

學生出國研修心得報告

研修學年度/學期	108學年度上學期
薦送學校、系所、年級	台北科技大學 資財系四年級
中文姓名	王季揚
研修國家	波蘭
研修學校	華沙理工科技大學

一、緣起

一直以來我就很喜歡四處走走看看，曾經想著如果能在國外工作或待上一段時間的話，那是最好不過的，所以我都會利用課餘閒暇，多出國走走。而這次，剛好利用在北科的交換機會，到距離台灣8500公里的波蘭華沙進行一個學期的交換，我相信會有很不一樣的收穫。而且這是我頭一次去歐洲、第一次搭長途飛機、第一次不在台灣過年，所以帶著既緊張又興奮的心情前往歐洲。至於為何會選波蘭，一方面是因為波蘭在歐洲算是冷門國家，所以觀光客不多，我相信在未完全商業化的地方生活，較能體會當地人文、生活，治安也會相對好很多；另一方面物價與台北差不多，經濟壓力相對小，所以選擇了波蘭。

二、研修學校簡介

華沙理工科技大學(Warsaw University of Technology)，位於波蘭首都華沙市中心，目前共有19個系所，於18世紀就已經存在，是歷史悠久的學校。附近不論是公車、有軌電車、捷運都很近，交通便利。周邊生活機能也非常方便、有大型百貨公司、超市、換匯所等。宿舍坐落在市中心各地，房型不盡相同。每棟宿舍都有門禁管理，比起住外面，相對安全；公共區域平日也都會有人維護及打掃，保持整潔。

選課方面，管理學院採人工紙本選課，是比較不便利的部分，負責國際學生的承辦人也不是時時都能見到面，有固定的開放時間，剛開學時很怕選課出問題，但後來都順利選上想上的課。因為是交換學生，所以課程皆採英文授課，雖然上課很難遇到當地波蘭學生，但同學幾乎都是來自歐

洲的其他國家，在課堂上也能國際交流。

三、國外研修之課程學習(課內)

我一共修了三門課，市場分析、精實創業、組織行為。管理相關課程有時候很好懂，有時又很難理解，常常會跟著人類行為與心理有很大的關聯。因此老師為了讓學生好理解，都會在課堂上用比較貼近生活的實例來教學，這樣的上課方式也較為有趣，時常讓同學們在課堂上腦力激盪，互相交流意見。課後小組報告及討論的部分，歐洲學生善於運用科技網路，時常透過社群軟體討論及線上軟體共同編輯，且平均分配工作。如此一來不僅能節省時間，更加有效率。

授課老師雖然都是波蘭人，但英文非常流利，也幾乎都沒有什麼口音，而班上同學的英文程度普遍都非常好，可見歐洲國家在非母語的教育上，做的很成功。令我訝異的是，我以為歐洲比較靠近英國，所以可能口音會比較像英式英文，結果聽起來都是美式英文，如果我沒去歐洲，或許會一直誤會下去。

四、國外研修之生活學習(課外)

從一開始很期待我的室友會是歐洲人，能跟不同文化的人生活一學期，一定會是很特別的經驗，結果一看到我室友是亞洲臉孔難免有點失落，不過也不是沒有好處，至少在飲食習慣方面是非常相似，所以有時候懷念家鄉的時候，我們會一起下廚或者到亞洲餐廳吃飯。

順帶一提，歐洲人很少去餐廳吃飯，通常都是在家裡自己煮，連大學生也不例外，所以宿舍內都會有廚房。出生在美食天國的台灣，我幾乎餐餐外食，所以要自理三餐對我來說是一大挑戰，這時才知道煮飯的人很辛苦，光是思考要煮什麼、要買什麼，就夠傷腦筋了，更不用說要怎麼煮，很常做飯做到一半決定下次不做了，但每嘗試不同料理成功後，又很有成就感，所以時常很矛盾。另外，這次的交換計劃，適逢春節，雖然吃不到在台灣的大魚大肉，但為了要有年節的氣氛，和朋友一起圍爐，嘗試不少的年節料理，體驗氣氛，最後大家都吃得很飽、很開心。

我會利用課餘時間，去到其他國家旅遊。不單單只是觀光，也仔細觀察當地人的一舉一動，感受他們日常的氣氛、文化衝擊與差異。還有一點跟台灣不同的是，歐洲人生活步調比台灣慢了許多，不管做什麼事都不急不徐，相對有時候就會覺得辦事效率差。不過，我覺得值得學習的是他們以自己與家庭生活為重，即便坐車要4、5個小時，都還是會時常回家陪伴家人。

在台灣就有運動習慣的我，一直一來想嘗試滑雪，雖然滑雪是一項危險性的運動，一不小心就容易受傷，甚至骨折，但同時也是一項很刺激的運動，所以我還是想要嘗試，因為唯有不斷挑戰自我，才能使自己成長，

我相信只要安全措施做好，也能玩的很開心。而且在波蘭滑雪費用比起亞洲國家便宜很多，因此我總共去滑了4天的雪，成了「雪癡」，真的很值得。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 1.上課氣氛活絡
- 2.課堂上學生踴躍提問
- 3.教材貼近生活
- 4.上課時間較彈性

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

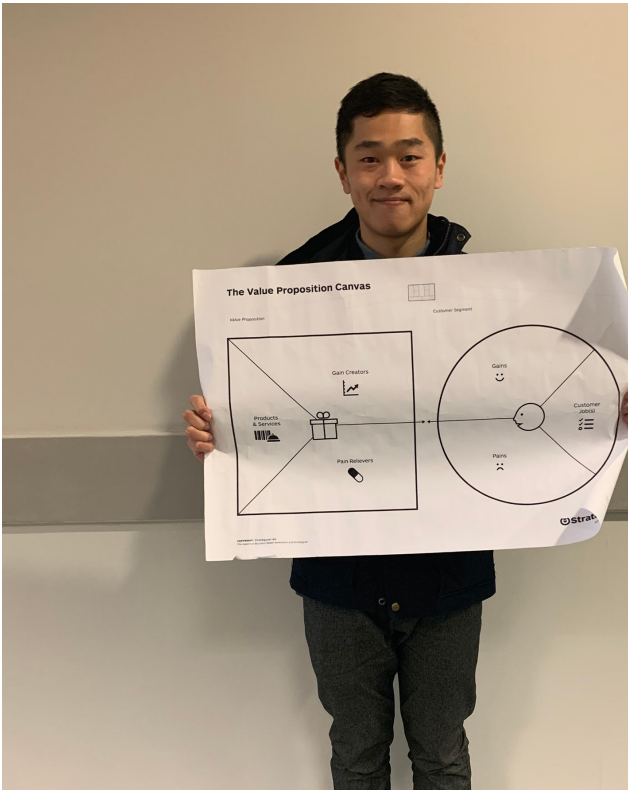
- 1.更能獨立思考
- 2.更能接納他人意見
- 3.增進自主生活能力
- 4.提升溝通能力
- 5.增加國際觀
- 6.讓更多人認識台灣

七、感想與建議

出國交換學生真的沒有想像的那麼困難，只要有心就能做到。如果是經濟方面問題，其實可以從大一就利用課餘時間打工、存錢，再加上政府或學校都有提供優渥的獎學金，不要太揮霍肯定是夠的，因為我就是這樣來完成我的出國交換。

說實話，我以前從來都沒想過，我能在進入社會工作前去到歐洲，到各國遊歷。在歐洲實際只有短短的4.5個月，說長不長，說短不短，雖然人生第一次花了筆不小的開銷，但我不會後悔。畢竟人生能有幾次這樣的機會呢？錯過了就沒了。加上家人與朋友也很支持，所以我勇敢地獨自前往歐洲闖蕩。

「世界那麼大，我想去看看」是我一直很喜歡的一句話。世界確實是很大，是應該去看看，看看不一樣的風景、文化，享受差異帶來的衝擊，即便只是走馬看花，踩觀光客景點，也是一種體驗。若不跨出舒適圈，是永遠不會成長的。未來，我一定要環遊世界，看看這世界的美好，也一定讓更多人知道台灣的美，因為台灣是我的根，也是我的驕傲。











赴外研修調查表

姓名：_____王季揚_____ 所屬系所 / 年級：_____資財四甲_____

聯絡資訊(同意公開)：_____

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 _____2019_____年_____10_____月_____1_____日至_____2020_____年_____2_____月_____14_____日

初期規劃

選擇此校原因：_____物價與台灣相近_____

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 _____2019_____年_____2_____月_____23_____日

何時繳交資料提出申請：西元 _____2019_____年_____4_____月_____18_____日

何時獲得錄取通知：西元 _____2019_____年_____6_____月_____3_____日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：_____申請表、選課單、英文能力證明、護照影本、成績單_____

<https://www.cwm.pw.edu.pl/index.php/en/Education-programmes/Bilateral-exchange/Incoming-students>

簽證申請

是否需要申請簽證：☒ 是 ☐ 否

簽證費用：\$ _____2,131_____ (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://secure.e-konsulat.gov.pl/default.aspx> _____

申請所需文件(請逐一列出)：_____

申請所需時程：_____2019/8/14_____ (申請日期) _____2019/8/16_____ (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：_____無_____ (新台幣)

其他項目：_____ 費用：_____ (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 60000 元_____ (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_____25_____學分 下限_____1_____門課

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

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__3__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

\$__3,360__(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

☒ 公車 站名： Metro Politechnika (距學校距離：100m)

□火車 站名：_____ (距學校距離：_____)

☒ 捷運 站名： Politechnika (距學校距離： 100m)

□公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)

□其他： (距學校距離：)

□無

當地平均溫度(攝氏)範圍： 0~8

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 1 : 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 Supermarket (Zlote Tarasy 裡，中央車站旁)

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

其他建議
