

學校簡介

布拉迪斯拉瓦夸美紐斯大學 Comenius University Bratislava（斯洛伐克語：Univerzita Komenského v Bratislave）成立於西元 1919 年，當時與捷克為同一個國家（捷克斯洛伐克），受到布拉格查理大學的幫助。目前是斯洛伐克的第一學府，也是斯洛伐克最大的大學，大部份學院都位於首都布拉迪斯拉瓦，不過不像台灣擁有特定範圍的校區，歐洲多數大學學院坐落於城市的各個角落，通常一個學院即為一棟大樓，有時甚至看不出該棟即是學院，夸美紐斯大學亦是。該校設置 13 個學院，包括較多 Erasmus 交換生的管理學院、法學院、社會經濟科學學院、文學院、自然科學學院、體育學院、教育學院和醫學院等，其他還包括藥學院、Jessenius 醫學院、數學、物理和信息學院、Cyril and Methodius 羅馬天主教神學學院、福音派路德教神學學院，是個多領域的綜合型大學。

斯洛伐克為歐盟國之一，使用歐元，普遍被認為是中歐和東歐國家，過去與捷克為同一國家，但於 1993 年因天鵝絨革命和平分離成兩個國家，兩國擁有相似的語言與文化。官方語言為斯洛伐克語，屬於斯拉夫語系，與捷克語、波蘭語皆有相似之處，就斯洛伐克本地學生表示，斯洛伐克能夠了解約 50% 以上的捷克語與波蘭語，但波蘭人通常無法聽懂斯洛伐克語，這樣的差異十分有趣。此外，斯洛伐克東邊與烏克蘭相連，南鄰匈牙利，北鄰波蘭，西邊則為奧地利，與奧地利首都維也納僅一小時多的車程即可抵達，因此地理位置算是東歐的中點，能透過巴士非常方便地至鄰國旅遊。該國面積約 4.9 萬平方公里，較台灣大一些，但人口僅約 546 萬人；首都為布拉迪斯拉瓦 Bratislava，為歐洲最小的首都之一。

在與斯洛伐克學生聊天時得知該校醫學院歷史悠久，且為該國國內最知名的學院，大多醫師都來自該學院；而該校另一個知名的學院為法學院，所收的學生非常多。而在我交換的期間，大多交換生都是歐洲學生（Erasmus），以西班牙、葡萄牙、義大利為大宗；亞洲學生相對較少，有來自日本、中國等，但來自土耳其、烏茲別克等中亞西亞地區的學生數量遠高於東亞，因此在交換期間認識到許多在台灣甚少能遇到的外國學生。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

根據 Comenius University 規定，每位交換學生須修習 15-30 ECTS，因此這學期我總共修習三門課（16 ECTS），其中 International Relations 修習於 Faculty of Social and Economic Science，另外兩門 Development of Entrepreneurship Skills 與 Introduction of Personnel Management 則於 Faculty of Management。

（一） International Relations III (6 ECTS)

1. 課程簡介：這堂課雖是斯洛伐克學生必修課，但是以英文授課。這學期學院有開 IR1 跟 IR3，IR1 主要針對國關基本理論進行教學。而 IR3 屬於國關理論與當前國際關係各大事件的綜合討論，因此課程聚焦於針對當下發生的國際事件進行辯論與反思，討論到的國關包括美國權力轉移、俄乌戰爭、供應鏈斷鏈與安全、環境議題與民主秩序的改變、淨零排放與能源自主等。
2. 上課方式：實體課程，每次課程為 3 小時。每堂課課前都有需要先預習的 required paper 以建立學生對於當周課程內容的基本知識，課程進行時老師會講授各事件的發展套用在不同國關理論會有什麼樣的差異，且每堂課都會提出一個問題讓學生小組討論並發表。而學期的最後進行模擬聯合國，所有環節皆由學生主導並進行辯論，最後產生決議。
3. 評分方式：20% 出席與上課表現、30% 申論考試、50% 期末模擬聯合國書面報告與課堂表現。這所大學十分看重出席表現，幾乎每堂課都會點名。
4. 課程心得：社科院的課相對來說需要閱讀較多的文獻，並且必須與同學們相互討論碰撞出新的想法，尤其是國際關係課程，每個人的生長背景造就出不同的思維邏輯與看法，加上歐洲學生大多不了解亞洲政治，亞洲學生有時也無法完全認同歐洲學生的想法，因此廣納大家的看法以及討論在這堂課裡十分重要，並且須多練習透過英文闡述自己的想法，以及練習整合理論與事件並撰寫英文文章。在這堂課裡練習到非常多上述能力，也學習如何與外國學生進行合作與討論，雖然 loading 比管理學院的課程來的更重，但能短時間內讓英文能力有所進步。

（二） Development of Entrepreneurship Skills (5 ECTS)

1. 課程簡介：透過各種小組活動與報告，讓學生了解成為企業家或是創業家所須具備的能力與思維模式。會使用到 teams 進行作業發布與上傳，並將考期末考試的授課內容影片一併上傳至 teams，供學生們自行瀏覽。
2. 上課方式：實體課程，每次課程為 1.5 小時。這堂課比較輕鬆活潑，老師授課十分有趣，每次上課會帶不同的小組活動，透過小組競賽以及組內合作的模式，讓同學學習如何相互合作並且撞擊出新的想法，最終成為商業上的 idea，期末會有小組的 10 歐創業報告以及個人 sales pitch，同時也有唯一一次的考試，考試內容為 teams 的線上課程影片與課堂活動心得。
3. 評分方式：主要視課程參與表現進行評分，以及每一次的出席和指定作業的完成度，不過所有作業都不會很難，只要認真參與課堂活動相信獲得 A 不會太困難！
4. 課程心得：這堂課真的非常有趣，老師很樂意接受同學們天馬行空的想法並且給予鼓勵，若想要練習口語表達和將想法落地執行，我會非常推薦這堂課！經常需要與不同的同學分組合作，且這堂課有斯洛伐克本地學生以及 Erasmus 學生，除了認識到很多同學之外，也必須學習與外國學生溝通和分工合作。

國外研修之生活學習（課外）

（一） 參與 ESN 活動

ESN 全名為 Erasmus Student Network，為歐洲 Erasmus program 的學生會組織，歐洲各大城市與學校都會有 ESN 社團，他們定期會舉辦活動提供 Erasmus 學生參加，不過不限於 Erasmus 學生，包括一般交換學生如台灣、韓國、日本等國學生都能參與。

每學期開學的前一周會有迎新活動，有一些活動就是由 ESN 主辦，尤其是娛樂、出遊、遊戲、文化交流等等相關性質的活動。剛抵達斯洛伐克的前兩周尚未安排旅遊，因此參加不少 ESN 活動，例如當地啤酒節、酒精路跑 Barathon、烤肉、大地遊戲、湖邊破冰遊戲等等，非常推薦多參與這些活動，這樣能夠更快速地認識到不同國家與不同學院的學生。雖然交換學生通常會住在同一棟宿舍，不過透過參加活動能夠更快地拉近彼此距離、熟悉並深入瞭解，建立更長久的友善關係！

（二） 環歐旅遊

由於沒有太大的學分壓力，學期間有更多的時間可以安排旅遊，在歐洲不是正在旅遊，就是在前往旅行的路上！其實我大部分行程都是在抵達斯洛伐克之後才進行安排，在 2023 年九月到 2024 年二月這期間踏上了超過 20 國的國土，在規劃旅行的過程中也了解到在歐洲旅遊與在台灣有很大的差異，更打破了許多台灣人對於歐洲城市的刻板印象。這些不同的經驗讓我每一次的旅途能更加順利，且能夠從容地面對所有狀況，也能更享受在當下的每個瞬間。

（三） 獨立生活與獨旅

其實我本來就是算是蠻獨立的人，加上大學四年離開台北前往高雄念書長達四年，回家的次數大概雙手數得出來，不過在國外生活又是另一番滋味，心理的歸屬感經常會無所適從，身邊極少台灣人甚至是亞洲人，雖然我很幸運遇到很多很溫暖的外國朋友們，不過有時心裡的脆弱和思念的心情必須自己消化，這是需要學習的，但我認為只要經歷過，內心就能變得更加強大！此外，我也很推薦在國外嘗試獨旅，去探尋自己內心深處的聲音，更重要的是了解自己是什麼樣的人，並且學習把這些感受記錄下來，一切的紀錄都將成為養分。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 增進英語口說能力
2. 了解歐洲不同國家文化（語言、飲食、宗教、服飾等）
3. 學習如何跨文化交流，了解彼此差異
4. 增加烹飪經驗與能力
5. 增進社交能力
6. 學習如何有效規劃長途旅行

海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題?如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

因為我待得比其他台灣學生還久，二月中才回到台灣，因此二月大部分時間是獨旅，發現我好像不是個適合長時間獨旅的人。雖然我之前也會歌頌獨旅的好處，不過跟朋友一起旅遊對我來說會更加享受其中，即便在獨旅的過程中能夠意外認識到新朋友，或是跟一些不認識的台灣人相聚、認識，但有時還是會很突然地悲傷起來。因此在國外生活和旅遊的過程中，不只是看看世界，還要學習與自己對話，並且擁有很快消化負面情緒的能力，相信如此能培養自己的抗壓性。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

很多人會覺得旅遊大城如義大利羅馬、法國巴黎、希臘雅典等城市因為遊客眾多、人種複雜，且經常聽到或看到有人的東西被偷或是被搶劫的事情，但我實際走過之後，發現跟想像中差異很大，與旅途中所認識到的遊客來說，其實這些城市都沒有想像中那麼危險、可怕，我在這段時間沒有遇到搶劫和偷竊，當然可能是我非常幸運，或是因為我看起來就是窮學生，但我認為只要你做好了足夠準備以及時刻保持警戒的心態，這樣的事情就不太會發生。

海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

真的拓展了自己的國際視野，透過與不同國家的學生或遊客認識，能更加瞭解與包容不同的文化差異，並且反思台灣在國際上的位置，經常外國人會詢問關於兩岸關係的問題，每一次的回答都是更深一層地思考當前國際關係與台灣可以如何應對，進而思考自我認同以及對於生活態度的想法。這次的交換讓我看見歐洲一些可取與可改善的部分，反觀台灣也有很多部分是優於歐洲的，因此不必有什麼崇洋媚外的心態，或是凡事覺得國外就是比較好，台灣有很多值得我們驕傲的事物！此外，因為必須在完全陌生的環境生活，確實訓練了我面對未知的抗壓性，即便有脆弱的時候都能很快地消化負面情緒，以及勇於接受挑戰的心態！

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

若沒有獎學金計畫或許會對於交換有點猶豫，畢竟不是每個家庭都能一下子準備這麼大筆資金，而獎學金算是把交換想法實踐的最後一個推手，雖然金額沒辦法cover到所有的花費，但以這樣的花費獲得無限的經驗，我覺得是非常值得的！

感言及心得感想

很感謝父母與學校能夠提供相關資源讓我能二十三歲的年華，就能前往歐洲看看不同的世界，很幸運能夠在年輕的歲月裡就能走遍這麼多城市，交了很多世界的朋友，了解了不同國家的歷史文化，以及他們對於藝文保存與環境保護議題上的熱忱與關心，這很大程度能夠反思目前台灣在文化保存和建構城市美感上的境遇。在環歐的旅途中看見許多可取與可改善之處，例如讚嘆古羅馬文化建築維護工作的同時，卻也可見城市的乾淨程度有待加強。在一次又一次的旅行後，我能很驕傲地跟外國友人推薦台灣美食與對於多元文化的包容與結合，以及不輸歐洲但不同風格的自然風景，更向他們說明台灣目前的政治現況與兩岸關係，很多歐洲學生只知道台灣與中國似乎存在著一些問題，也知道這樣的關係惡化可能會對世界產生很大的改變，但並不了解這些狀態的緣由是如何產生發展的，藉此討論他們也會分享自己國家的社會現況，了解到每個國家都有必須面對的難題，像是義大利學生說他們有很嚴重的極右派問題，而斯洛伐克在地學生表示他們稅賦與福利國家同樣水準，但真正的福利卻不如奧地利、捷克等國。所以，我們也不必渴求其他國家對於台灣的認同，或是一昧地認為台灣不夠進步，在各種交流與四處旅遊後，會覺得生活在台灣真好！

很多人都會問我怎麼會選擇去斯洛伐克交換，出國前也有很多親友完全不知道原來世界上有斯洛伐克這個國家，甚至在地上的斯洛伐克學生也很意外為何一個台灣學生選擇來到斯洛伐克交換而非捷克或波蘭等國。其實我在選擇該校之前也是一無所知，不過在這段期間與其他 Erasmus 學生的交流獲得許多反思，體會到能夠在完全不了解這個國家的狀態下在此生活半年，慢慢探索這個城市，也是一個有趣的旅程！雖然斯洛伐克在歐盟的地位或是不是那麼重要，也或許位於中歐的斯洛伐克在 Erasmus 計畫裡不算是熱門的國家，但也因此能夠遇到從未想像過會認識到的人們，包括許多土耳其、烏茲別克、哈薩克、波羅的海三小國的學生；相反地，生活在亞洲人為少數，台灣人更是少數中的少數的國家，其實有時會覺得蠻突兀的，有時總會被多瞄一眼，但也更容易被記住，加上歐洲學生較少能接觸到亞洲甚至是台灣學生，他們都會非常熱情地分享與保持聯繫，真的很感謝能認識到這麼多朋友們！有趣的是，在斯洛伐克有不少的越南或泰國移民，因此有許多越式餐館，或許他們平時較少看到亞洲臉孔，有次他們直接跟我講越南語，後來才發現原來我是台灣人。

許多人可能會害怕換個新環境，更遑論是像斯洛伐克這類在台灣幾乎無知名度的國家，但在這個通訊發達的時代，我們太容易在網路上看到世界的變化，但身歷其境與第三方角度觀察是非常不一樣的，反而在資訊相對較少的國家生活或許能學到更多，接觸到更多從未想像過的文化、人們和情感，更重要的是要時刻保有廣納不同文化差異的心態！如果有不清楚、不知道的資訊，除了埋頭苦幹地找資料外，懂得如何詢問是更重要的能力，相信所有人都會很樂意協助你的！總之，我會很推薦在大學時期能有機會就申請交換，雖然到歐洲交換不像到美國交換，大多是英語母語者的環境，在歐洲，英語比較像是第二或第三外語，有些人講得不一定非常流利（但學生通常都講得蠻不錯的！），但都會很樂於跟你溝通交流，這也有另一番趣味，不過更重要的是能夠看看這個世界，用雙腳走遍世界！

英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

Comenius University Bratislava stands as Slovakia's top institution and its largest university. During my exchange period, most exchange students were from the Erasmus program, with a significant representation from Spain, Portugal, and Italy. While there were fewer Asian students, including those from Japan and China, students from Central Asian and Western Asian regions such as Turkey and Uzbekistan outnumbered those from East Asia. Consequently, I had the opportunity to meet many foreign students rarely encountered in Taiwan.

At Comenius University Bratislava, I enrolled in three courses, the most notable being "International Relations" in the Faculty of Social and Economic Sciences and "Development of Entrepreneurship Skills" in the Faculty of Management. Courses in the Faculty of Social and Economic Sciences required extensive reading of academic literature. Each person's unique background shaped their perspectives and thoughts, emphasizing the importance of embracing diverse viewpoints and expressing ideas in English. Despite the heavier workload compared to courses in the management faculty, these courses significantly improved my English proficiency.

Beyond the classroom, I had lots of time to travel during the semester. In Europe, it seemed that either I was traveling or planning my next trip! Most of my travels were planned after arriving in Slovakia. From September 2023 to February 2024, I visited over 20 countries. Planning these trips provided insights into the significant differences between traveling in Europe and Taiwan, challenging many preconceived notions about European cities. These diverse experiences enabled me to navigate each journey with ease and fully appreciate every moment.

Many people asked why I chose Slovakia for my exchange, as many were unaware of the country's existence, including local Slovakian students puzzled by a Taiwanese student's decision to come to Slovakia instead of neighboring countries like the Czech Republic or Poland. Similarly, I was unfamiliar with the country before selecting it for my exchange. However, interactions with other Erasmus students during this period led to valuable reflections, highlighting the enriching experience of living in a country completely unknown to me for six months. It was a fascinating journey of exploration. I feel fortunate to have had the opportunity to travel to numerous cities, make friends from around the world, and gain insights into different countries' histories and cultures.

Many people may fear stepping into a new environment, especially one like Slovakia, which is relatively unknown in Taiwan. However, as the saying goes, "Traveling a thousand miles is better than reading a thousand books."

In conclusion, I highly recommend seizing the opportunity to participate in exchange programs during university. While English is not as widely spoken in Europe as in the United States, most students are proficient in English and eager to communicate. Moreover, the experience offers a unique perspective on the world and the opportunity to explore it firsthand.