



研修學年度/學期 106學年 第二學期
薦送學校 系所 年級 台北科技大學 建築系 四年級
姓名 陳怡安
研修學校 國家 Warsaw University of Technology, Poland

緣起

我一直都覺得計畫是趕不上變化的，在三下期末的時候知道自己會在北科岩壁一年，與其待在同樣的環境下，更希望自己能夠跳脫原本的生活圈，就毅然決然地決定要出去交換，對身為建築系的學生的我來說，有機會在畢業設計前出國去學習不同國家的建築教育其實是很幫助的，雖然是補申請名額不多，但幸運地還有建築系所的學校可以申請，就積極地跟國外學校聯繫。

研修學校簡介

Warsaw University of Technology位於波蘭首都華沙市中心，校區分布在華沙各地方。學校周邊交通發達，有地鐵、電車、火車、公車等，以電車及公車作為普遍使用的交通工具，周邊生活機能滿方便的。

學校提供國際學生選修英文授課的課程，沒有年級上的限制，且沒有必須選修的學分數，因此在選修方面相對自由，認識的同學多部分都是國際生較少本地生。

學校的行政open hours時間並不長，需要簽文件或找辦事人員一定要先前預約時間，比較容易找得到人。建築系有網路系統，所以確認選課跟成績單都能在系統上找到資料，成績的計算為 0-5 分，以 0.5 做為一個間距。

國外研修之修課學習

我修了三門課，波蘭文、建築設計、手繪課，語言課程多半時間都是在說話居多，練習跟旁邊的同學用波蘭文簡單的搭招呼或是問路買東西等等，都是能實際在生活中用到的東西，就會學比較快。

建築設計的老師不太會規定作業怎麼做，相對的要自己思考上課要提交什麼東西，訓練自主思考的一部分；老師能夠接受很不一樣的想法，也很鼓勵同學做任何嘗試，能給予相對的建議與知識，老師跟學生的互動關係比較像朋友。

手繪課主要是在觀念上的調整而不是技巧，空間的透視跟物件的前後關係等等，剛開始會先從畫靜物開始，後來會開始畫一個空間。

國外研修之生活學習

我覺得在國外很需要的就是勇敢提問，不會浪費太多時間在打轉同時也可以確保自己的權利。老師會在課程中時不時問同學有沒有問題，老師也不介意學生打斷上課進行提問題，多部分是自己提出問題之後可以得到更多的收穫。

重視「生活」是一件很重要的事情，去國外之後才發現現在台灣步調很快，在這樣的環境下很難有自己的空間，在國外則是相反他們重視自己的休閒時間，懂得打理自己的生活，知道如何好好的放鬆然後再回歸工作崗位。我有時候為了要去旅行，就要很有效率地做完一件事情，然後就可以安心去玩。

學會烹飪也是很重要的技能，在國外很多餐廳假日是不營業的，而且外食相對貴很多，所以就得學會自己煮飯，所以學會煮飯後也變成休閒之一。

與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1.正向鼓勵

這是在上課跟生活中發現的，老師不太會正面的責怪你覺得自己沒做好的事情，會針對你做了些什麼而去討論，給予正面的回應。我覺得這點影響了他們的生活，也提升學生的自信心，生活上也比較樂觀勇於誇讚別人。

2.小班教學

為了顧及上課品質及同學的學習狀況，進行小班制教學，相對的同一門課也會多開另一個班分散學生數量。老師能夠短時間的認出每個人，針對個人學習的部分打成績。

3.教學方式

老師通常不太會單方面的一直給東西，上課中同學提出論點老師在從論點中反問其他同學，我覺得這是非常好的思考訓練，藉由不同人的觀點去換位思考。

4.人群

每個同學來自不同的國家，可以藉由認識他們而去了解一個國家的文化。

研修之具體效益(請條列式列舉)

1.英文比以前好

語言是需要實際運用進步的幅度比較大，而在國外只能用英文作為溝通，環境上的影響，使用英文的頻率相對在台灣高很多，也了解敢說英文才會更進步。

2.多元思考

在台灣的種族包容性其實不大，因為交換而接觸了不同國家的人，瞭解了一些不同國家的文化，透過跟自己的同學聊天打破原本既有的思想，是另一種看世界的方式。

3.更獨立自主

到新環境不會害怕，也更敢跟陌生人交談。能安排自己的生活、規劃自助旅遊。

感想與建議

交換後其實對自己的自信心有些成長，覺得自己可以做到的事情比以前更多，尤其是在一個人旅行之後，因為自己一個人旅行，要學習怎麼一個人享受生活，爾偶會有不在計劃內的旅伴跟你一起逛逛城市，住在青旅聽到了不同的故事來自不同個國家的人，雖然一開始會害怕但是突破之後就是另一個進步，只要記得打開心胸接納未知的事物，就可以獲得更多。

赴外研修調查表

姓名：陳怡安 所屬系所 / 年級：四
聯絡資訊(同意公開)：ann841110@gmail.com
研修國家：Poland 研修學校：Warsaw University of Technology
研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：建築系
研修期間：西元 2018 年 02 月 19 日至 2018 年 06 月 30 日

初期規劃

選擇此校原因：有建築系所
是否有相對應科系：是(系所名稱 Faculty of Architecture) 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2017 年 07 月 02 日
何時繳交資料提出申請：西元 2017 年 08 月 22 日
何時獲得錄取通知：西元 2017 年 12 月 21 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：_____

簽證申請

是否需要申請簽證：是 否
簽證費用：\$ 2300 (新台幣)
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：波蘭駐台辦事處
申請簽證官方網頁：https://poland.tw/pl/informacje_konsularne/informacje_wizowe_cn/
申請所需文件(請逐一列出)：機票訂位記錄、研修學校證明書、申根保險、護照正本影本、簽證申請表、就讀學位者須檢附高中畢業證書及英文或波蘭文檢定證明
申請所需時程：從申請日至領取日約 1-2 星期

費用

當地學校需繳交費用
學費：北科學費 (新台幣)
其他項目：無 費用：_____ (新台幣)
其他項目：無 費用：_____ (新台幣)
整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：20萬 (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：上限無 下限無
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：1 堂課，共 5 學分
- 當地研修之課程名稱：Architectural Design-Facility Building 學分：9
_____ 學分：_____
- 北科大抵免課程名稱：建築設計 學分：5

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

我學習的語言是波蘭文，系上會寄mail通知課程的時間以及first meeting的地點，可以選擇語言的難易度。選課方式是直接在線上選課，如果選錯或是衝堂可以選擇兩門，另一門在退掉就好。

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

\$ 4200 _____ (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：_Metro Politechnika_ (距學校距離：_300m_)

計費方式：_單趟20ntd左右_____

□ 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：_地鐵 Metro Politechnika_ (距學校距離：_300m_)

計費方式：_單趟20ntd左右_____

無

其他：可以買交通三月票140 pln，可搭乘範圍zone1，不限公車、地鐵、電車

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：-15 ~ 28

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 波蘭 vs.臺北 為1.2比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 express、zabka (類似像台灣的7-11但沒有24hr) 學校附近就有很多間

Biedronka招牌是有一個小瓢蟲，價錢比express便宜一點

Wola Park是大型購物中心，如果要大量採購推薦去裡面的Auchan

醫院診所與藥局

學校附近：APETEKA 距離：main building方圓500m

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：Kebab 類型：捲餅 價位：90ntd-180ntd 步行距離：50m

餐廳名稱：thai-style 類型：泰式料理 價位：170ntd-250ntd 步行距離：50m

其他建議

自己煮可以省很多

其他建議

millennium bank是滿推薦的波蘭銀行，英文程度比較好。可以開波蘭帳戶加上歐元帳戶在歐洲旅遊比較方便，回台時記得關戶。

多利用學生優惠 看展覽 買票折扣多