

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/ 學期、
薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	106學年度第二學期
薦送學校、系所、年級	北科大材資系四年級
中文姓名	游子萱
研修國家	波蘭
研修學校	Warsaw University of Technology

一、緣起

大一入學時便對交換學生有興趣當時也有去聽過座談會，但當時覺得準備這些資料好麻煩而且感覺好難申請課程又日益繁重，這個心願便隨著時間沖淡。直到大三在算學分時發現自己大四上便能修完所有學分，身邊也有不少人鼓勵表示交換學生其實不難申請而且很值得去國外看看，不只可以跳脫舒適圈，更可以用相較低許多的花費遊玩歐洲，於是開始著手準備交換學生計畫所需要的資料。

二、研修學校簡介

Warsaw University of Technology(華沙科技大學)位於波蘭首都華沙市中心，交通非常方便(離中央車站僅兩站捷運)，生活機

能非常完善，校區分布在華沙的各個地方，而我所在的系所(環工系)就在主校區Main Building正後方而已。



●WUT的Main Building 類似台灣的行政大樓裡面有很多辦公室，裡面也常常會辦活動或是大型會議

WUT多數的系都有國際學程以英文授課，故交換生平常幾乎是不會與波蘭當地學生一起上課，國際學程裡都是國際生與交換學生，班級人數通常不多(約10個上下)，我遇到的老師英文都相當好沒有口音說話速度也不會太快。系所裡也有專門處理國際學生事務的Office，英文溝通絕對沒問題且環工系的國際處效率還不錯，只是要注意處所的開放時間，通常每天都不一樣沒記下來很容易撲空。

ESN是學校的國際生組織，規模相當大且制度完善，開學前可以申請Buddy，Buddy制度也很完善一人一個Buddy。ESN在一開始有說明會告訴一些學校的資訊，也經常辦活動給國際生參加，甚至與其他學校的ESN一起辦活動，有任何問題問他們也很願意給予幫助，我覺得是個非常值得信賴的組織。

三、國外研修之課程學習(課內)

交換期間我修了三門課，因為是材資系所以選了材料工程(Material Engineering)、生物(Biology and Ecology)以及波蘭文(Polish)，波蘭的成績是以1-5作為評分，3分級格5分滿分。

課程模式與台灣有點不一樣，以材料工程來說，一個禮拜有兩天要上課總共三堂，課表上是說理論只上上半學期而Project是整學期，而實際上是課程集中在上半學期都上理論，期中考後就不用上課，Project則學期末前要交。

以我的上課經驗來說課程內容不算太難，老師人也都很好很願意跟學生討論，甚至考試一般都還有好幾次補考的機會，上課方式感覺跟台灣沒有太大的差別，早八一樣很多同學遲到，上課也很多人在滑手機，沒有想像中認真。課程難度也沒有想像中難，若是大三大四出去交換基本上課程內容都是以前上過的，有準備考試上課有出席基本上不會被當。

四、國外研修之生活學習(課外)

對我來說課外收穫最多的有兩個，一是生活二是旅遊，第一次離開台灣在半個地球外的地方生活，一開始什麼都要自己來，舉凡開戶辦買預付卡去學校報到等等，也許是最自己太有信心覺得自己適應力很好不會有問題，卻在剛去的時候因為事情太多水土不服加上生活還沒適應全部加在一起讓我在第一周覺得超痛苦，甚至萌生想回台灣的念頭，但也很感謝自己堅持下來，大概兩周之後一切都上軌道就開始如魚得水。

雖然波蘭的外食沒有像其他地方貴得嚇人(一餐約100-200台幣)，但累積起來也是一筆不小的數字，所以多數時候還是自己煮，難怪大家總是說出國廚藝會變好，雖然我不敢說自己廚藝好，但至少是不會餓死的。出國前覺得自己算獨立，出國之後發現原來自己可以比想像中更獨立，甚至一個人去旅遊都沒問題。

另外一方面就是很多人選擇歐洲交換的主要原因就是歐洲廉價航空很便宜可以用相較低廉的價格到很多歐洲國家旅遊，這絕對不是迷思而是事實，不過在出發之前對於旅遊的規劃也是一無所知，很多東西都是到了這邊才學，也有很多事情是在旅遊的過程中學到的經驗記取教訓，最好的方法是爬文後問去過的

人的經驗。

趁著年輕體力比較好可以多走一些地方，利用歐盟學生證在歐洲旅遊比起普通票甚至是非歐盟的學生票都還便宜很多(甚至免費)，也利用在歐洲有住處這個優勢可以帶著少少的行李去旅遊，體驗了Couchsurfing(沙發衝浪)、Blablacar甚至在路邊攔車搭便車，一路上遇到很多很多親切的人，幫助我們的人，讓每次的旅遊都印象深刻。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 課堂人數較少，老師較容易顧到每個學生的狀況
2. 基礎科學課程(如物理、化學)一門課程裡會有包含理論與實驗，不像台灣算是兩門不同的課
3. 當地學生容易進大學不容易畢業與台灣相反
4. 有些課程是密集課程不會每周都上課可能只上半學期或隔週上
5. 班上的同學都來自世界各地，相處聊天可以感受到很多有趣的文化差異

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 認知到英文的重要性，更敢講也更聽得懂
2. 跳脫舒適圈，感受文化衝擊，拓展自己的視野

3. 更加獨立，且對自己更有信心，覺得沒有什麼困難是克服不了的
4. 更了解自己，看了各種人的各種生活方式、了解其他人的想法去反思自己想要怎樣的生活
5. 學會保護自己，不讓自己暴露在危險的環境

七、感想與建議

一個學期看似很長但其實一轉眼就過了，在歐洲的時候就常常覺得很不真實，回來之後更覺得像是做了一場很美的夢，當然這其中並不是只有美好，但中間那些辛苦的過程過了之後現在回頭看都覺得一切很值得。

非常非常推薦來華沙交換，交通方便、物價親民、治安好、首都英文普及大部分時候靠英文就能暢行無阻更重要的是我覺得波蘭人蠻親切熱情的，像是買票的時候有人主動詢問要不要幫忙，也很多次在超商結帳遇到不會講英文的店員有路人出來幫忙翻譯，缺點大概就是天氣太冷、華沙比較無聊還有美食比較少。

建議：開戶我們都是開Millennium銀行在華沙的分行很多，而且行員英文都很好人也很好很親切，一開始有很多帳戶上的問題不懂都慢慢跟我解釋，效率也不錯大概一周內能收到卡。波蘭

不是用歐元是用茲羅提所以可以開一個歐元戶請家人把錢一次匯齊，開歐元戶與申請簽帳卡(debit card)等等都可以透過APP申請非常方便，歐元卡主要是去其他國家旅遊的時候很好用，在非歐元國家刷也比現金換匯划算，卡若不見一樣可以在APP上掛失。

而我們這次交換生被分配到的宿舍是DS Tatrzańska，在蕭邦公園旁邊，到學校要搭公車，附近是住宅區所以沒什麼餐廳，宿舍是兩人房然後兩間房間共用一個flat(類似公共空間)，廚房一層樓共用一間，有烤箱與電磁爐，整體環境算不錯，附近有超市Biedronka(瓢蟲圖案)很便宜。

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少 2,000 字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔 20 張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)



●維利奇卡鹽礦體驗一日礦工



●華沙人造滑雪場滑雪



●克羅埃西亞十六湖國家公園



●柏林大教堂



●與 BlaBlaCar 司機合照



●與 Couchsurfing 房東合照



●布達佩斯國會大廈夜景



●瑞士因特拉肯湖邊



●英國倫敦街景



●華沙體驗跳傘



●在華沙看排球聯賽



●宿舍照片



●華沙老城



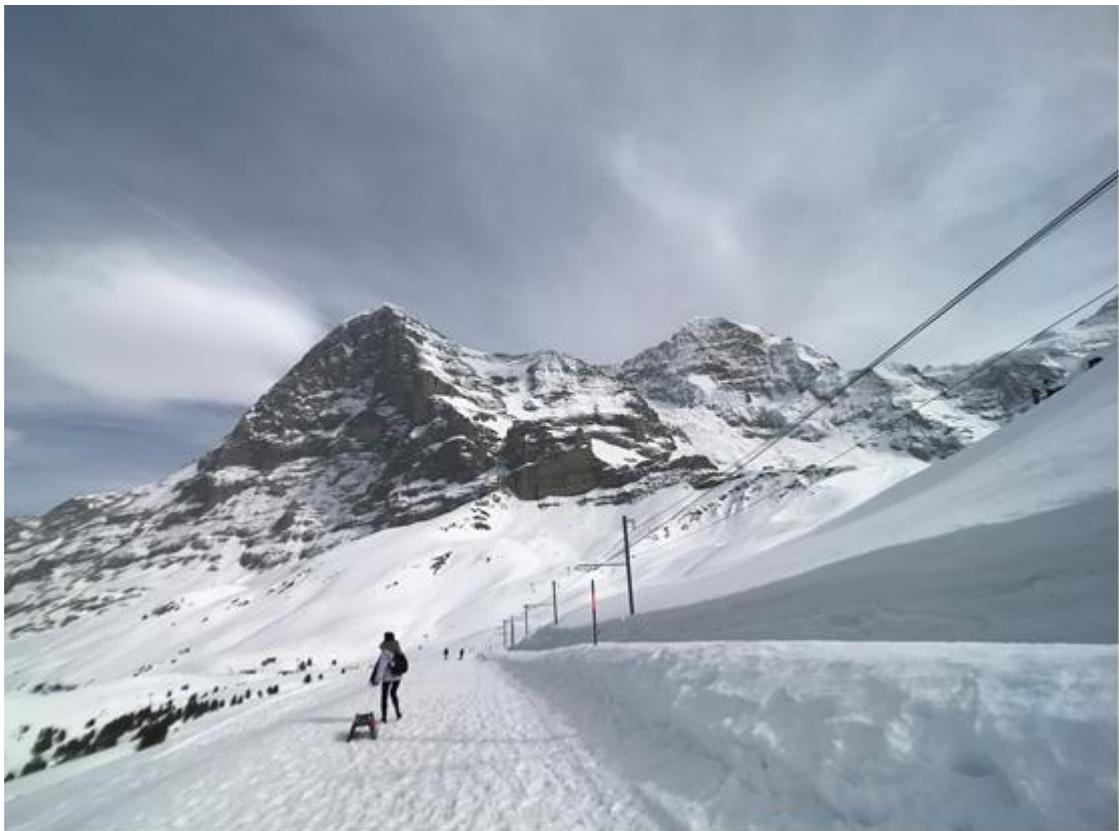
●瑞士少女峰



●德國科隆大教堂



●捷克布拉格



●從少女峰上滑雪橇下去



●希臘雅典帕德嫩神廟



●希臘聖托里尼



●和波蘭人打麻將



●Buddy 來送機

其他項目：_____ 費用：_____ (新台幣)
整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：_____ (新台幣)

課程與學分抵免

選課方式： 線上選課 紙本選課 其他：_____

選修學分數上限與下限：上限_____ 下限_____ 20ECTS

是否可跨系選課： 是 否 其他：_____

課程難易度： 困難 普通 容易

學分抵免

- 是否有抵免學分： 有 無
- 學分抵免難易度： 困難 普通 容易
- 抵免學分數：_____ 堂課，共_____ 學分
- 當地研修之課程名稱：_____ 學分：_____
- _____ 學分：_____
- 北科大抵免課程名稱：_____ 學分：_____
- _____ 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

多數系所能在到那邊之後加選波蘭文課不收費

住宿

交換學校所提供之住宿選項

交換學校宿舍

交換學校配合之校外租屋公司

交換學校提供之校外租屋資訊

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

\$ 約 4000 (新台幣) (490zł) 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：metro politechnika (距學校距離：走路 5 分鐘)

計費方式：定期票三個月 125zl(約台幣 1000)

火車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

捷運 站名：metro politechnika (距學校距離：走路 5 分鐘)

計費方式：定期票三個月 125zl(約台幣 1000)

公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

其他 Tram (路面電車) politechnika (距學校距離：1min)

計費方式：定期票三個月 125zl(約台幣 1000)

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：冬:-10-5 夏:20-30

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%)

交換學校所在國家城市與比例 華沙：1.2 vs. 臺北：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

Carrefour market：市中心百貨公司 Złote Tarasy B1

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：Thai Style 類型：泰式咖哩 價位：20-25zl 步行距離：3分鐘

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

其他建議

KEBAB 到處都有 價格不貴可以吃的很飽而且不容易踩雷

外食不算貴大概台幣 100-200 自己煮可以更省

其他建議
