

# 出國研修心得報告

|          |                                 |
|----------|---------------------------------|
| 研修學年度/學期 | 105 學年度第 2 學期                   |
| 系所、年級    | 台北科技大學經管所碩二                     |
| 中文姓名     | 林彥碩                             |
| 研修國家     | Poland                          |
| 研修學校     | Warsaw University of Technology |

## 學校概況與生活

華沙科技大學坐落於波蘭首都華沙市中心學校分為3個住宿區及多個校區，每個校區車程約15分鐘以內，於宿舍步行約3分鐘之內均可找到巴士或輕軌站，且於15分鐘內即可抵達附近大型購物中心，宿舍距離華沙首都的機場約15-25分鐘車程，是波蘭最大的機場，機場連接每個歐洲城市，另外華沙有300個以上的單車站，計費方式與台北UBike類似，所以在交通上學校的位置可說是四通八達，除了太空到不了，其他地方想去哪就能到哪，在華沙的物價約為台北的80%，在遊學期間的生活費用花費上也相對於其他歐洲國家來的便宜許多，波蘭使用羅提茲作為交易的法定貨幣，以目前2017年的匯率均價大約在1羅提茲兌換8元台幣，需要換匯的同學可以到中央車站的地下道坐貨幣買賣交換，那邊的匯率是我目前看過最好的了，在金錢管理上可以在當地開戶，我使用Citi Bank的服務，在波蘭當地外商銀行的辦事效率是最快的，推薦可以使用花旗或荷蘭ING銀行，但必須注意的是花旗銀行帳戶內必須要有等值2000以上的羅提茲，否則每月會有30羅提茲的手續費產生，在學習上可以自由讓學生選擇喜歡的課程參加，目前開設全英語授課的課程較少，但學校從世界各地聘請的師資非常優良，可以學到非常多不同的觀點，在課業上建議選擇3門左右的課程，選擇過多可能會造成課業壓力過大無法負荷，學校也積極地推動外語課程，若想學歐洲各國語系的語言可以報名參加，此計畫是要另外繳費參加的，在學習語言的同時也會讓學生有機會到該語言或其他國家工作或實習，在學校的環境上，學校提供的宿舍不論幾人房均有附設烹飪設備及衛浴設施，幾乎每棟宿舍均附有健身房及交誼廳，但因為有百年歷史的學校了，宿舍雖然不能說非常新，但是環境非常乾淨且空間大，整體來說華沙科技大學交通四通八達、環境優美、友善的環境、物價平易近人，是個非常值得停留學習的一個城市。

## 學習體驗

我於2017/02-2017/06至波蘭交換學習，雖然只有短短的四個月但我看到很多不一樣的事物，在波蘭的學習我將它定義為一半的時間在歐洲體驗不同的人文風情，另一半的時間在學校學習上，在學校的學習上我選擇了2門3學分的課及一門較重的4學分課程，在歐洲學習比較不一樣的是課程時間比較集中，幾乎很多課程都可以在9周左右的時間完成，所以我的課程安排是在前面2-4月底上完，但因為國外的課程有些課業量會較繁重，我選的課幾乎每個星及都需要做一份上台報告，雖然前面會比較辛苦，但是也因為前面大量的上課，認識了很多新朋友，再加上剛開學大家都是交換學生，報告也一起做，所以能夠很快的與他們融入生活，到了歐洲我覺得試著認識當地的朋友，可以了解他們更深入的文化還有思想外，更能體驗他們的生活方式及他們做的美食哦，在這兩個月的生活中我努力的學習，雖然一開始我的英文程度與他們的溝通上還有一點點的小障礙，但與同學們多相處之後我發現英文的口語能力開始進步，並藉由修課閱讀非常大量的文章，在這短短的兩個月之中讓我的英文能力突飛猛進外也讓我認識了一群很要好的

朋友，他們喜歡到酒吧喝酒，但因為我不能喝酒，所以我們常常一起煮飯交換食物，也讓我們大家的感情更加的穩固，常常聽他們述說歐洲的故事，很難想像一個超過 500 年以上個國家會有多少沒說完的故事，經過了這兩個月的辛苦之後我拿到了學分，也開始為自己準備一下歐洲之旅。

從四月開始我開始著手策畫旅遊歐洲，與當地朋友比較不同的是，他們只需要花 1000-2000 台幣就可以隨時暢遊歐洲了，但我若要再去一趟歐洲，必須經歷超過 10 小時的飛行加上支付昂貴的機票費用，所以我開始計畫認識更多不同國家及不同的風情，第一個我選擇的是英國，英國是一個英語的發源地和匯集了各國菁英的國家，我選擇廉價航空飛到英國倫敦的盧頓機場，歐洲的廉價航空通常都會飛到都市的小型機場，這樣可以讓機票價格更便宜，住宿上我選擇了青年旅舍，是一個房間內有 8 人以上的雙層床房間，一個人可以有一個床位的空間，能夠住在市中心又能以最便宜的價錢入住，所以青年旅舍就是我的首選了，在英國走過他們歷史最悠久的西敏寺教堂，裡面住著歷代的國王及王妃，每位君主都有不同的故事，在裡面讓我了解英國歷史最悠久的文化，歐洲的教堂都具有不同的風格，顯示他們對於信仰的虔誠及對於信仰的奉獻，在英國除了了解他們的故事外，我也走訪他們的 Shopping 街，裡面應有盡有，很難適應剛剛從最古老的建築中走出後，搭個幾站地鐵又是一個非常商業化的地方，幾天的英國之旅為我的歐洲第一站留下非常深刻的印象，之後我又造訪了歐洲幾個國家，讓我非常深刻地感受到，雖然都是在歐洲大陸上，但因為文化及語言的不同，造就了歐洲各國人的觀點還有態度都不盡相同，在歐洲的旅途中，我試著放慢我的腳步，在城市及景區中慢慢地品嚐他們的文化，不像在台北生活那樣急急忙忙庸庸碌碌，歐洲人對於生活上的步調及擁有更多的家庭時間，是我所嚮往的，他們總是樂在工作，有時小販還會開心地哼著歌工作，雖然生活在大城市，但卻不見他們有非常大的壓力，他們的工時也較短，相對的陪伴家人的時間也就較長了，這也是讓我覺得與亞洲人那樣拚搏的精神較為不同的地方，雖然我們進步很快，但也失去了很多，在食物上他們比較會偏向自己料理飯菜，因為那邊沒有像台灣這麼方便，隨處可見的便當店及便利商店，所以每人都有一手好手藝，他們的祖父母總是教孩子們怎麼做蛋糕、餅乾等等的點心及食物，一代一代的傳承下來，在那邊吃久了其實也會滿想念台灣的食物，那邊的餐廳口味較單一，亞洲餐廳最多的也只有壽司店了，但很幸運的是幾乎每個歐洲國家都有中國城，這是我到每個國家必定造訪的地方，這樣能讓我一解思鄉之苦，最後，我覺得歐洲是一個非常特別的地方，不同於亞洲國家的想法、建築及文化，若有機會能夠到歐洲走走，必定能留下非常美好的回憶，但回過頭來看看自己的國家後，讓我更愛自己的國家，因為唯有走出去之後才能知道自己國家是多麼的迷人，希望有機會能夠到歐洲的同學們都能夠為自己留下很棒的回憶。

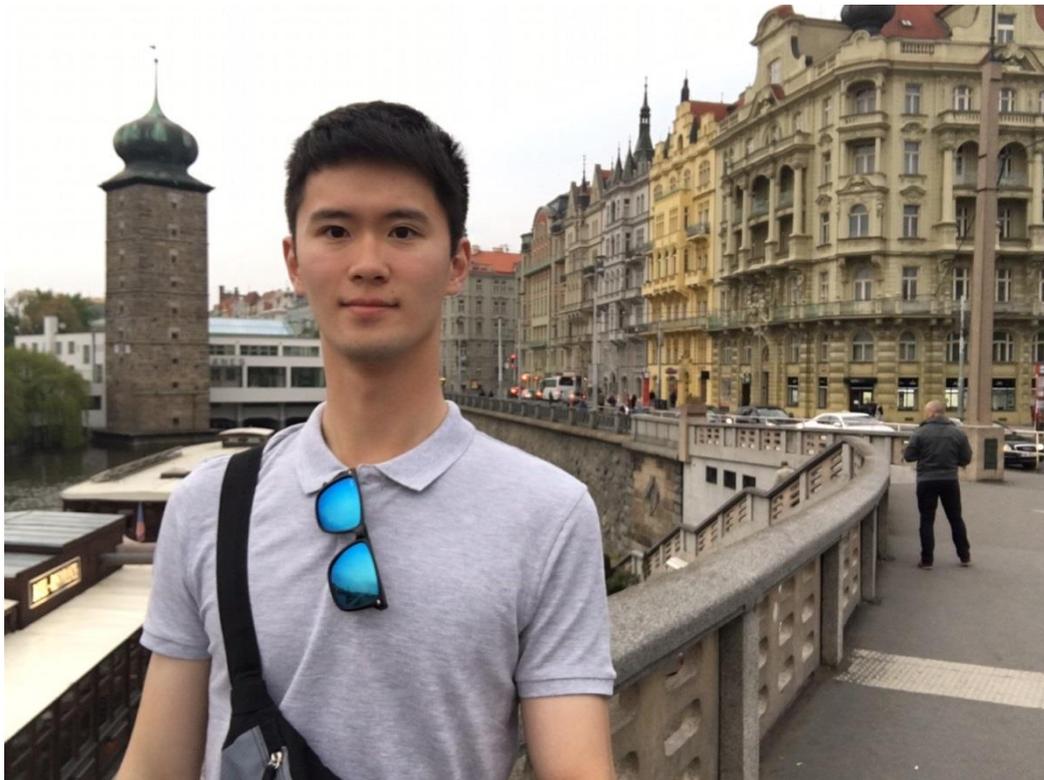






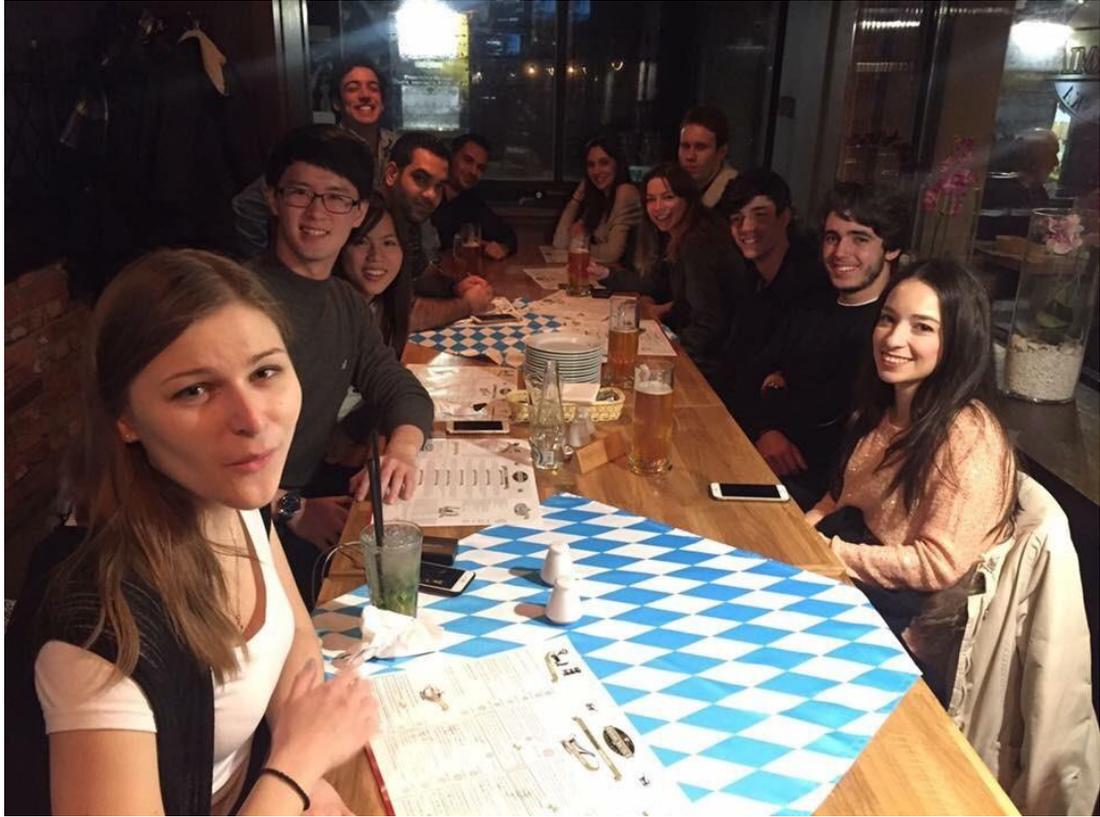




















學分：\_\_\_\_\_

語言學習資源： 有  無 (如：語言學習中心)

• 是否額外收取費用： 是  否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

可以額外修讀歐洲語系課程，幾乎所有歐洲語言都有授課，並能輔導找尋相關工作

### 學費

當地學校需繳交費用

學費：\_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ (新台幣)

其他項目：\_\_\_\_\_ 宿舍 \_\_\_\_\_ 費用：\_\_\_\_\_ 3500/月 \_\_\_\_\_ (新台幣)

其他項目：\_\_\_\_\_ 費用：\_\_\_\_\_ (新台幣)

整體總開銷：\_\_\_\_\_ (新台幣)

### 住宿

住宿地點

學校是否提供宿舍： 是  否

校內宿舍型式包含： 單人房  雙人房  其他：\_\_\_\_\_ 人房

您採用的住宿方式：

學校宿舍 2 人房  寄宿家庭  自行租屋  其他：\_\_\_\_\_

其他住宿資訊來源： 研修學校  朋友

網路-網址：\_\_\_\_\_

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ \_\_\_\_\_ 3500 \_\_\_\_\_ (新台幣)  一週  一個月  一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房：\$ \_\_\_\_\_ (新台幣)  一週  一個月  一學期

雙人房：\$ \_\_\_\_\_ (新台幣)  一週  一個月  一學期

多人房：\_\_\_\_\_ 人房：\$ \_\_\_\_\_ (新台幣)  一週  一個月  一學期

### 交通

研修學校是否有提供接機服務： 是  否

若有，是否收取費用： 是 \$ \_\_\_\_\_ (新台幣)  否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

公車 站名：\_\_\_\_\_ Kulskiego \_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_ 2Min \_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_ 14 台幣/20 分鐘 \_\_\_\_\_

火車 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

- 計費方式：\_\_\_\_\_
- 捷運 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)
- 計費方式：\_\_\_\_\_
- 公共自行車 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)
- 計費方式：\_\_\_\_\_
- 其他：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)
- 計費方式：\_\_\_\_\_
- 無

### 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：\_\_\_\_\_ -15~25

校園內是否有提供無線上網(Wifi)： 有  無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)： 有  無

當地英語使用普及率： 偏高  普通  偏低

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs.台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

\_\_\_\_\_ 波瀾 Vs 台北 0.8:1

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

學校附近 Shopping Mall 或家樂福便利商店

---

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

---

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

---

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

---

### 飲食

校園

校內餐廳 宿舍餐廳 宿舍含廚房設備 其他：\_\_\_\_\_

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：\_\_\_\_\_ 類型：\_\_\_\_\_ 價位：\_\_\_\_\_ 步行距離：\_\_\_\_\_

餐廳名稱：\_\_\_\_\_ 類型：\_\_\_\_\_ 價位：\_\_\_\_\_ 步行距離：\_\_\_\_\_

其他建議

---