

盧布爾雅那大學交換生活報告

資管碩三 李振維

一、學校介紹

盧布爾雅那大學（University of Ljubljana）成立於1919年，是斯洛維尼亞歷史最悠久、規模最大的高等教育和科學研究機構。該大學擁有23個學院和3個藝術學院，提供涵蓋社會科學、人文學科、自然科學、醫學、技術領域、藝術和體育等多種高品質的學習課程。每年約有40,000名學生在此就讀，教職員工超過6,000人。大學的主要建築、學院和藝術學院位於市中心，而較新的建築則位於盧布爾雅那的郊區，為學生提供了現代化的學習環境。

其中，經濟與商業學院（School of Economics and Business, SEB LU）成立於1946年，擁有悠久的研究和教育傳統。該學院位於市中心附近的寬敞校園內，是大學中規模最大的學院之一。SEB LU以其國際化和高品質的教學與研究而聞名，提供多種學位課程，包括兩個本科課程、18個研究生課程和一個博士課程。每年約有4,700名學生在此學習，其中約2,000名為國際學生，展現了學院的國際吸引力。

值得注意的是，SEB LU是斯洛維尼亞及其周邊地區首個也是唯一一個同時獲得EQUIS、AACSB和AMBA三大國際認證的商學院，這使其位列全球前1%的商學院之列。此外，該學院在2019年《金融時報》歐洲商學院排名中位列前95名，並且其國際碩士課程（IMB）也位列全球百強管理碩士課程之中。

SEB LU致力於創造和傳播知識，這不僅為學生提供了探索世界的最佳途徑，也是對經濟最有利的投資。學院與斯洛維尼亞以及中歐和東南歐的經濟體有著密切的聯繫，並以其高標準的國際教學和研究而著稱。這些特點，使得SEB LU對斯洛維尼亞和國際經濟界都具有吸引力。

二、課程資訊

在出國前，SEB 會提供課程資訊，讓交換生提前規劃自己的課表。第一次選課通常會透過 Google 表單提交，這時候可以先選擇自己有興趣的課程。不過，因為時間表還沒完全確定，可能會發生課程衝堂的情況。等到學校正式開放選課系統後，就可以進行第二次選課和加退選，這次就會比較正式，直接透過學校的系統操作，不再用 Google 表單。

選課的時候，學校是允許課程衝堂的，但我自己沒有選會衝堂的課，因為如果期末考撞在一起真的會很麻煩，最好還是避開。一般來說，開學前會先選一次課，迎新後會再開放一次加退選機會，這時候如果發現自己不喜歡某門課，或者想要更換課程，就可以調整。學校的信件會提供這些資訊，記得多注意信箱，避免錯過加退選的時間。SEB 的選課採取先搶先贏制度，這點很重要！所以建議大家在選課前先看好課程大綱，列出自己有興趣的課程清單，選課開放的時候就能立刻選好，不會臨時猶豫或錯

過心儀的課。政大這邊規定交換生至少要修 20 ECTS，而 SEB 的碩士課程一門課是 7 ECTS，學士課程則有 6 或 7 ECTS 可選。

這學期我總共選了三門課，分別是 **International Competitiveness**、**International Finance 2** 和 **Tourism Marketing**，這三門課都有小組報告、個人作業和考試，整體來說課程內容蠻紮實的。**Tourism Marketing** 主要是和斯洛維尼亞本地學生一起上，感覺整體氛圍比較偏向當地學生的討論方式，而另外兩門課的交換生較多，明顯感覺到課堂上會有更多互動，老師也很鼓勵問答，整體比較有國際化的感覺。這裡的老師上課方式比較注重討論和意見交流，所以蠻建議大家多嘗試發言，這不僅可以提升英文口說能力，也能更快融入課堂氛圍。

課堂上的講義或簡報基本上都會上傳到 **CANVAS**，這是一個學習平台，和政大用的 **WM5** 很像，可以在上面下載講義、查看公告、成績等，所有課堂的資訊都會放在這裡，所以一定要熟悉這個系統，才能方便管理自己的課程。

SEB 的考試安排由學校的另一個部門負責，所以教授通常不會在學期一開始就告知確切的考試時間和地點。不過，第一週的時候，教授通常會在 **Syllabus** 或課堂上大致說明考試方式和預計的時間點。所有課程都有補考機會，補考通常安排在考試週的最後一週，這對於沒考好的同學來說是個不錯的機會。

特別要注意的是，無論是第一次考試還是補考，都一定要在考試前至少 **5 天** 上 **STUDENT NET** 登記考試，這是一個很重要的流程，因為如果沒有登記，可能就沒辦法參加考試！這個登記通常會提前開放，登記後也能取消，所以如果不確定的話，建議還是先登記以防萬一。另外，就算某堂課沒有期末考，老師也會要求學生去登記，這樣他才能幫你登記最終成績，這點不要忽略了！

整體來說，SEB 的課程制度蠻有彈性的，但也需要學生自己多注意細節，尤其是選課和考試的部分，提早準備就能避免不必要的麻煩。

三、其他

SEB 有自己的圖書館，就在主要的上課大樓樓下，非常方便。這裡的圖書館環境很好，座位多，有自習區，也有討論區，適合不同需求的學生。借書系統很方便，可以直接在學校的線上系統查詢書籍存量，也可以預約借閱。如果有需要找參考資料，也可以直接詢問館員，他們的英文都很好，很樂意幫忙。考試期間這裡人會變得非常多，想要找好位置的話，建議提早來。

另外，開學前 ESN (Erasmus Student Network) 的 buddy 會主動聯絡你，並且把你加入交換學生的 WhatsApp 群組和 Telegram 群組。這些群組超級有用，裡面有學長姐、當地學生，甚至一些已經交換一陣子的學長姊，對於剛到斯洛維尼亞的新生來說，這些資訊真的很寶貴。你可以問各種生活問題，例如哪裡買生活用品、怎麼辦手機門號、要怎麼搭公車、甚至是當地好吃的餐廳推薦等等，基本上大家都很熱心回答。ESN 也會定期舉辦各種活動，這點很值得推薦！活動內容很豐富，從歡迎派對、語言交流活動，到跨城市旅遊都有。有時候會安排斯洛維尼亞本地的小旅行，像是去布萊德湖 (Lake Bled)、皮蘭 (Piran) 這些超美的地方，價格通常比自己安排還便

宜，因為是學生團體的優惠價。除此之外，他們也會辦國際晚餐（International Dinner），可以品嚐來自不同國家的特色料理，這也是認識新朋友的好機會。我自己參加了幾次 ESN 的活動，真的覺得這是融入當地生活的最快方式之一，強烈推薦剛來的交換生一定要多參加！

SEB 的大樓底下還有自己的餐廳，這對於課程排得很滿的學生來說超方便。大多數學生上完課都會直接去這裡吃飯，因為價格比外面的餐廳便宜很多，CP 值蠻高的。餐廳的菜單每天都會更換，會有不同種類的餐點選擇，從沙拉、義大利麵、燉飯，到當地的傳統菜色都有，雖然好不好吃這點比較見仁見智，但至少選擇算是蠻多的。如果不想吃學校餐廳，學校附近也有一些餐廳和咖啡廳，價格雖然比學校貴一點，有時候換換口味也是不錯的選擇。

四、生活

在盧布爾雅那生活有一個很特別的地方，就是幾乎所有的商店，包括超市，在星期天都不營業！這對剛來交換的學生來說，可能會有點不習慣，尤其是習慣了台灣 24 小時便利商店隨時補貨的生活方式。在這裡，如果沒在星期天前買好生活用品或食材，那天可能就得想辦法應付，或是直接去外面的餐廳吃飯。不過，好消息是大部分的餐廳星期天還是會開的，所以如果真的忘了採購，至少還有外食的選擇。

超市選擇

盧布爾雅那有幾家主要的超市，分布在市區內不同的地方，這幾間是我最常去的：

- **Lidl**：這是我自己最喜歡的超市，因為規模大、種類齊全，價格通常也比其他超市便宜一些，CP 值很高。如果你想要一次補足食材和生活用品，Lidl 絕對是不錯的選擇。
- **Spar** 和 **Mercator**：這兩家超市的據點比較多，走在路上很常看到，比起 Lidl 更容易找到。價格稍微貴一點，但如果只是買少量的東西，這兩間會比較方便。
- **Hofer**：這家算是比較偏向量販店，適合一次購買大量食材或生活用品。如果你習慣一次囤比較多東西，可以來這邊看看。

其他購物選擇

除了超市之外，還有一些特定類型的商店：

- **TEDI**：這裡主要賣各種小物品，像是家用品、文具、裝飾品等，如果需要買一些便宜的小東西，這裡是一個不錯的地方。
- **DM** 和 **Müller**：如果要買盥洗用品、化妝品、保養品，這兩間店會是最好的選擇，類似台灣的屈臣氏或康是美，東西蠻齊全的，價格也合理。
- **BTC Center**：如果你想要一次搞定所有購物需求，那 BTC Center 絕對是必去的地方！這裡是盧布爾雅那最大的購物中心，裡面有各種連鎖店、服飾品牌、電子產品店，基本上你需要的東西這裡幾乎都能找到。而且，這裡還有全盧布唯一的一家亞洲超市（**Asian Market**），如果住久了開始想念亞洲食物，想買醬油、泡麵、米、調味料等亞洲食材，這家超市會是你的救星！雖然價格比台灣貴，但能在歐洲找到熟悉的味道，還是很值得的。

生活小建議

- 習慣提前採買：因為星期天商店都關門，所以星期五或星期六最好就把下週需要的東西買好，尤其是食材，不然可能會遇到冰箱空空的窘境。
- 多嘗試不同超市：每家超市的特色和價格不太一樣，可以多去幾家比較一下，找到自己最喜歡的。
- 善用 **BTC Center**：如果你有特定需求（例如買冬天的衣服、運動用品、3C 產品等），BTC 真的很好逛，而且種類超多，不怕找不到合適的東西。

五、語言

在首都 盧布爾雅那 (**Ljubljana**)，基本上 英文通行無阻，當地人的英文能力普遍都很不錯，尤其是年輕人和學生，基本上用英文對話完全沒問題。不管是在學校、咖啡廳、餐廳、超市，甚至是一些觀光景點，大部分的人都能流利地用英文溝通，讓人感覺相當友善且熱情。

不過，偶爾還是會遇到一些英文不太流利的當地人，尤其是 年紀較長的店員或是在地小店。這時候不用太緊張，他們雖然可能不太會說英文，但通常還是願意幫忙，比方說用簡單的單字或是肢體語言來溝通。如果真的溝通不順，**Google Translate** 絕對是你的救星！我在當地生活時，偶爾遇到這種情況，直接拿出手機翻譯，就能順利解決問題。他們看到你努力溝通的樣子，也會更耐心地幫忙，所以不用擔心語言障礙。

另外，在歐洲旅行最重要的一點是 敢開口問人！

如果真的遇到不懂的情況，例如找不到公車站、搞不清楚菜單、買票不確定選項等等，最簡單的方式就是 直接問當地人。斯洛維尼亞人整體來說都蠻友善的，只要你態度禮貌，他們都很樂意提供幫助。尤其是在學校或是學生聚集的地方，大部分人都是交換生或留學生，大家都習慣幫助彼此。

還有一個有趣的點是，斯洛維尼亞語對我們來說算是蠻陌生的語言，光是看到那些長長的地名就覺得難度破表，但其實 當地人並不會期待你會說斯洛維尼亞語，所以直接用英文溝通是完全沒問題的。如果想要展現一點親和力，學幾句簡單的斯洛維尼亞語，像是 **Hvala**（謝謝）、**Živjo**（你好）、**Dober dan**（早安/日安），有時候會讓當地人覺得很親切，他們也會更熱情地回應你。

總結來說，在盧布爾雅那生活 不需要擔心語言問題，英文可以應付大部分的場合，即使遇到不太會英文的人，也可以用 Google 翻譯、簡單單字或手勢來溝通。最重要的是 勇敢開口問，不要害怕犯錯！只要願意嘗試，你會發現這裡的人都很友善，願意幫助你適應當地的生活。

六、網路卡

出國在外，網路真的超級重要！無論是找路、查資料、翻譯、買票，甚至是和朋友聯繫，沒有網路真的會超級不方便。所以一到斯洛維尼亞，第一件事就是要搞定當地的網路。

網路選擇

在斯洛維尼亞，最常見的網路方案有預付卡（SIM卡）和月租方案兩種，各有優缺點，主要取決於你的需求和停留時間。

1. Hofer 預付卡

如果只是短期交換或不想花時間辦正式的門號，**Hofer** 的預付卡會是一個不錯的選擇。**Hofer** 是當地的連鎖超市，它提供一款性價比很高的預付卡，只要去店內就能買到。

購買流程：

1. 先去 **Hofer** 超市，直接在櫃檯詢問 SIM 卡（不用護照或身份證就能買）。
2. 購買點數卡來進行首次儲值，這點很重要，因為剛買的 SIM 卡是沒有餘額的，無法直接使用。
3. 下載 **Hofer** 的官方 App（可以在 App Store 或 Google Play 找到），這樣之後的儲值、套餐選擇、流量查詢都可以在 App 上完成。
4. 選擇適合的套餐，我自己是用 **MAXI** 套餐，每個月 **10** 歐，包含 **150GB** 斯洛維尼亞本地網路 + **5GB** 歐盟漫遊流量，這個容量對於日常使用來說超夠用。

額外流量購買

如果你計畫去歐洲其他國家旅遊，5GB 可能很快就用完，不過不用擔心，**Hofer** 允許你額外購買歐盟國家的流量，**5** 歐就能買 **5GB**，所以還算蠻靈活的。只要進入 App 內操作，幾分鐘內就能完成購買。

2. A1 月租門號

如果你預計在歐洲跑比較多國家，或是待的時間比較長，其實更推薦去當地電信門市辦月租方案，像是 **A1**、**Telemach** 或 **Telekom Slovenije**，其中 **A1** 算是比較多人辦的一家。

办理流程：

1. 需要申請 **Tax Number**（斯洛維尼亞的稅務編號），這是一個當地的識別號碼，沒有這個就沒辦法辦門號，可以去當地的稅務局辦理，通常免費但要等幾天。
2. 拿到 **Tax Number** 之後，直接去 **A1** 門市辦理月租方案。
3. 月租方案的好處是歐盟流量較多，不像 **Hofer** 只有 5GB，**A1** 的某些方案可以拿到 **25GB** 歐盟漫遊流量，對於長期在歐洲旅行的人來說真的超實用。

七、交通

在盧布爾雅那，交通主要是公車和腳踏車，兩者都很方便，只要掌握好使用方式，就能輕鬆在市區內移動，不需要特別依賴計程車或其他交通方式。

腳踏車 - bicikeLJ

如果你喜歡自由騎行，那 **bicikeLJ** 這個共享腳踏車系統絕對是最划算的選擇！

- 只要 **3 歐** 就能使用一年！這個價格真的超便宜，比起其他國家的共享單車系統來說，這算是非常佛心的價格。
- 使用方式跟台灣的 **Ubike** 很像，註冊後就可以直接在各個腳踏車站借車。
- 每次借車前 **30 分鐘** 免費，這點超棒！因為市區的腳踏車站點很多，所以只要在 30 分鐘內還車，再借一次，就可以一直免費騎。如果你的目的地比較遠，建議可以先規劃好中途的腳踏車站，還車後馬上再借，這樣整趟路程基本上都不用額外花錢。
- 腳踏車站數量多，基本上市區內很多地方都能找到腳踏車站，不管是去學校、超市還是市中心都很方便。

不過要注意的是，bicycleLJ 的腳踏車雖然便宜又方便，但偶爾會遇到腳踏車被借光的狀況，尤其是在早上和下課時間，某些熱門站點的腳踏車可能都被借走了。如果發生這種情況，可以稍微走到附近的站點看看，通常不會相隔太遠。

公車 - LPP 系統

如果你不想騎腳踏車，或是遇到下雨天，公車（LPP）就是你的好夥伴！公車系統覆蓋整個盧布爾雅那，路線清楚，車班也算蠻頻繁的。這邊簡單介紹幾種不同的公車票價與使用方式：

1. 單程票

- 無論距離遠近，每趟都是 **1.3 歐**
- **90 分鐘** 內可以無限次轉乘，也就是說如果你需要換車，只要在 90 分鐘內完成換乘，不需要額外付費。
- 刷卡上車，下車不用刷，但如果換車的話，上車時還是要再刷一次。

單程票可以選擇以下方式購買：

- 直接用信用卡刷：現在的公車已經支援信用卡支付，所以如果只是偶爾搭車，直接刷卡是最方便的方式。
- 黃色公車卡（**Urbana 卡**）：可以在公車站旁邊的綠色機器購買，這是一種儲值卡，每次搭車會從卡片餘額裡扣款，適合需要頻繁搭公車的學生。

2. 月票（最划算的選擇）

如果你打算長期搭公車，最推薦辦一張 **LPP 月票**，因為比單程票划算很多：

- 每個月 **20 歐**，隨便搭都划算，特別是每天都要通勤去學校的話，月票會省下不少交通費。
- 月票使用期間為每月 **1 號** 到月底，所以如果是 15 號才購買，還是只能用到當月底。
- 每月 **20 號** 之後就可以買下個月的月票，建議不要等到月底才買，避免排隊人潮。

辦月票需要 **EMSO 號碼**（類似當地的身分識別號碼），這通常在辦居留證的時候會拿到。辦理地點在市中心的 **LPP 總部**，拿著 **EMSO 號碼** 和學生證就能辦好。

八、治安

在國外生活，安全第一！

畢竟是一個人來到陌生的國家，剛到的時候難免會有點不安，尤其是不確定會不會遇到其他台灣的交換生，或者剛開始對環境還不熟悉，出門的時候更需要多加注意安全。雖然盧布爾雅那整體來說算是治安良好的城市，但出門在外還是要有警覺心，特別是在人多的地方或是晚上獨自行動時。

基本安全注意事項

1. 刷卡方便，但還是要帶少量現金

盧布爾雅那的大部分商店、超市、餐廳都接受信用卡或行動支付，所以基本上日常消費不用擔心。但還是建議隨身帶一點現金，因為有些小店、傳統市場或某些自動販賣機可能只收現金。此外，有時候遇到刷卡機臨時故障、手機沒電無法使用 Apple Pay，帶一點現金總是比較安心。

2. 行動電源是出門必備神器

在國外生活，手機絕對是最重要的工具！導航、翻譯、聯繫朋友、查資料、搭公車都靠它，所以記得一定要隨身攜帶行動電源，以免手機沒電導致無法使用 Google Maps 或聯繫朋友，特別是在晚上或旅遊途中。

3. 治安整體不錯，但晚上還是要小心

盧布爾雅那的治安其實蠻好的，整體感覺跟台灣差不多，不會讓人有特別危險的感覺。白天基本上可以安心走在街上，連晚上去市中心逛逛也沒什麼問題。我後來對環境比較熟悉後，常常晚上去市中心找朋友、吃飯、參加活動，都覺得還算安全。

但這並不代表完全沒有風險，尤其是獨自外宿的同學，晚上回家的時候還是要多留意周圍環境，避免獨自在偏僻的地方停留太久。如果是女生，建議最好找朋友一起行動，或者搭公車回家，減少一個人走夜路的機會。

4. 人多的地方要注意隨身物品

我自己唯一遇到比較驚險的經歷，就是在聖誕點燈儀式那天，因為人潮非常多，結果發現背包拉鍊不小心被打開了。幸好有熱心的人提醒我，加上東西都還在，沒有被偷，算是有驚無險。這次經驗讓我學到，在人多的地方，像是聖誕市集、大型活動、觀光景點，一定要特別注意隨身物品！

- 建議使用防盜背包 或 將包包背在前面，減少被扒手下手的機會。
- 現金、護照不要放在容易被拿到的地方，尤其是在夜市或市集這種人潮擁擠的區域，錢包最好放在內袋或夾層。
- 手機不要隨意放在口袋，尤其是寬鬆的外套口袋，這是扒手最容易下手的地方。

九、銀行帳戶

在國外生活，金錢管理絕對是一個很重要的課題，特別是身為交換生，剛到一個陌生的地方，金流的安排要事先規劃好，才能確保日常生活順利，不會因為突然沒錢用而陷入困境。

來斯洛維尼亞前，先準備好海外提款功能！

在台灣出發前，最重要的一件事就是確認你的銀行帳戶已經開啟海外提款功能，這樣到了歐洲才能直接用台灣的提款卡在當地 ATM 提領歐元。如果沒有事先開好，來到這裡才發現無法領錢，那就超級麻煩，因為要聯繫台灣銀行處理，可能還需要郵寄文件，會浪費很多時間和金錢。

此外，也可以準備一張有國外消費回饋的信用卡，這樣在刷卡時可以獲得一些額外的優惠，例如現金回饋或點數累積，長期下來可以省下一筆小錢。記得先問清楚你的信用卡是否支援國外交易，有些銀行會對海外刷卡額外收取手續費，不小心的話可能會被多扣錢。

交換生最常用的銀行 - Revolut & N26

來到歐洲後，最常見的銀行選擇是網路銀行（**Digital Bank**），因為開戶簡單、手續費低，而且完全不用跑實體銀行排隊處理繁瑣的文件。交換生最常用的銀行主要有 **Revolut** 和 **N26**，這兩家都可以讓你輕鬆轉帳、刷卡、提款，並且提供免費的實體銀行卡。

1. Revolut

- Revolut 是交換生最常用的銀行之一，優點是沒有月費，換匯手續費低，而且支援多國貨幣，適合經常跨國旅遊的學生。
- 可以直接透過 **App** 申請開戶，不需要親自跑銀行，所有步驟線上就能完成，開戶速度快。
- 支援 **Apple Pay** 和 **Google Pay**，不用帶實體卡也能消費，非常方便。
- 但要注意！申請 **Revolut** 需要提供居留證（**Residence Permit**），所以剛到斯洛維尼亞時，還沒有拿到居留證的話，是無法直接申請的。

2. N26

- 我自己用的是 **N26**，原因就是 我當時還沒有居留證，無法申請 **Revolut**，所以就選了 **N26**。
- **N26** 的開戶門檻比較低，不一定需要居留證，有些國家只要有護照就能辦（不過政策可能會變，最好先查一下最新規定）。
- 申請之後，他們會寄送實體卡片給你，可以直接用來在當地 ATM 領錢，或是綁定手機支付。
- 使用方式跟台灣的網路銀行很像，可以在線上轉帳、查看餘額，基本上所有日常金融需求都能滿足。

✓ 兩者比較簡單總結：

- 如果已經有歐洲居留證，可以選 **Revolut**，因為手續費低，適合跨國旅行的學生。
- 如果還沒有居留證，可以先用 **N26**，之後等拿到居留證再決定是否換成 **Revolut**。

房東通常只收現金，記得每月準備租金！

如果你是在外面租房子，而不是住學校宿舍，大部分的房東都會要求以現金支付租金，這點和台灣不太一樣。在台灣很多人習慣銀行轉帳繳房租，但在歐洲，現金交易

還是蠻普遍的。

所以，每個月記得去 **ATM** 提領最低需要的租金金額，以免到時候付不出來。

建議找手續費較低的 **ATM** 領錢，像是 N26 和 Revolut 都有與特定銀行合作，某些 **ATM** 提款是不會收手續費的，這點可以在 App 內查看。

額外推薦 - Wise (轉帳超方便)

如果你偶爾需要從台灣帳戶轉錢到歐洲，或是匯款給其他國家的朋友，那 **Wise** (前身為 **TransferWise**) 會是一個很實用的選擇：

- **Wise** 是一個專門做國際匯款的 App，比銀行直接換匯還便宜，因為他們的手續費較低，匯率也比較優惠。
- 操作方式簡單，可以直接用台灣信用卡付款，然後轉帳給歐洲的銀行帳戶，這點對於剛來歐洲、還沒有開歐洲銀行戶頭的學生來說超級實用。
- 缺點就是手續費偏高，特別是小額轉帳的時候，手續費可能會吃掉不少金額，所以建議一次轉大筆金額，平均下來比較划算。