

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	107第一學期
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學 工業工程與管理系 四年乙班
中文姓名	陳佳瑤
研修國家	波蘭
研修學校	華沙理工科技大學
一、緣起 聽到學長姊出國交換後的分享，深知如果想要打開自己的視野，不能僅是認真學習課本上的知識，也需要跨出自己的舒適圈，學習獨立的生活，因此我在大三時申請四年級出國交換。 二、研修學校簡介 華沙工業大學是一個研究型大學，本科和碩士研究生課程幾乎包含了所有的工程和套用科學學科。 華沙理工大學擁有二千多名教授、講師、三萬餘名學生，是波蘭最大、排名最高的工科大学。 華沙理工大學的歷史可以追溯到1826，我院工程領域的教育計	

畫正式啟動。擁有十七個院系，幾乎包括所有的工程學和套用科學學科。十六個學院位於首都華沙的兩個城區，還有一個在波蘭中北部的古城普沃茨克。

華沙理工大學共有20個院系，其中技術工程類課程覆蓋尤為廣泛，包括:建築學、數學、物理、通訊工程、生物技術、機器人、環境科學、套用化學、航天航空等。大學商學院同時設有一些非理工類學科，包括:企業管理、行政管理和社會科學等。

三、國外研修之課程學習(課內)

商業談判技巧：學習如何在商業競爭中，不單只是擁有實體操作能力，也同時具備溝通技巧。

經濟學：了解時事脈動，探搜經濟可能。

四、國外研修之生活學習(課外)

體驗流浪生活，以及各國的生活文化，了解並尊重各國的獨特性與融入當地生活，在旅行的過程中學習與自己對話。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 國外學生在課堂中主動發言，台灣學生注重聆聽與筆記
2. 國外作業沒有特定題目，學生須自行發揮；台灣課程中多以具有標準答案的作業為主
3. 國外教授傾向學生做簡報，台灣教授以筆試居多

4. 國外的宿舍是男女混合，台灣的則會分開，我個人認為很大的原因是因為國外學生行為能力比台灣的學生更成熟及負責任，當然也有部分原因是因為亞洲較為保守

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 學習獨立，照顧個人生活起居
2. 清楚個人何去何從的脈絡
3. 培養語言的活用性
4. 體驗各國的不同文化

七、感想與建議

人生難得瘋狂，何不做些“想”卻從沒做過的

*緣起、感想與建議

出國前的準備



一開始，我根本沒想過要出國交換。常常聽到學長姐的分享，也覺得自己觸不可及。

一直到要準備升大四了，我突然覺得自己好像什麼都不會，好想要變成可以站在台上跟大家分享或是提供意見經驗的學長姐。

我知道不可能一個人腦袋空空就去做這件事，所以我告訴自己應該要做些什麼。當時，我很怕告訴別人我想要做什麼，我很害怕別人的目光。

所以出國交換，在我申請的時候變相成為一種我逃避的方式。

不過我有一種肯定，是我會在這段旅程中找到自己。

波蘭(歐洲的第一站)



我還記得第一天到波蘭的樣子，很狼狽、很想睡，畢竟超過十二小時的搭機時間。同時我也知道，我要開始學習一個人的生活了，雖然我們有一些北科的學長姐一起過來交換。但是感覺不一樣。

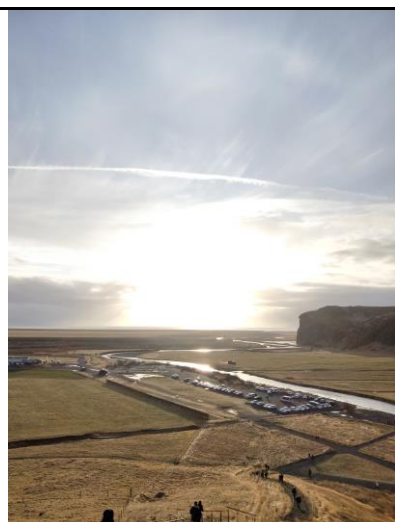
從此，我的爸爸媽媽不會在我的身邊時時刻刻的提醒，三餐不再是有人會幫我打理。

開始上課的日子，對我來說很吃力，因為我的英文從來就不好。看到這麼多的外國人一開始只會傻笑，但後來我覺得笑也是一種打開人際關係的方法。

我上課的時候，寫下當天有什麼事情我覺得我下次上課可以突破的，就拿第一天的日記來說，我告訴自己下次上課，我要主動發言。

這是非常有別於以往上課的方式，我從沒

	想過，當老師拋出一個問題，大家開始發表自己的意見與想法，老師從不會制止我們在課堂上的討論，他還會加入我們的對話中。 慢慢的，我覺得學習就該主動一些，就跟交朋友一樣。
立陶宛  	來到歐洲，目的之一當然不是每天乖乖地上學，這是多美的地方，我開始我的旅行。 立陶宛是唯一一個也是最後一個，我和我最好的朋友一起旅行的地方。 這是我在一個小山丘上拍的照片，天氣很好，但是我記得當天我的心情並沒有很好，還在沉浸我的作業中，加上身體的不適，一度很想回波蘭。 不過旅行的意義之一就是它讓你轉換心情，我們去找了在立陶宛交換的同學，一起享用當地的美食。果然當地的特色當地交換的學生會最清楚啊。 最開心的是，朋友的陪伴讓旅程增添歡樂，也算是一種他鄉遇故知吧！
冰島 	是天堂吧！ 人家說：冰島最貼切的形容詞就是「天堂」這趟旅行之前，我並不知道自己到底想要去的地方在哪裡，對於冰島這個國家也是興趣缺缺，我抱著「反正也沒事做，那就去吧！」的心態，踏上著這次的旅程。 凌晨的到達，我們在機場躺了一夜，真的寒風刺骨，我從沒想過我會輾轉難眠，至少，來到歐洲之後還沒有過。 迎接我們的第一道曙光，很溫暖，我感覺跟太陽很靠近，當陽光照亮地表風景時，我們都嚇到了，是天堂吧！ 開著車的我們，一路上都是驚嘆，大自然



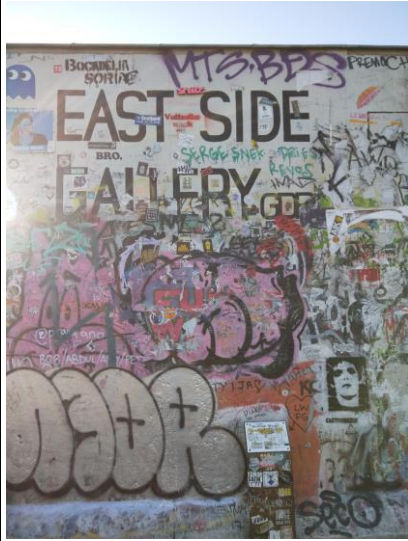
的鬼斧神工，讓我感受到，人類真的只是渺小的一部份，我們應該對它感到敬畏，大山大海的。面對這樣的景色，我們真的微不足道，但是因此更寶貴當下的時間，還有感謝一路上的人事物。

聽說看到極光的人，就能擁有幸福。我們真的很幸運，旅行的第一個晚上，就看到了極光，這是好的開始吧！這是一種無法言語的美，極光柔軟的撒在天空，它就是輕飄飄的，我們只能把握極光出現的時間，因為它稍縱即逝。

如果說，這趟旅程帶給我的啟發是什麼，那就是「珍惜」，我在各個景點常常視訊給我的家人朋友，拜科技的日新月異，不管我們在哪裡，都能很快地接收到彼此的消息。

「好想要讓他們也看到這麼美的景色」這句話一直在我的心裡浮現，我告訴自己回台灣之後要學會開車，有一天我要帶爸爸媽媽來這個靜謐且使人忘卻煩惱的冰島。第一個人生清單開始，之後就是慢慢實現吧！

德國



德國是一個街頭藝術相當普遍的地方，很多的塗鴉彩繪在我們走在路上時，不經意就出現在身邊。

旅行在德國的日子，彷彿自己可以擺脫傳統的束縛，在這個城市裡專心當一個藝術家，不過因為當時天氣溫度頗低，我覺得柏林多了一分的冷漠。

不過也是學會調適自己與外在環境的課程，永遠不要被其他的人事物否定現在的自己，學習用最快速的時間調整，讓自己隨時保持好心情。

還有不能錯過柏林的博物館島，我在裡面開始對古文物展開探索，也影響到我之後在不同國家旅行時的安排。

最棒的是，女生的好朋友—dm藥妝店，這裡真到處都有，最開心這裡讓我買了好多便宜又好用的保養品回去給家人朋友。

匈牙利



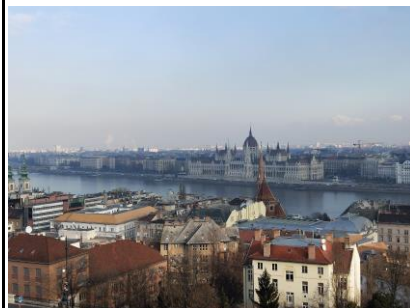
如果要我推薦歐洲必去的城市，布達佩斯絕對是我的首推。

這是第一次，我開始我的一個人的旅行，也因為這次的經驗，我開始熱愛旅行。我可以自己安排行程、安排住宿或是安排想吃的美食，雖然萬事起頭難，但當我踏上這段旅程時，所有的準備都值得了。計畫這個旅行前，我比任何人都要緊張，可能是大家都耳提面命的提醒，歐洲是一個危險的地方，最好不要一個人行動，不



過我的身體裡住著叛逆的靈魂，我告訴自己來到歐洲了，怎麼可能不挑戰呢？於是安排這趟旅程，被迫身處在必須靠自己解決所有問題的環境中，激發自己的潛能。

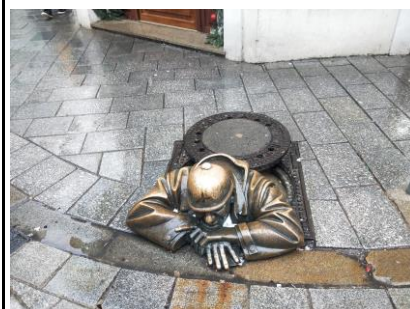
事實證明，我做到了。



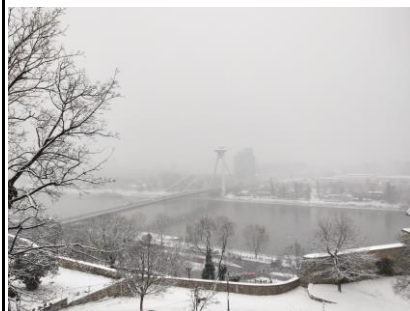
布達佩斯，有一個我很難形容的美，如果真的要說，就是非常的有「氣質」，在這裡我看到最美的河畔，了解鐵鞋的歷史，看到最開闊的英雄廣場，種種數不完的回憶，讓我一次又一次的愛上這個城市。



斯洛伐克



獨自旅行的第二站，我來到斯洛伐克的首都—布拉提斯拉瓦，一個我從來沒聽過的地方，來到的第一天的晚上，我看到歐洲的第一場雪，真的是美極了，對於一個台灣人來說，絕對是超級難得的經驗，我從來沒看過雪花紛飛的樣子。



這場雪為這個城市增添了好多的快樂。拖著行李箱，真的是超級不方便的，不過我願意就這樣在雪中漫步，白茫茫的一片，好冷啊！

奧地利



來到奧地利，不能錯過的音樂之都—維也納，是一個高貴且充滿音樂氣息的城市，無處不是音樂的氛圍，即便在地鐵的出入口，都可以聽到小提琴的旋律。

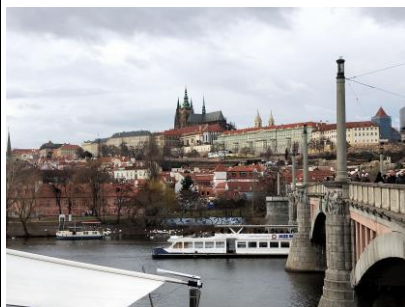
在維也納，每個人，不管貧富高低，都可以享有音樂的饗宴，畢竟，音樂是無價的。因此我買了一張兩元的音樂劇站票，在這個金碧輝煌的音樂廳裡享受。

不得不說，維也納這裡的物價並不低，不過貨比三家總會挑出cp值最高的商品。

這位來自埃及的大叔就是我在維也納眾多紀念品店中遇到最幽默風趣的老闆，他給我很多很棒的旅遊建議，也在聊天的過程中互相介紹彼此的家鄉，他告訴我，他的國家有很多「山」，一開始我並不懂他的意思，後來經過他的介紹，我才發現他在說金字塔！這是各國人的幽默啊！

總之，旅行當中我遇到了很多善良的人，他們願意在這之中幫助我，讓我的故事更添精彩，想到這，還是無比的感謝。

捷克

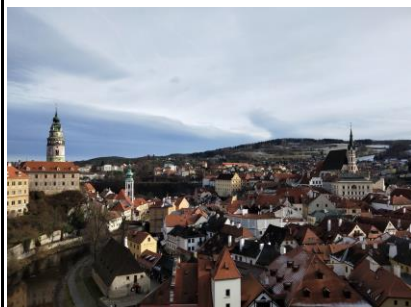


最多漂亮歐式建築的國家—捷克。

這裡的人文與建築是歐洲數一數二的，因此，需多觀光客都會來到這裡，需多街道從早到晚都是車水馬龍。

在這個可愛的城市布拉格，我常常提醒自己，千萬要注意包包的安全，畢竟這裡的人很多，扒手當然也多啦！聽到太多身邊朋友的悲苦談，怎麼能不多長隻眼在自己的隨身物品上。

紅屋頂的小房子，一大片印入眼簾時，就



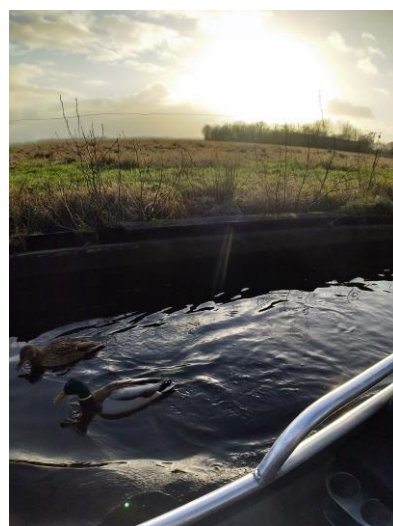
好像身處童話故事中，捷克除了布拉格以外，也大力推薦—CK小鎮，這是旅遊到捷克的一大亮點。

我在這裡一日遊，品嚐最美味的地窖餐廳，走在童趣的道路上，瞬間覺得很多的事情或是煩惱，可以迎刃而解，又充滿動力去挑戰自己。

荷蘭



多數人對於荷蘭的第一印象應該都是風車、大麻、紅燈區，就連我也不例外，不過也確實，來到這一個看似什麼都合法的國家，一定要去體驗一下當地的文化啦！荷蘭最令我大開眼界的無非就是紅燈區的街道上，性感的小姐們在窗台中等著尋芳客上門，旁邊的路人一邊抽著大麻，一邊喝著啤酒，這是再尋常不過的荷蘭街景，但對我來說都是一項感官的新刺激。



我來到荷蘭走過阿姆斯特丹、鹿特丹以及他們周遭的小城鎮，羊角村和小孩堤防，不得不說，真正能體會傳統荷蘭特色的景點並不是在大城市，而是這些鄉鎮。這種幽靜讓人慢下步調，沉靜在陽光、空氣、水，大自然的生活。

比利時



不少去過比利時的朋友都告訴我，這裡空閒到讓他們覺得無聊。

但我實際走過比利時後，我覺得這裡，特別的有聊！

對於學生來說，這裡的交通、博物館的票券等等都有相當大折扣的優惠。



有時候花一點錢，走上一個塔樓，會發現這個城市其實超級值得停留。

因為當我們站在路的中央，已經忘了怎麼換個角度看這個城市，只知道找到google map的下一個路口，而錯過身邊的美景。

這個國家教會我如何改變眼光看世界，角度取決一個人的態度。

盧森堡



小小的一個國家，有著大大的驚喜，高高低低的路，轉個彎都有特別的事物蹦入視線。

不過有點可惜的是，我旅遊的時間是冬天，我相信夏天的盧森堡一定更美，更是百花齊放的城市。

一個小小的城市，有古蹟建築、有精雕細琢的雕像、有蜿蜒的道路，還有細心維護的自然科學博物館。

自然科學博物館是我在盧森堡最喜歡的地點之一。他的標本做得相當的細緻且範圍廣闊，從高山到海洋、極地到沙漠、地球到太空，無一不有

我給自己一整天的時間學習這些得來不易的自然科學。最後，心滿意足地跟這個小小卻又能量飽滿的國家—盧森堡，說再見。

英國



英國就是公認歐洲貴得受不了的國家！一踏入英國，馬上就有濃濃的英倫氣息撲鼻而來，這是每個旅遊英國的遊客，最期待的一件事。滿心期待開始這趟旅程。這裡有著名的倫敦塔橋、千禧橋、倫敦眼、大笨鐘、各種音樂劇院、紅衛兵交接、英國女王及王室、更重要的是有哈利波特！

說道這些觀光景點的門票，直接讓我打了退堂鼓。而在英國倫敦行的第三天我決定買下一張要價台幣五千的左右的悲慘世界音樂劇門票，以彌補前兩天哪裡都沒玩到的心理落差，沒辦法...因為是窮學生啊！

這場音樂劇確實不同凡響，值回票價，尊重著作權，開始之後是不行錄影的喔！國王十字月台也是不容錯過，那裏可是有哈利波特的九又四分之三月台，我這個一日波特迷怎麼能放過不當一日巫師呢！

英國之旅真的太迷人了，我見識好多在影集裡才看的到的場景，這些地方都讓我再一次的回味英國，有一天要回來英國的！

馬爾他



歐洲人的度假勝地。

我這個為期半年的假歐洲人也要來度假啦！

清澈的海洋、便宜的物價、晴空萬里的日子，就是最適合度假的時光啦！

馬爾他是由三座島嶼形成的島國，每個島都不大，用一個禮拜到十天的時間便可以把馬爾他看透透。

島上最有名的兩道菜：敦兔肉、蝸牛料理，如果非常有嚐鮮的膽量，這就是絕對不能不吃的。

 	花一個下午的時間坐在海邊休息，在馬爾他簡直是無可比擬最幸福的事，看著海浪拍打上岸，每一次都是不同的浪花，感受海洋的神秘與魅力，這段時光都是值得的。 停泊在港口的小船，也是一大美景之一，謹條有序地排列在碧藍的海中央，是一種不必言語的美。 馬爾他給我最好的示範，海洋可以多麼的清澈，我們又要如何維護，我告訴大家，尊重。
波蘭(交換生活的段落) 準備回台灣 (Home Sweet Home)	一切一切都在改變，學習與成長時刻都在發生，如果我們記住這段故事的心路歷程，那就用這段旅程學到的勇敢與勇氣去挑戰未來的自己吧！ 加油吧！

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)

赴外研修調查表

姓名：陳佳瑀 所屬系所 / 年級：工業工程管理系四年乙班
聯絡資訊(同意公開)：信箱：jiayu2608@gmail.com
研修國家：波蘭 研修學校：華沙理工科技大學
研修學期：☒上學期 ☐下學期 當地研修科系：管理學院
研修期間：西元 2018 年 10 月 01 日至 2019 年 02 月 14 日

初期規劃

選擇此校原因：當地物價較為便宜、國家首都交通方便
 是否有相對應科系：☐ 是(系所名稱) ☒ 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2018 年 6 月 日
何時繳交資料提出申請：西元 2018 年 12 月 1 日
何時獲得錄取通知：西元 2018 年 12 月 30 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：請至國際事務處網站查詢，各
間學校不同

簽證申請

是否需要申請簽證：☒ 是 ☐ 否
 簽證費用：\$ 2000 左右 (新台幣)
 申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：波蘭在台辦事處
 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):

1. 簽證申請表（請前往 **e-Konsulat** 填寫、列印）
2. 有效期內護照正、影本（僅須影印護照的照片頁及簽名頁）
護照效期自預計離開申根區日起，至少須有三個月以上之效期
半年內新換護照者須檢附舊護照
3. 最近 6 個月內拍攝之光面白色背景照片 2 張
須符合台灣晶片護照相片規格
大小應為直 4.5 公分、橫 3.5 公分且不含邊框
臉部大小（下巴至頭頂）應介於 3.2 至 3.6 公分之間
照片背面應註明護照英文姓名
一張黏貼於申請表上，另一張背面朝上夾於表格
4. 申根旅遊醫療保險證明正、影本（若在當地會有學生保險，保險

期間得僅涵蓋於申根區停留的第一個月；若無，則須包含停留的全部期間。)

5. 機票訂位記錄

6. 學校證明文件

7. 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： 9/1 (申請日期) 9/14 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：依台灣學費而定，不需支付當地學雜費 (新台幣)

其他項目：住宿費 費用：每個月 4000 (新台幣)

其他項目： 費用： (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：約 30 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： 堂課，共 學分

• 當地研修之課程名稱：商業談判 學分：2

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

依據不同的學院而有所不同

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

\$ 4000 (新台幣) ☐一週 ☒一個月 ☐一學期

就您所知，其他房型費用：依據各個宿舍而有所不同，開學前會寄通知，同學可以自行選擇

☐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：Śródmieście (距學校距離：500 公尺左右)

計費方式：20 分鐘/15 台幣

☐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：-10~10

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 0.5 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

1. 宿舍附近有小瓢蟲超市，走路五到十分鐘內即可到達
2. 24 便利超商，走路五到七分鐘可到達
3. 各式麵包店也可在公車站附近找到

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

1. 宿舍公車站附近有一間小藥房，但我沒去過，建議自己帶個人藥品

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：自己煮比較便宜

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：越南河粉 類型：越南河粉 價位：台幣 80~150 步行距離：300 公尺內

餐廳名稱：咖啡廳 類型：咖啡廳 價位：台幣 100~200 步行距離：300 公尺內

其他建議

自己煮便宜很多，而且食材不貴，強烈建議大家自己煮

其他建議

無，自行發掘