A. 學校簡介

夸美紐斯大學（Comenius University in Bratislava，斯洛伐克文：Univerzita Komenského v Bratislave）位於斯洛伐克首都布拉提斯拉瓦，是斯洛伐克規模最大的大學，創校於 1919 年。校名取自捷克教育改革家楊．阿摩司．夸美紐斯，他被譽為「萬民之師」，是現代教育學的奠基者之一。

該校共有十三個學院，分別座落在布拉提斯拉瓦市區各處，且多集中於交通便利的市中心，通勤十分方便。夸美紐斯大學是斯洛伐克唯一穩定進入世界大學排名的學校，同時也是 Erasmus 等國際學術交流網絡的成員，因此每年吸引來自世界各地的交換學生前來就讀。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

這學期我最推薦的兩門課是 Development of Entrepreneurial Skills I 跟 Social Entrepreneurship，都是偏創業思考、社會創業相關的課程。

兩位教授上課都蠻在意國際學生的背景差異，常常會引導我們從自己國家、自己的經驗出發去想事情，而不是給一套標準答案。一開始我對管理相關知識不太熟，多少有點跟不上，但整學期下來，不管是發想點子、案例分析，還是最後的專題製作，彈性都蠻大的，讓我可以慢慢摸索、慢慢投入，到後面反而對這類議題越來越有興趣。

另外想提一下 Social Entrepreneurship 這門課的安排，蠻特別的是教授給學生選擇上課方式：可以選擇參加為期兩天的工作坊；或是選擇照原本排定的每週進度，慢慢完成自己的創業方案，最後一週更安排到 Bratislava 當地的社會企業工廠實際參訪，算是把課堂上談的內容帶到現場，我自己蠻喜歡的。

授課方式部分，我覺得臺灣的大學端教學其實也已經沒那麼死板，但在這邊上課，還是可以明顯感覺到老師更強調學生要自己講話。老師講課的時間比較少，取而代之的是大量報告跟課堂上的即時互動，推著你在參與的過程中慢慢建立起自己的觀點。老師會鼓勵大家主動發言，而其他國際學生也蠻敢講，甚至會直接跟同學辯論起來，老師就在旁邊即時回饋、幫忙整理不同的想法。這種上課方式對我來說算很新鮮也有挑戰性，在課程準備上會積極不少。

老師的部分也很加分。他們很熟悉怎麼帶國際學生，會很自然地把不同文化的觀點放進課程裡，讓不同背景的同學都能找到自己可以參與的切入點。師生之間的互動也蠻開放、蠻親近的，不管是上課還是下課後找老師聊，都能感受到支持跟鼓勵，整體上課氣氛是正向友善的。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在課業之外，這段交換生活也讓我在人際與心態上有相當大的成長。

在人際相處與社交界線的拿捏上，我變得更加成熟，也逐漸找到自己舒服合適的社交距離。宿

舍裡住著來自不同國家的學生，日常生活中自然而然有許多交流機會，例如一起煮飯、小酌聊天，或是相約前往捷克、匈牙利，甚至土耳其等鄰近國家旅行。這種團體生活模式，也讓每週免不了有數次的 small talk 與聚會。回想起來，我曾經歷過兩種極端的社交狀態：一是過度社交，把大把時間都花在交友應酬上；二是消極社交，對於與人互動感到疲累而選擇逃避。而在出國前經歷了一段自我調適，加上交換期間與這些個性鮮明、相對有主見的國際學生相處後，我也逐漸摸索出自己的步調，找到一種收放自如的社交節奏。這種自在舒服的模式，也讓我在朋友圈裡被視為好相處、卻也有自己個性的存在。

我在生活上的整體適應過程其實蠻順利。相較於單純的語言交換，我其實更著迷於不同文化之間的交流，以及與來自不同成長背景、學習領域與個人特質的朋友討論各種議題，這樣的對話讓我能更深入理解他人的觀點與思考方式，過程十分有趣也充滿啟發。雖然對宿舍的居住環境條件並不是特別滿意，但也正因為這樣密集的住宿生活，我才有機會接觸到如此自然且深入的跨文化交流經驗，這一點讓我覺得相當值得。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

（一） CP 值極高的旅遊體驗：利用在學期間、獎學金及原就讀學校的學費，便能同時修習國外課程並走訪數個國家，這是出社會後很難再擁有的機會。這段期間也讓我在獨立安排交通、住宿與行程時間上更加得心應手，並在每一次旅行中摸索自己內心真正期待的生活模式，更了解自己的喜好與步調。

（二）適應制度落差與積極應變的態度：無論是簽證與居留證申請、宿舍入住等各項手續，還是與校方、承辦人員之間的行政溝通，都一次次提醒我「今日事、今日畢」的重要性。這些經驗讓我學會主動處理問題、清楚表達需求，也培養了獨立面對陌生環境與制度落差的應變能力。

（三）語言能力與知足心態的提升：在頻繁互動的環境中，我逐漸習慣以英語作為主要溝通語言，能更自然地參與各種對話與交流。除了語言能力的提升外，隨著這些練習的累積，我的思考模式也更能包容、設想不同文化背景下的生活方式與思維。這段經驗更讓我懂得感恩與知足。離開熟悉的環境後，才更能體會身邊人事物的珍貴，並以更開闊的心態看待生活中的不便與挑戰，對拓展國際視野與社交能力都有很大的幫助。

E. 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?

本次交換期間，主要遭遇兩項困境：簽證與居留申請流程，以及選課制度的不便。

（一）簽證與居留問題：由於斯洛伐克的簽證規範與相關流程在短時間內多次調整，加上不同單位提供的資訊不一致，即使出發前多次聯繫辦事處，仍難以確認實際適用的申請方式，整體準備過程

充滿不確定性。抵達斯國後，在文件準備與送件過程中，規定與實際執行之間也存在落差，導致必須反覆補件，進而延長原本就需等待數週的預約時程；最終甚至因良民證效期問題，被要求返台重新準備相關文件。

是否解決：這個問題並未真正被解決。當下唯一可行的做法，是自行負擔額外費用，並犧牲聖誕節長假返台等待新簽證核發。這並非制度的解決方案，而是我們在缺乏其他選擇的情況下，單方面承擔了這個不合理的狀況，若不這麼做，就只能放棄這次交換機會。

（二）選課制度問題：夸美紐斯大學的選課流程相對繁複且不直覺，不同於國內大學能夠完整查詢課程資訊。由於兩學期皆被分派至管理學院，我僅能被動接收院方提供的課程資訊；若希望跨院選修以增加學習多樣性，經常面臨資訊不足與溝通困難的情況，不僅難以從官方網站取得完整課程資料，聯繫其他院所或授課教師也未必能獲得回覆，即使收到回覆，也全數是婉拒。最終仍僅能選修管理學院提供的課程，學習的多樣性因此受到一定程度的限制。

此外，校方行政單位在處理效率與應對態度上，也讓人感受到明顯的落差。例如簽證問題發生、我方向管理學院說明情況並表示可能需暫時返台時，校方一度表現出積極協助的態度，請我們先不要訂購機票、並承諾會盡快回覆；然而後續數天並無任何進一步消息，直到遣返期限逼近、機票價格大幅上漲，我們主動追問後，校方才回覆表示無法提供協助。

是否解決：選課部分並未真正解決，身為資訊相對被動的一方，我們只能利用有限資源自我保護，並在問題發生後爭取自身應有的權益。機票費用增加的部分同樣沒有得到補償，最終只能自行承擔因信任校方承諾而產生的額外成本。

啟發及未來建議：這兩起事件帶給我相近的啟發：作為交換生，不能一味信任承辦單位的口頭承諾，必須以書面紀錄與主動追蹤的方式，全程確保各項手續的進度與結果，才能保障自身權益。不過，從宏觀角度來看，我也認為這樣「誰都無法信任」的處境，對學生、對校方、乃至整體交換制度而言，都不是理想的狀態。

建議未來有意前往該校交換的學生：所有與校方或承辦單位的重要聯繫，儘量以書面（email）方式進行並留存紀錄，避免僅依賴口頭承諾。提早了解簽證與居留相關規定，並預留充足緩衝時間因應可能的程序變動與行政延誤。選課前主動透過多重管道（如在地學生、學長姐、其他交換生）確認實際開課與選課限制，並預先規劃備選方案，降低資訊落差帶來的影響。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

在交換期間，我觀察到多數國際學生的行事風格相對個人主義，不同於亞洲文化中較為內斂、顧及他人感受的相處方式，他們在旅遊或團體活動中，較不會特別考量他人的意見或需求。不過，

我並不確定這是否能歸類為典型的文化衝擊，也有可能只是個體差異所致。面對這樣的狀況，我的因應方式是在合理範圍內主動溝通表達自己的想法，或是在後續評估是否要避免與特定對象進行長途出遊，以降低相處摩擦。

另一項讓我印象深刻的是環境衛生與公共空間使用習慣的差異。搭乘當地大眾交通工具時，我多次觀察到乘客穿著鞋子將雙腳直接踩在座椅上；街邊也不時聞到明顯的尿騷味。當地朋友分享後才了解，部分人是因為不願支付公廁的使用費用，或身上未攜帶現金，因而選擇在路邊如廁，而當地人對此似乎並不特別在意。對於這類公共衛生習慣上的落差，我的適應方式較為單純：提醒自己這僅是當地暫時的生活型態，以平常心看待這些文化與制度差異，並將其視為認識當地生活樣貌的一部分，減少因此產生的不適感。

G. 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?

這趟交換經驗，對我而言最大的成長是面對不確定性時，從被動承受轉為主動應對的心態轉變，以及看待差異的方式上的轉變。

過去我在面對制度落差、資訊不透明，或是與他人相處的摩擦時，可能會傾向於忍讓或忽略。但這段期間在異地生活，無論是簽證與居留申請過程中屢次遭遇的行政落差、選課制度的資訊不對等，或是與來自不同文化背景的朋友相處時所產生的界線拉扯，都讓我學會不能一味信任、也不能一味退讓，而是要主動蒐集資訊、清楚表達需求，並在必要時為自己爭取應有的權益。像是在簽證出狀況、求助無門的當下，自己去找資源、找退路，而不是等答案；在選課資訊被動又不透明的情況下，我也學會了用有限的管道盡量爭取，而不是妥協照單全收。

這段經驗也讓我在看待差異的方式上有了明顯轉變。無論是文化衝擊、個體差異，或是制度落差，我學著嘗試先保持觀察與思辨，而不急於評價或貼標籤，例如面對國際學生較個人主義的相處模式，或是當地與台灣截然不同的公共衛生習慣時，我在交換後期能選擇先理解脈絡、再決定自己的因應方式，而不是直接用自己原有的價值觀去評斷對錯。這讓我在面對陌生情境時能更冷靜、更有彈性地找到自己的因應之道，這兩項轉變是也我認為這趟交換明顯受用的收穫。

H. 感想與建議

回顧這一年的交換生活，整體而言是一段收穫遠大於挫折的經歷。經過這段期間密集的自助旅行，我也更清楚了解自己的特質，包括如何在工作與享樂之間找到適合自己的平衡點，以達到個人最佳的生活與學習效能。這種對自身節奏的掌握，某種程度上也延續了我在人際互動中逐漸摸索出自在且舒服的步調。無論是社交、旅遊規劃，或是日常生活，我都更懂得依照自己的狀態做出取捨與安排。另外，離開熟悉的環境重新生活，也讓我重新理解珍惜的意義，珍惜身邊原本視為理所當然的人事物。

基於這段經驗，對未來有意前往夸美紐斯大學交換的學弟妹建議如下：

（一）簽證行政記得留底、提早辦：跟校方或承辦單位的重要溝通，盡量用 email 留下紀錄，不要只聽口頭承諾；簽證跟居留的規定也要提早搞懂，多留一點緩衝時間，因為狀況真的很容易生變。

（二）選課不要空等，要自己去問：這間學校選課資訊比較亂，建議提早問在地生、學長姐或其他交換生實際開課狀況，順便準備備案，不然很容易被卡住。

（三）可以把握跟國際生深聊的機會：宿舍生活、ESN 活動、跟各國同學的日常互動，收穫其實比預期多且有趣，如果只把交換當成旅遊或練英文蠻可惜。

（四）保持彈性、保護好自己：對於他人失禮、越矩的行為要守好自己的底線，但遇到部分文化差異時可以先試著理解，心裡會比較輕鬆同時也可以逐漸練習成熟的應對方式。

I. 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) 500 字以上

赴中國交換者免填英文心得

1. Comenius University in Bratislava

Comenius University in Bratislava (Univerzita Komenského v Bratislave), founded in 1919, is the largest university in Slovakia and consistently the only Slovak institution to appear in international university rankings. Named after the Czech educational reformer Jan Amos Comenius, "the teacher of nations," the university spans thirteen faculties located throughout Bratislava, most concentrated in the well-connected city center. As a member of the Erasmus network, it welcomes exchange students from around the world each year, which was one of the reasons I chose it for my exchange semester.

2. **Academic Learning**

The two courses I found most valuable were Development of Entrepreneurial Skills I and Social Entrepreneurship, both centered on entrepreneurial and social innovation thinking. Both professors placed strong emphasis on the diverse backgrounds of international students, consistently encouraging us to draw on our own cultural experiences rather than offering a single "correct" framework. Although I initially found the business-oriented content unfamiliar, the flexibility built into brainstorming sessions, case studies, and final projects allowed me to gradually engage more deeply, and my interest in these topics grew steadily over the semester. Social Entrepreneurship stood out in particular for offering students a choice between attending an intensive two-day workshop or completing the project gradually over the regular weekly schedule, culminating in a site visit to a social enterprise factory in Bratislava that connected classroom concepts to real practice.

Compared to Taiwan, where teaching has already moved away from purely one-way lectures, I

noticed an even stronger emphasis here on student ownership of learning. Lecture time was minimal; instead, classes relied heavily on presentations and real-time discussion, pushing students to build their own perspectives through active participation. International classmates were notably outspoken, often debating each other directly while professors facilitated and synthesized different viewpoints. This teaching style was both refreshing and challenging, and it noticeably improved my critical thinking speed and English expression. Faculty members were also experienced in engaging international students, naturally weaving multicultural perspectives into their courses and maintaining an open, approachable relationship with students both in and outside of class**.**

3. Life Beyond the Classroom

Living in a dormitory with students from many different countries created constant opportunities for interaction—cooking together, casual drinks and conversation, or weekend trips to nearby countries such as the Czech Republic, Hungary, and even Turkey. This communal lifestyle meant frequent small talk and gatherings were simply part of daily life. Through this process, I moved from two extremes I had previously experienced—over-socializing to the point of exhaustion, or withdrawing from social interaction entirely—toward a more balanced and comfortable social rhythm, one that let me be seen as approachable while still maintaining a clear sense of my own personality. What drew me most was not language practice itself, but genuine cross-cultural exchange: discussing a wide range of topics with friends from vastly different backgrounds gave me deeper insight into how others think, which I found both fascinating and inspiring.

4. Concrete Benefits

This exchange offered exceptional value: using my scholarship and home-university tuition, I was able to take courses abroad while traveling to multiple countries—an opportunity difficult to replicate after entering the workforce. Navigating visa applications, dormitory procedures, and administrative communication with the university also taught me to handle problems proactively and advocate clearly for myself, building independence in unfamiliar systems. Constant English communication, meanwhile, improved not only my language skills but also my ability to empathize with different cultural perspectives, while distance from home deepened my appreciation for things I had once taken for granted.

5. Challenges and Adaptation

The most significant difficulties I faced involved visa/residency procedures and the course

registration system. Frequently changing visa regulations and inconsistent information from different offices made preparation highly uncertain; delays eventually forced an unplanned return to Taiwan to redo paperwork. Course registration was similarly opaque—being assigned solely to the Faculty of Management limited my ability to take cross-faculty electives, as most inquiries to other departments went unanswered or were declined. Neither issue was fully resolved through official channels; both required us to absorb the cost and consequences ourselves. These experiences taught me not to rely solely on verbal promises from administrative staff, and to keep written records while proactively tracking every procedure to protect my own interests.

I also noticed differences in social norms—international peers tended to be more individualistic. in group settings than is typical in more reserved Asian interpersonal culture—though I remain unsure whether this reflects cultural difference or simply individual personality. My approach was to communicate my preferences within reason, or to reconsider future travel plans with certain companions. Public hygiene habits, such as people wearing shoes on public transit seats or the smell of urine on streets due to unwillingness to pay for public restrooms, were also notably different from Taiwan; I chose to view these as temporary, local realities rather than dwelling on discomfort.

6. Personal Growth and Recommendations

The greatest change this exchange brought me was shifting from passively enduring uncertainty to actively responding to it, alongside a new way of approaching difference—observing and reflecting before judging, rather than measuring everything against my own prior values. I also gained a clearer understanding of my own rhythm, particularly how to balance work and enjoyment, and rediscovered the meaning of gratitude by living apart from what I once considered ordinary.

For future students considering this exchange, I would recommend: keeping written records of all important communication with the university and staff rather than relying on verbal promises; researching visa and residency requirements early and building in buffer time for delays; proactively confirming course availability through multiple channels—local students, seniors, or other exchange students—rather than waiting passively for information; and staying flexible while still protecting your own boundaries, understanding difference with openness but never at the cost of your own wellbeing.