

臺北市立大學

學生出國研修心得報告

獲補助年度：112

研修領域：心理學

系所、年級：幼教系六B

學生姓名：湯惟安

研修國家：斯洛伐克

研修學校(中英文)：泛歐大學 Pan-European University

研修時間：中華民國 112 年 9 月 5 日至 113 年 1 月 31 日

國外研修成績：尚未公布

短片時間及標題：3 分 13 秒/Erasmus+ School Life in Bratislava, Slovensko 2023

中華民國 113 年 1 月 25 日

*(非亞洲地區交換同學請以英文撰寫報告)

目 錄

(請以標楷體 14 號，行高 1.5 繕打，並標示頁碼)

壹、緣起	1
貳、研修學校簡介	2
參、國外研修之課程學習(課內)	2
肆、國外研修之生活學習(課外)	3
伍、研修之具體效益(請條列式列舉)	3
陸、感想與建議(含 3 分鐘短片連結)	3

壹、緣起

完成校內申請、學海獎學金申請後，接下來就著手準備保險、國際駕照、簽證、機票、信用卡、個人常備藥品、手機 sim 卡、宿舍等事項。以上事項除了自己上網做功課之外，對方學校跟我聯繫的老師也是很棒的詢問對象。

簽證

斯洛伐克沒有學生簽證，申請簽證時建議考量停留時間，再到斯洛伐克駐台灣的代表處詢問自己適合申請何種簽證。我因為規畫要在歐洲停留 5 個月，大於申根地區免簽的 90 天，因此代表處建議我申請打工度假簽證，是對我最合適方便的簽證。因此我照著他們的建議準備申請的資料，最後以打工度假簽入境。

手機 sim 卡

我在台灣(蝦皮)先買一張 20 天的臨時 sim 卡，到斯洛伐克後再到商場買一張當地的 sim 卡。我選的是 Radost，購買的地點是布拉提斯拉瓦的 AVION Shopping Mall。Radost 是一家比較小的電信，但是我非常推薦喔！！我選的方案是 10 歐/8GB/1 個月，也有 20 歐/吃到飽/1 個月的方案。我覺得價格划算、APP 介面很好用、網路速度很快、在其他國家的網路也很穩定。唯一的小小缺點是 APP 只有斯洛伐克文，但用手機翻譯即可。

歐元帳戶

我有台灣的信用卡留著備用；抵達斯洛伐克當地頭幾天就開了一個歐元帳戶，主要開銷都是從這個帳戶支出。建議到商場開戶才有各家銀行任君挑選(因為每家銀行要求提供的資料不一，若缺某資料可至其他間開戶)。我到 VIVO 商場辦理，銀行選的是 VUB 銀行，也是非常推薦喔！！我覺得 VUB 蠻大方的，轉帳免手續費的額度高、轉帳速度快(歐洲不知為何有許多銀行的轉帳速度很慢，需要兩三天錢才會轉過去)、金融卡(Debit Card)幾乎到處都刷得過、APP 有英文且清楚好用。

宿舍

我自己是住在與學校合作的學人會館(?)之類的地方，不是宿舍而是一般的公寓，我們學校沒有提供宿舍。室友大部分是同一間學校的交換生，我們住在最多 6 人可住的公寓，有兩間單人房和兩間雙人房，共用廚房和浴室。好處是離學校走路 5 分鐘、交通方便(2 個公車+1 個電車站)、社區舒適安全、附近有許多超市、周遭很多公園。缺點是價格不斐，最便宜的雙人房型要價 390 歐/1 個月。若想省錢可考慮自己找 AirB&B 的長租公寓。

貳、 研修學校簡介

泛歐大學(Pan-European University)是斯洛伐克的一所私立大學，位於首都布拉提斯拉瓦(Bratislava)。學校有法律、心理、經濟、傳媒、資訊五個學院，共兩個校區。學校交通方便，校門口有公車站及電車站(Tram)。校舍內有學生餐廳、圖書館、禮堂及各種大小的教室，校內的走廊時常作為藝廊展示藝術品。

參、 國外研修之課程學習(課內)

我的學分要求是 12 ETCS，所以選了以下四門課。

迎新週

抵達斯洛伐克學校的第一週，連續五天的迎新活動，與另一間學校合辦。活動包含運動及文化性質，諸如：交換生與國際處老師正式見面、搭船至維也納一日遊、迷你高爾夫+斯洛伐克傳統食物、介紹自己國家+準備各國特色食物、城市尋寶。透過活動認識其他國家交換生、學校、城市。全程參與者即可獲得 1 ETCS 學分。

斯洛伐克語 A1(線上課程)

基礎斯洛伐克語，透過線上課程學習日常生活之單字、句型、問候語。完成線上課程後須通過線上測驗方可取得斯洛伐克語 A1 等級證書，憑證書核予 2 ECTS 學分。

心理治療導論

此課程提供心理治療的基礎介紹，包含心理治療的過程、方法、參與者、影響成效的因素等等。透過課程認識主流的心理治療方式與心理治療之倫理問題。課程要求為：上課表現、討論、口頭報告(主題：介紹任何一種心理治療)。本課程為 6 ECTS。

預防與介入方案

課程會介紹關於兒童發展階段的特徵、校園的社會病理學現象、影響兒童人格和行為的諸多因素及可能性。課程著重於可實際應用於校園的預防及介入方案。本課程提供英語教材；課程要求為：上課表現、討論、口頭報告(主題：自己國家的預防與介入方案)、至斯洛伐克當地的中學介紹自己的國家與中學生活。本課程為 3 ECTS。

肆、 國外研修之生活學習(課外)

學校活動

經過第一週的迎新後，學校國際處會不定期舉辦各式自由參加的活動。從迎新週開始即是我們學校與另外一間學校合辦活動，因此兩校在學期中都會各自舉辦活動並邀請另一校的學生參加，我們也因此跟另外一間學校的交換生成為朋友。學校舉辦過霓虹派對、雕刻南瓜、裝飾聖誕樹、期末聖誕派對等等活動。

個人活動/旅行

除了學校活動之外，農夫市集、藝術節、白晝之夜、參觀博物館、City Tour、冰球賽、足球賽、花式滑冰比賽、流動樂園、聖誕市集、健行、參觀城堡、看展覽、看表演，都是我們在 BA 的時候參加的活動。

旅行是這次出國交換的課外生活之一大重點。斯洛伐克位在中歐，地理位置很方便。我曾在 FB 的交流版上徵台灣旅伴一起玩、也去其他國家拜訪過朋友、跟交換生們一起去周邊國家旅行。

伍、 研修之具體效益

1. 英文能力提升，這輩子講最多英文的幾個月
2. 看到不同國家、文化的制度、生活方式
3. 與室友之間的溝通、相處跟磨合
4. 體驗斯洛伐克的大學課程、大學生活
5. 理財，規畫生活開銷
6. 認識不同國家的朋友
7. 學會當一個背包客旅行
8. 看到斯洛伐克中學、小學的學校生活

陸、 感想與建議(含 3 分鐘短片連結)

這是我第二次出國交換，上一次去的是俄羅斯，但不幸遇到疫情，只能提前結束交換生活。因此，申請了這次到斯洛伐克的交換。這次的經驗，就是我夢想中的交換生活：國際處辦了許多活動；交換生們一起上課、一起出去玩、出去瘋；跟室友一起生活；沒課的時候周遊列國到處旅行。

斯洛伐克是個被大家忽略與遺忘的國家，旅客們往往只去它的周遭國家旅行，很少踏足斯洛伐克。但我交換的首都布拉提斯拉瓦其實是個很宜居的城市：消費相對低廉、地理位置方便、城市有許多公園樹木、步調緩慢，是個居住起來很舒服的城市。

建議還在猶豫要不要出國的人，鼓起勇氣踏出那一步吧！事前的準備很惱人、也會擔心未知國家的一切，但出國之後就會發現其實沒那麼難。也建議大家，想想自己出國要追求的是什麼，找到目標後，稍稍逼自己一把；比如說想多認識外國朋友，那就稍稍讓自己表現得比平常更外向、更主動，最終就會往那個方向前進！

具代表性出國交換照片說明(4張)



迎新週活動之一：城市尋寶。所有組別完成後，在終點的大合照。



迎新週活動之一，國際食物分享日。每個國家準備自己的特色食物，我手上的是墨西哥式的水煮玉米。



預防與介入方案這堂課的發表之一，到小學/中學和小朋友介紹自己國家的學校生活。



和泛歐大學合照。

影片連結：<https://www.youtube.com/watch?v=B1kpuHkFr6E&t=134s>