

出國研修心得

Politechnika Warszawska



 **國立臺北科技大學**
TAIPEI TECH National Taipei University of Technology

108 學年度第一學期

工業工程與管理系 碩二

陳佑欣

一、緣起

歐洲一直是我很嚮往的地方，凹凸不平的磁磚小路、色彩繽紛形狀獨特的建築物、輕鬆暇意的氣氛又或是熱情豪邁的歐洲人，想到歐洲就會讓我興奮不已，僅是看電視節目或是網路上部落客的介紹已經深深的吸引我的目光，並且立下總有一天要去歐洲的目標。到了大學看到許多人去不同國家交換，不時在社群網站看見他們的分享欣羨不已，最後在完成研究所所有的學業後終於決定要去歐洲交換一學期，去實現我的人生清單其中一項。

二、研修學校簡介

華沙理工大學於1826年創立，目前有19個學院、32個領域的科系，其中包含應用化學、航天航空、環境工程、機械、數學、計算機科學、生物技術、企業管理、社會科學、行政管理等科系，擁有3萬多名學生在此就讀學士、碩士和博士，連續九年被評比為波蘭最好的科技大學，且是波蘭最大、最重要的科技研究技術中心的公立大學，學校有相當的知名度並受國際承認，在波蘭和國際上享譽盛名。知名校友有波蘭前總統Ignacy Mościcki、諾貝爾獎得主Maria Skłodowska-Curie等。

三、國外研修之課程學習(課內)

Polish 波蘭文

到了不同國家總要學學當地的語言，透過語言的學習，可以更快地融入當地，進而了解該國的歷史、文化、節慶、飲食或是習慣等等，當地人聽到熟悉的語言也會覺得親切，瞬間拉近彼此的距離，且在波蘭英文沒有說相當普及，撇除學校、觀光區或年輕族群，去車站、銀行、大賣場等地方的溝通是以波蘭文為主，要找到會說英文的人得要點運氣，學一點當地語言會方便許多。

波蘭文課程會教些日常對話、數字、地名與文法等，偶爾會有作業、小考以及一次期末考。每次上課都會和不同同學練習對話，老師會問問題而學生即時反應作回答，課堂也會玩些小遊戲增加趣味，且聽、說、讀、寫兼顧。雖然老師有時很嚴格，上課會有點小壓力，但這門課對於想學波蘭文的同學很實用。



上課情形

Lean startup 精實創業

課堂以分組進行，每組構思一個創新創業主題，之後每周以這個主題進行討論及報告，不斷地剖析各個層面的問題及發想解決辦法，以延伸出最好的創業模組，最後會有一個期末報告，也就是發表小組的創業內容，且由教授邀請的業師來評分。課堂間除了小組內的討論，也會進行組與組之間的報告及討論，互相觀摩及分享彼此的看法，從中取得不同角度的觀點進行改善。幾乎每周都會有作業及報告，很訓練上台報告表達能力，老師也會從報告內容發問或者是以此延伸課堂內容。



期末報告



與全班合照

Organizational Behavior 組織行為

每堂課一開始通常先分組討論一個問題，老師會透由每組發表的回答進行課程講述，偶爾會提出一些相關問題詢問同學，並與學生進行辯論。這堂課互動相當頻繁，老師喜歡把大家打散討論，藉由國家文化背景的不同，也因為每個人的專業領域不一樣，討論的時候容易激盪出不同看法。我蠻喜歡這堂課的，可以聽到不同國家的同學分享他們國家企業的狀況，每個人的經驗也都有所差異，可以聽到非常多有趣的內容。



期末報告



與老師合照

四、國外研修之生活學習(課外)



◆ 宿舍Akademik

第一次到達這裡的時候覺得外觀像極了監獄，不過裡面其實蠻舒適的，有廚房訓練自己的烹飪能力。在這裡認識了韓國室友 Minji，交流到很多韓國文化。



◆ 學餐

如果外食的話普遍台幣100元起跳，不想煮的時候可以去平價的學餐或是 Milk Bar。很多人會只點一份湯，當地人會說「吃湯」，湯裡面非常多料，一碗湯就可以飽了。



◆ 萬聖節

第一次做南瓜燈，費了很大的勁才把果肉和籽清乾淨，挖累了還可以吃現烤的南瓜籽，和大家一起唱歌聊天，很歡樂的萬聖節 Party。



◆ 波蘭獨立日

波蘭在1918年11月11日恢復獨立，重獲主權，每年的11月11日為國慶日，各地有不同的慶祝方式。這天也是天主教的聖馬丁節（St. Martin's Day），我來到波蘭的第五大城市波茲南(Poznań)參加遊行活動，可以看到很多又大又誇張的裝扮。除了遊行，還有市集可以逛，很多攤販賣「聖馬丁羊角麵包」，這不僅是當地傳統麵包，據說這天有錢人會買羊角麵包分給貧窮的人。



◆ 聖誕節

聖誕節期間每個城鎮都會有聖誕市集，一個個的小木屋攤販不外乎有熱紅酒、香腸夾麵包、起司、聖誕樹裝飾等等，街上也都會有燈飾，整個12月都很有聖誕節氣氛。





◆ 農曆除夕

國外遊子還是會想家的，尤其是在這麼重要的節慶裡，和家人打電話後，就與台灣其他交換生一起在廚房煮些家常菜，來個小圍爐。

◆ 肥胖星期四

波蘭語稱為 Thusty Czwartek，是天主教聖灰星期三（Ash Wednesday）與大齋節（Lent）前的最後一個星期四，這年是在2月20日，非常特別的節慶，波蘭人會在這一天大吃甜甜圈，吃越多代表越好運！

五、與台灣學習環境之比較

- 需提前準備、自主學習－老師會在上課前公布討論主題，需事先做好功課，才不會在討論的時候腦筋一片空白
- 即時反應－老師常在課堂中點人提問，要會及時思考回應
- 不同國家文化的交流－學生多來自不同國家，文化背景大不同
- 課程較活潑－不只老師單方面教課，課堂常以討論的方式進行

六、研修之具體效益

- 訓練獨立－規劃旅遊行程、自己料理三餐等
- 增進英文能力
- 體驗不同文化、節慶(例:波蘭獨立日、聖馬丁節、感恩節、聖誕節)
- 認識新朋友－除了在學校可以認識來自不同國家的同學，出去旅行的時候也可以認識到不同年紀層的朋友

七、 感想與建議

回想這幾個月交換生活，體驗到西方重於互動的教學模式，可以藉此多練習英文口說，也不用怕說不好，老師跟同學都會等你說完，或試著了解你想說什麼；出外聽著不懂的語言，能聽到中文倍感親切，有時聽到英文反而也覺得感動；遇到各種生活問題要獨自去解決，像是宿舍的網路設定、一直拿不到學生證，可以知道不同國家辦事效率的差異，自己也要主動些；到不同國家旅行，多了見識，目睹到人情冷暖，更要注意好自己的財物。交換生活或許沒有原本預期中的豐富充實，但踏出了自己的舒適圈，過了一段不一樣的生活，也是有些小收穫。



◆ 義大利羅馬



◆ 荷蘭贊丹



◆ 比利時



◆ 維利奇卡鹽礦

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 30

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

波蘭文課程，學校會寄 E-mail 提供相關課程資訊，其中會有線上報名表單予以申請 <https://www.sjo.pw.edu.pl/en/courses/polish-classes/>

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：3 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

\$ 3800 (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

搜尋“Apteka”即可找到附近藥局

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：Manekin 類型：法式薄餅 價位：80~250 步行距離：

餐廳名稱：Amrit Kebab 類型：土耳其料理 價位：100~200 步行距離：_____

其他建議

Kuchnia za ścianą，中央車站附近的波蘭自助餐

Bar Bambino，平價的 Milk Bar 距離中央車站走路約 8 分鐘

TO LUBIĘ，位於舊城區，當地人推薦的手工甜點店

其他建議