A. 學校簡介

本次交換研修的學校為位於斯洛伐克首都布拉提斯拉瓦的夸美紐斯大學（Comenius University Bratislava），是斯洛伐克歷史悠久且具代表性的大學，學校設有不同領域的學院，也有許多來自世界各地的國際學生。對我而言，這所學校最大的特色並不只是課程本身，而是國際化的學習環境。身處校園中，可以很自然地接觸來自不同國家的學生，也讓我第一次長時間在需要使用英文進行課堂學習與跨文化交流的環境中生活。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我最喜歡的課程是 Development of Entrepreneurial Skills，最大的收穫來自課程中的核心活動「10 歐元創業挑戰」，也就是用極少的資源進行一次小規模的創業實驗。過程中，我很具體地感受到市場驗證、成本控制與創意發想如何從概念變成實際行動，也在實作過程中學習面對不確定狀況時如何即時調整。

我們這組以臺灣的月老信仰為主題，實際策劃並執行「Love Translator：月老解籤翻譯體驗」，服務對象是來自其他國家的交換學生。企劃結合文化導覽、籤詩中英文翻譯與情境解說，另外加入英文籤詩等互動設計，希望讓交換學生能更深入地體驗臺灣的廟宇文化，一開始其實不太確定歐洲學生會不會對這樣的主題有興趣，實際執行後大家的反應卻比預期熱烈，也因為解籤延伸出許多關於感情的對話，看見不同文化背景的人對臺灣文化產生興趣，讓我第一次很具體地感受到，文化本身也可以成為交流與創意的媒介。

另一門讓我印象深刻的是 Social Entrepreneurship，相較於臺灣，社會企業的概念在斯洛伐克及其他歐洲國家有更多不同的實際案例，課堂上我們接觸許多國外案例，同學之間也會互相交流與分享，從社會問題出發、一起討論可能的解決方式，和不同國家的人討論社會創業，不只是讓我把議題想得更清楚，也常常會從彼此不同的經驗中產生原本沒有想過的點子，帶來新的思考方式。

C. 國外研修之生活學習（課外）

這次交換是我第一次長時間離開臺灣，在一個完全陌生的環境裡生活，從住宿、交通、採買，一直到處理學校的行政事項，都有許多事情需要自己完成，以前在臺灣遇到問題時，身邊總有熟悉的人可以詢問，到了國外，很多時候只能先自己查資料、判斷狀況，再想辦法尋求協助，還好這次有一起去交換的夥伴可以互相幫忙，不然遇到簽證問題時，我可能會因為不知道如何處理，而放棄這個難得的交換機會。

我也很珍惜和其他國際學生相處的機會。不同國家的學生對於生活、學習甚至人際關係都有各自的看法，和他們聊天時，我常常發現原來自己習以為常的事情，在別人眼中並不一定是理所

當然。這樣的交流讓我不只是「知道其他國家的文化」，而是開始思考自己為什麼會有現在的想法，有幾次聽到其他國家的生活現況後，我也更加感受到自己生活在臺灣其實是一件很幸福的事情。

課餘時間我也去了歐洲不同的城市旅行，旅行對我而言慢慢從「去景點拍照」變成另一種學習，例如如何在陌生的城市安排交通、確認資訊、處理突發狀況，以及觀察不同國家人們的生活樣態。從一開始對陌生環境感到不安，到後來可以自己規劃行程，我慢慢感覺到自己的獨立程度正在增加。

我很感謝自己能夠用相對有限的花費去看世界。當真正看見世界比自己想像中更大，我反而更能意識到自己的渺小，也開始發現人生其實有很多種選擇，當我和不同國家的人交流、看見他們不同的人生道路後，我逐漸不再把自己侷限在原本熟悉的框架裡，也更願意做出嘗試與改變。

國外生活時常會出現計畫之外的狀況。過去的我是一個很容易焦慮的人，但在國外和自己相處的時間變多之後，我開始慢慢願意停下批判自己的聲音，不再一直追趕一個模糊的未來與成就，也開始對自己更有信心。此外，我也在交換期間自己製作了記錄交換生活的 Reels，把生活與所見所聞留下來。做著做著我發現，交換不只是一段「經歷」，整理素材的過程本身也是在整理自己這段時間究竟經歷了什麼，也讓我開始學會將輸入轉化為輸出。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- □ 提升英文溝通及英文授課環境下的學習能力。
- □ 增加與不同國籍學生交流及合作的經驗。
- □ 培養獨立處理住宿、交通及行政問題的能力。
- □ 增加對歐洲文化及不同生活方式的理解。
- □ 培養在陌生環境中主動蒐集資訊及解決問題的能力。
- □ 提升自己面對不確定性與突發狀況的彈性。
- □ 更清楚了解自己的能力與未來想發展的方向。

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?

交換期間讓我印象最深刻的困境之一，是短期居留證及簽證相關問題。學校雖然有協助辦理居留程序，但部分注意事項與資訊沒有被充分說明，導致對辦理方式產生誤解，最後仍必須返回臺灣重新辦理簽證，那段時間壓力很大，也讓我第一次深刻體會到，在國外遇到行政問題時，不能只是等待別人告訴自己答案，而必須主動確認規定、文件與流程，並留下相關紀錄。

住宿方面也遇過不少狀況，例如宿舍因蟲害必須清空房間進行消毒、冬季熱水供應不足，以

及夏季因管線問題停水等，部分問題在當下較難立即改善，因此我只能學習調整自己的生活方式，並在有限的條件下尋找適合自己的應對方式。

這些事情發生的當下確實讓人挫折，但也讓我學會一件很重要的事：不是所有問題都能按照自己期待的方式被解決，與其一直抱怨，不如先確認自己現在能做什麼，再一步一步找到可以採取的方式。因為在國外其實很常遇到突發狀況，而問題也不一定都能被立即解決，但勇於面對問題，而不是只停留在焦慮與抱怨之中，我認為這種處理問題的態度，是這次交換帶給我很實際的成長。

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?

最先感受到的文化衝擊大概是斯洛伐克的外事警察局，當地行政流程較為繁複，預約等待時間也較長，因為過去習慣了臺灣便利的生活與行政環境，當時其實很不適應。再加上即使在首都，英文也並非所有場合都能順利使用，很多對話必須透過翻譯才能完成，所以一開始我有時會忍不住想：「為什麼會這樣？」但後來也慢慢覺得，這其實也是一種文化體驗，每個國家本來就有自己的生活節奏，當我開始接受這件事情，就比較能用理解的角度看待差異。

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?

如果要說交換帶給我最大的改變，我覺得是「更相信自己可以處理事情」。

出國之前，我對很多事情都會有不確定感，尤其是英文、陌生環境，以及需要處理很多事情這幾件事，多少都讓我感到擔心和焦慮，但真正到了國外之後，我發現很多事情並沒有想像中那麼可怕，即使遇到簽證問題、住宿問題，或是在陌生城市迷路、必須重新安排交通，問題還是可以一步一步被處理掉。

這段經歷也讓我重新認識自己的英文能力，交換前我比較在意自己講的英文正不正確，但在實際生活中，我發現英文最重要的功能是「讓人與人之間能夠理解」，真正改變我這個想法的，主要是一趟土耳其的旅程。有些城市的人英文表達能力有限，卻還是很積極地想跟我們溝通，一邊比手畫腳，一邊和我們分享他們的人生經歷。那時候我突然發現，語言只是溝通的工具，而願意理解彼此才是交流真正的核心，當我不再那麼害怕犯錯之後，反而更敢表達自己的想法，也因此擁有更多寶貴的回憶。

交換結束後，我覺得自己最大的成長並不是變得什麼都會，而是即使遇到不會的事情，也比較不容易慌張。因為我知道自己可以先想辦法，也知道不論結果如何，都能從經歷中得到一些東西。

H. 感想與建議

回想這次交換，它並不是一段完全順利的旅程。過程中有開心的時候，也有因為簽證、住宿或行政問題而感到無助，有認識新朋友、旅行及探索新環境的快樂，也有身處陌生地方時的孤寂感。

但現在回頭看，我反而覺得那些不順利的部分，才是交換最有價值的地方。如果所有事情都有人安排好，我可能只是完成了一趟海外旅行，正因為很多事情必須自己面對，我才真正從中學會獨立，也更了解自己。

而我的建議是，出發前一定要把簽證、居留、住宿及選課等資訊確認清楚，不要覺得「學校應該會告訴我」。重要資訊最好自己再查一次並保留紀錄，尤其是簽證預約及相關信件，若以電話或口頭方式確認，也建議留下相關紀錄，以避免後續產生認知落差。到了國外之後，也不要因為害怕英文不好就把自己關在熟悉的圈子裡，主動去認識不同的人，會獲得很多你意料之外的收穫。

最後，我很慶幸自己有選擇出國交換，這段經歷讓我走出了原本熟悉的生活，也讓我看見自己原來可以比想像中更有彈性與可能性。對我而言，交換真正留下來的不是去了多少個國家，而是回到臺灣之後，我知道自己曾經一個人在很遠的地方生活過，也知道下一次面對未知時，我可以更有勇氣地走出去。

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

I spent my exchange semester at Comenius University Bratislava, one of Slovakia's oldest and most established universities. The university has faculties across a wide range of fields and hosts a large number of international students. For me, that was what made the experience valuable—not the campus or the courses themselves, but the fact that on any given day, I could be sitting next to students from countries I had never visited. It was the first time in my life that I lived abroad for an extended period and often had to rely on English to communicate, study, and get things done.

The course I enjoyed most was Development of Entrepreneurial Skills. Its central activity was the "10 Euro Challenge," in which each team had to build something real with almost no capital. My group chose the Taiwanese folk belief in the Matchmaker God, Yue Lao, as our theme and ran a project called "Love Translator: A Yue Lao Fortune-Stick Experience" for other exchange students. We combined a short cultural introduction with Chinese-to-English translations of the fortune sticks, explained the context behind each one, and even

created several original English fortune poems so participants could draw their own fortunes.Honestly, we were not sure whether European students would find this interesting. The response turned out to be much better than we expected. People even started telling us about their own relationships, and watching their reactions after we read their fortunes was one of the most enjoyable parts of the whole experience. The project taught me what market validation truly means: it is not just a section in a business plan, but a matter of putting an idea in front of real people and seeing whether they stop, engage with it, and respond.

Another course that left a strong impression on me was Social Entrepreneurship. The concept of social enterprise is still developing in Taiwan, and I have encountered relatively few examples in practice, so much of my previous understanding had been theoretical. In class, we studied successful cases from different countries and discussed them with classmates whose perspectives were shaped by the social issues in their own societies. The same issue could look completely different depending on who was describing it, and that comparison was where many of my new ideas came from. It also showed me the value of looking at social problems from perspectives beyond my own academic background.

Outside the classroom, the learning was of a different kind. This was my first time living far from home for an extended period, and I had to handle accommodation, transportation, grocery shopping, and university administration on my own. Not everything went smoothly. A misunderstanding about the residence permit procedure eventually meant that I had to fly back to Taiwan to reapply for my visa. The dormitory also had its own share of problems, including a pest-control treatment that required us to completely empty our rooms, insufficient hot water in winter, water outages in summer, and staff members with whom it was difficult to communicate in English. These situations were frustrating at the time, but they taught me not to simply wait for someone else to explain the rules to me. Instead, I learned to check information proactively, keep records, and work out what I could do next. I also learned that not every problem can be solved in exactly the way I want, and that learning how to adapt is sometimes part of the solution.

The exchange also changed the way I think about English. Before going abroad, I often worried about making mistakes and whether my English was grammatically correct.

However, after communicating with people from different countries, I gradually realized that the purpose of language is to communicate, not to speak perfectly. One experience that especially changed my perspective happened during a trip to Turkey. In some places, the people we met had limited English skills, but they still made a great effort to communicate with us through gestures, simple words, and facial expressions. Some even shared stories about their lives with us. That experience made me realize that genuine communication does not depend on perfect language. Once I became less afraid of making mistakes, I became more willing to speak, connect with people, and create memories.

In concrete terms, the exchange improved my English communication skills and my ability to study in an English-taught environment. It also gave me experience collaborating with students of different nationalities and taught me to handle practical and administrative problems independently. More importantly, it changed how I see myself. I used to be someone who worried easily and often felt anxious when facing uncertainty. Living abroad gave me more time alone, and gradually I learned to quiet the voice that constantly criticized me and to stop chasing an unclear idea of future success.

Looking back, the greatest change is not that I became capable of everything. It is that I no longer panic when I face something I do not yet know how to handle. I have learned that I can take things one step at a time, and that even difficult experiences can teach me something valuable. For me, that is the most meaningful thing I brought home from my exchange semester.