



研修學年度 / 學期 :103 學年度 一學年

薦送學校、系所、年級 : 四建四

中文姓名 : 嚴書蔓

研修國家 : 波蘭

研修學校 : 華沙理工科技大學

## 一、緣起

起初經學長談話中得知他正在準備去交換學生的資格，也在那過程中聽了很多相關資訊，到最後學長也真的申請成功到波蘭了。於是當下萌起了那我也試試看的念頭，由於念建築系，大二是比較有空閒的時候，所以開始去補習英文，暑假去考試，英文都合格後大三下申請大四一學年，因為建築系的畢業設計一定要在台灣完成，那就去一年吧。

## 二、研修學校簡介

我的學校 :Warsaw University of Technology

位於波蘭首都，據當地人說是波蘭最好的科技大學，是大家的第一志願，學校有 IT、航太、經濟、建築等等多樣的系所。建築系是五年制體系，要入學還要考手繪，所以就讀這裡的學生都是有相當的繪畫基礎。

## 三、國外研修之課程學習 (課內)

建築設計:一個班 20 個學生，三個指導教授，上課時可以自由選擇討論，上課時間一周兩次，基本上有想法就可以跟老師討論，每隔一段時間就會有交流會，會分享大家現階段的成果，大家給予評論互相切磋。學期末成果會印製成海報，放在走廊上供老師評分。

繪畫課:每次上課老師會擺放不同主題，自己先開始畫後老師會來指導或示範。

其他課程:大部分都是以分組討論進行，每堂課不同主題，先有一段引言後大家開始提想法，中間會有交流發表時間，最後統整每次的內容做成成果書。



## 四、國外研修之生活學習 (課外)

課外部分有去修波蘭語，針對國際學生是免費的，從最基礎的生活會話開始，初期都還能適應，但後來開始教發音音節及文法時完全跟不上，嘗試了幾次後還是宣告失敗，朋友說波蘭語是世界前幾名難學的语言。

## 五、與台灣學習環境之比較 (請條列式列舉)

1. 國外環境較開放自由，老師與學生間關係像朋友，沒有老師至上的觀念，同學對老師的想法有疑慮時會馬上提出來，許多的想法都是這樣激盪出來的。
2. 國外校園內有許多綠地和交流場所 (咖啡廳、bar) 上課不一定侷限於教室，天氣好時會在戶外上課，非常放鬆的在草地上課。
3. 假日時大家喜歡到咖啡廳一起工作，點杯咖啡加個小蛋糕，周末就在咖啡廳這樣度過了。

## 六、研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 比以往更有勇氣提出自己的想法，朋友們常聊到政治歷史話題，大家一聊到這類話題便容易變得激動，因為地理位置互相鄰近，對此也比我們亞洲國家同學有感觸多，有時懷疑他們是否吵架了，但話題結束後大家還是跟平常一樣嬉鬧，因為他們認為覺得有問題就要提出來。
2. 交朋友時變得更大方，遇到陌生朋友也可以攀談幾句，小圈圈不再那麼明顯。
3. 更獨立自主，可以一個人逛街、買菜、吃飯，遇到某些困境時只能獨自解決，當下雖然痛苦但過了之後會成長許多
4. 英文口說會變流利



## 七、感想與建議

都出去了真的要建議大家要打開你的心，勇敢嘗試每一項事務，因為我一開始的時候放不太開，所以有一段掙扎適應期，好險有在那裡交到好朋友，她開導我許多，也讓我有許多新的想法。

初期會覺得怎麼過了一個月、兩個月都還沒適應?! 其實生理上已經接受了，但是心裡常常還是需要調適，但是過了三個月後，一切的事務就像呼吸一樣那麼的自然，開始享受當下，快樂的、開心的亦或是悲傷的，都視為是一種體驗。

在歐洲的文化是 Study hard, Play hard! 平日大家都認真學習，偶爾小酌一下，一到周五就是狂歡之夜，流程大概都是晚上 8 點多先去餐廳吃晚餐，兩小時後再去 bar 小酌，離開前再來幾杯 shot 增添微醺感，就可以去 disco club 跳舞囉 ~ 因為波蘭有夜間公車，所以不用怕回不了家，有幾次真的體力不堪太累自己先離開，凌晨三點多外面仍是人聲鼎沸，公車站都是人，只是酒鬼也特別多... 後來發現他們的 bar 就是我們的茶店，都是大家聚會聊天的地方，只是氛圍不太一樣罷了，但是酒精催化後真的可以助興，大家都會玩得比較瘋，相較下我們就壓抑許多了。

我覺得在那裡的生活即使一個人做很多事也不會感到彆扭，我常常一個人逛街買衣服，時間都是我的，想試穿甚麼就去試；周末到了去超商採購一周的食材，想煮新菜色就開始構思要準備甚麼材料；懷念家鄉味就到越南餐廳來一碗香噴噴的雞肉麵，這些活動可以說好像很孤單，但是現在回想覺得好自由，不用在意別人的眼光，隨心所欲的生活。對於參加 party 之類的活動我也都是很有興致的，但是容易就累了，一開始會覺得大家都不走我不能先離開，所以勉強自己在那裡，後來想開了，累了就回家吧。

波蘭人都很珍惜短暫的夏天，每到周末大家就喜歡到公園草地上做日光浴，穿著比基尼，身為亞洲人的我真的無法理解，我們絕對不要曬黑！還有烤肉是稀鬆平常的活動，架個火堆，香腸插在地上就可以了，非常隨意。公園都會有很多家庭闔家野餐，令人好生羨慕，他們的生活文化怎麼可以這麼愜意呢？我也很喜歡他們打招呼時的擁抱與親臉頰，肢體接觸具有縮短距離效果，越親密的朋友抱得越緊，可以感受到人家的溫度真的很奇妙，但是要我跟台灣人真的有點難做到，或許真的是文化不同吧。

回台之後，一切事務看似沒有改變，每當人家問起所以你覺得最大的收穫是甚麼？你改變了甚麼？這些問題一開始我都答得出來，去了很多國家阿、交了很多朋友等等，但漸漸地覺得那些改變是我說不出來的，只有在面臨某些事情時的當下發現我的心態好像跟以往不一樣了。