

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：赴斯洛伐克交換學生回國報告

出國期間：111/09/01-112/02/22

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學政治系

職稱：學生

姓名：陳亮妤

中華民國 111 年 4 月 20 日

中文摘要

本文是 111 學年上學期赴斯洛伐克誇美紐斯大學交換之心得報告，報告內容主要包括當交換學生的目的、過程以及心得及建議事項。文中內容都是基於我個人在斯洛伐克的經驗書寫而成，圍繞於生活食衣住行以及求學各種體驗濃縮，透過自身經驗帶給他人建議。希望可以藉由本文讓冷門的斯洛伐克被更多同學知道，讓大家可以更加認識斯洛伐克的交換生活。我很感謝自己能擁有這半年在斯洛伐克生活的體驗，也很推薦同學們去體驗，如果有其他問題，都很歡迎來跟我聯絡。

英文摘要

This report is about being an exchange student in the autumn semester at Comenius University in the 111th academic year. The report mainly includes the purpose, process, experience and suggestions of being an exchange student. The content in this article is written based on my personal experience in Slovakia. It condenses various experiences around life, food, clothing, housing, transportation and study, and gives advice to others through my own experience. I hope that this article can make the unpopular Slovakia known to more students, so that everyone can know more about the exchange life in Slovakia. I am very grateful that I can have the experience of living in Slovakia for half a year, and I recommend others to experience it. If you have any other questions, you are welcome to contact me.

目次

| | |
|---------------|---|
| 中文摘要 | 1 |
| 英文摘要 | 1 |
| 目的 | 3 |
| 過程 | 3 |
| 出發前 | 3 |
| 食 | 4 |
| 衣 | 4 |
| 住 | 4 |
| 行 | 4 |
| 上學 | 5 |
| 心得及建議事項 | 5 |

目的

我是在大五上學期延畢出國的，當初在申請交換生的同時也報告了一間研究所，當時是將出國當交換生作為備案，如果研究所沒考上就出國交換。後來研究所落榜了，所以就出國交換了。會想出國當交換生的第一個目的是為了要逃避工作，而另一個目的就是希望自己可以利用學生這個身份以最簡單的方式在國外生活一陣子，因為一直以來我對在國外生活都充滿了憧憬。也期許自己可以運用在國外生活的日子，考驗自己的能耐，並想想自己的未來該往哪個方向前進。會選擇斯洛伐克作為交換國家的原因非常簡單，因為我查看歷年的交換生錄取名單幾乎都沒有人去斯洛伐克，所以我想說這樣競爭比較小，另一個原因則是因為斯洛伐克位於歐洲的中央，要去四處旅遊很方便。第二個原因果真在我的交換生活佔了很重要的一部份，將在後面的篇幅提到。雖說出國交換一直是我人生清單中的一項，但因為太愛拖延的毛病，才會一路拖到延畢交換。其實延畢交換有好有壞，好處在於學分都已經修完了，在國外不用擔心學分壓力，而壞處則是心理壓力方面，因為身邊的同學不是在唸研究所就是已經在工作，所以當自己在歐洲當交換生爽玩的時候心裡也是會小有壓力，怕自己會落後其他人太多。

過程

以下過程分享將分成出發前以及在國外生活的食衣住行，僅就個人赴斯洛伐克之經驗進行分享。

出發前

我沒有厲害的時程表可以跟大家分享，因為我就是太懶散而導致自己太多事情都拖到暑假才處理，並且也錯過申請獎學金的時間與機會。因此在這裡想奉勸大家交換結果一出爐時，建議大家要自己積極一點，自己積極地詢問承辦人員跟國外學校接洽的情況，以及國外學校的最終結果。出發前最重要的事莫過於簽證，斯洛伐克沒有學生簽證，所以正常的管道會要你申請短期居留證，但申請短期居留證需要準備的文件以及流程非常繁瑣複雜，例如每一份文件都需要經過三次公證，而且每一次都要錢。在這邊奉勸各位有想去斯洛伐克的同學儘早開始準備，因為斯洛法克辦事處的效率不快，如果太晚申請會延誤到自己出國的時間，另外也要提醒大家不要想著可以去私洛法克當地再辦簽證，根據我當時在斯洛伐克認識的朋友表示在當地辦簽證絕對是更麻煩也更痛苦的，其中一個原因是斯洛伐克人的英文水平不高，會遇到的狀況就是承辦人發現你只會講英文就會叫你去其他他人！所以要再三提醒大家出國前，在台灣就要把簽證辦好！除了辦理簽證之外，出發前另一個重要的任務就是收行李，根據我自己的經驗，我覺得衣服以及其他生活用品都不用帶太多，因為大部分的東西歐洲都買得到，而且都超好買的！少數我覺得值得從台灣帶去的東西就是隱形眼鏡以及很多很多的台灣食物，像是各種料理包都很推薦帶！

食

大家應該都知道在歐洲外食很貴，所以大部分的學生都會自己煮飯或是吃學生餐廳。我覺得外食不只很貴還很容易吃膩，因為歐洲的食物種類很少，以東歐來講就是各種肉跟馬鈴薯變來變去，十間餐廳加起來的口味大概都沒有台灣一間自助餐店的菜色來的多！學生餐廳的價格相比外面就便宜很多，大部分差不多三到五歐就可以吃一餐，但學餐畢竟也是歐洲口味，我是吃得不太習慣，因此我如果在斯洛伐克大部分都是自己煮。想奉勸大家在出國前至少要學會煮一些自己喜歡吃的東西，如果真的學不會的話，台灣泡麵跟康寶濃湯就可以多帶一些！另外還有一個超小的小建議就是帶木頭筷子不要帶鐵筷子，因為歐洲幾乎都是不沾鍋，用木筷子比較方便，然後如果宿舍是有洗碗機的可以多帶幾雙筷子（斯洛伐克的宿舍沒有洗碗機）！

衣

我是上學期去交換的，所以有經歷到冬天，因為我本來就沒有可以抵擋下雪天氣的大外套，所以我是直接去那邊買，在這邊也很推薦大家直接去歐洲的 outlet 買，比台灣便宜又不會佔到出國時的行李空間跟重量。除了大外套外，一般的衣服也是建議大家帶個兩三套就好，如果真的很想帶的話，我個人認為褲子比較需要多帶幾件，畢竟歐洲人的腿太長了，褲子比較難買到合身的。至於上衣的話真的完全不用擔心，有很多地方可以買，而且價格也不會比台灣貴。如果是上學期去交換的還會遇到黑五折扣，線上跟線下都有各式各樣的優惠活動，可以大買一波。

住

我這次是住在學校的宿舍，我的宿舍一個月 63 歐，超級便宜的價格，所以居住環境當然也不值得期待。宿舍有三人房跟雙人房，我的房間是三人房，然後四間房間共用一個衛浴，也就是十個人共用一個馬桶、一個淋浴間以及兩個洗手台。剛開始看到宿舍的時候覺得很震撼，因為那間宿舍絕對有比成大的宿舍還要老舊，但其實住習慣之後就會覺得沒那麼糟了！想跟大家分享的是我覺得選擇交換校的時候可以把宿舍納入考慮，有沒有宿舍以及宿舍的狀況都很重要，因為大部分交換都是一學期，一學期要租房子會比較難租，並且跟宿舍相比租房子絕對是比較貴也比較麻煩的。

行

根據斯洛伐克的公車票規定，如果你拿到學生證可以證明自己有學生身份的話，公車票就可以買半票，但要記得搭公車的時候學生證都要帶在身上，遇到查票人員的時候才可以出示給他看。另一個學生的福利是在斯洛伐克就學的大學生在斯洛伐克境內搭火車免費，你只需要先到火車站花 0.5 歐辦好你的火車卡之後，你就可以在境內免費搭火車了，要注意的是有寫車種沒有辦法免費搭，但我自己的經驗是免費的就很夠搭了！除了在斯洛伐克，大家應該會很常去其他國家玩，這時候就需要搭巴士或飛機，在這裡很推薦大家辦 ESN 卡，有點類似學生會的卡，在開學典禮的時候會有攤位可以辦。ESN 卡有給 Flixbus 跟 Ryan air 的優惠碼，Flixbus 可以每次勾買都打九折，Ryan air 則是有四次打九折並且贈送托運行李的優惠，這兩個優惠都很好用，如果都有使

用的話，價值絕對超過辦卡費！另外如果有打算要在歐洲自駕遊的人，記得出國前要去監理站換國際駕照。

上學

我這一學期上了兩堂課，一個是斯洛伐克語課另一個是歐洲研究院都政治社會化課程。斯洛伐克語就是一般的語言課，比較特別的是因為會上這堂課的學生都是交換生，所以老師在上課中常常會加入一些有趣的各國比較環節，像是我們有比較過各國各種生活物資的價格。政治社會化的課程就比較像台灣的教學模式，在每週上課前都會有指定閱讀的文章，除了閱讀指定讀物外還要寫一張 A4 的 memo，裡面要包括文章的摘要以及心得，然後最後要提出兩個問題，那兩個問題會在課堂上討論。這堂課的討論環節很特別，以往在台灣的課程討論時大多會採取分組討論的方式，但在這堂課上不會分組，反而是老師直接從大家提出的問題中挑選比較有趣的問題問全班，然後有想法的人就舉手跟大家分享。出乎意料的是如果在台灣使用這種方式大概不會有人舉手，但在這裡大家都超踴躍的想要分享自己的看法，所以就真的能營造出全班一同討論的氛圍。我在這堂課上學到很多歐洲的歷史，每週的主題都不一樣，有些以前可能就是存在課本上的一行字，在這堂課上卻可以知道更多，所以很新鮮很有趣。

心得及建議事項

我覺得可以在國外當學生然後生活真的是一段很特別的體驗，跟在台灣是截然不同的經驗，我真的很推薦大家可以去體驗看看。而且假如是經濟沒那麼寬裕的同學可以跟我一樣選擇像斯洛伐克這類的東歐國家，根據我自己的經驗，如果不去其他國家旅遊的話，只在斯洛伐克生活的成本其實是跟在台灣差不多的。我想用自己的經驗告訴大家，歐洲也是有一些沒那麼貴的地方，很推薦大家去體驗看看。

附錄(學生請附上其參加會議或活動之出席照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)

宿舍房間



ESN 舉辦的健行活動



宿舍的聖誕節活動



斯洛伐克免費搭火車的卡

