

## 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	111年度第二學期
薦送學校、系所、年級	國立臺北科技大學 工業工程與管理系 四年甲班
中文姓名	
研修國家	波蘭
研修學校	華沙理工大學
<p>一、緣起</p> <p>在疫情發生後相信大家宅在家宅瘋了，在升大四後想到出社會後就開始沒辦法像大學一樣自由出去旅行，就想讓大學生活除了疫情之外有別的色彩填充，也想逃出自己的舒適圈多看看這個世界，因此在升大四後詢問到還有機會申請交換出國，就馬不停蹄地在最後期限內遞出申請，也很幸運的還有名額成功爭取到了華沙理工大學的交換名額。</p> <p>二、研修學校簡介</p> <p>華沙理工大學（波蘭語：Politechnika Warszawska），波蘭華沙市的一所大學，華沙理工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應用科學學科，華沙理工大學擁有二千多名教授、講師、三萬餘名學生，知名校友有聞名世界、名留青史的居禮夫人、波蘭前總統Ignacy Mościcki、諾貝爾獎得主Maria Skłodowska-Curie等，是波蘭最大、排名最高的工科大学。</p> <p>華沙理工大學歷史悠久，成立於1826年，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、應用化學、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。</p> <p>學校分成多個校區，而主校區則是位於市中心，主校區旁的交通十分便利有多種交通工具可以搭乘（捷運、公車、電車）。學校也有提供交換生宿舍，可以提前上網申請。</p> <p>三、國外研修之課程學習(課內)</p> <p>Creative problem solving創造性解決問題：這門課總共有十堂</p>	

課，每一節課教授都會讓我們分組去解決或是做出報告針對他給出的問題或主題，這門課很有趣的是我們有機會跟到不同國家的同學討論問題，可以聽到各個同學針對自己國家覺得好的或不好的意見參與到討論之中，不論是政治、經濟、基礎設施，各個方面他們提出的意見都可以間接地去探索他們各自的國家，就算有一些課程主題在台灣學過了但不同國家不同性格的人聚在一起討論還是會發現原來事情可以這麼得不一樣。



International economics and finance for engineers：這門課針對國際經濟去探討，教授在課堂上不會死板的去講道理及學術，而是活用國際發生的事情去做延伸，談到了很多歐洲經濟發展及政治牽連到的經濟行為，不論是美國貿易或是俄烏戰爭影響到的歐洲經濟都活用的有趣生動，來自世界各地的同學也會針對他們國家最近的經濟發展及政治動向去向教授提問和討論，不只可以聽到各個國家的經濟發展狀態也可以做一個交流分享不同的意見。



#### 四、 國外研修之生活學習(課外)

在這裡生活沒有了媽媽跟7-11全家照顧三餐，首先要學的就是自己開伙煮飯，一開始什麼都不懂就跑到超市買到了比較貴或是來自於外地的食材水果，或是每天啃麵包來填飽肚子，後來慢慢學會斤打細算專門挑選波蘭當地產的蔬菜水果，煮出了簡單可以養活自己的食物，發現在這裡生活可以比在台北生活開銷少很多。

在課外的時間就規劃了去歐洲其他國家旅遊，在出發之前就被聞名世界的歐洲小偷和搶劫警覺，學了很多防偷防盜的技巧，也很幸運地去了十二個國家下來都沒損失任何財務。

波瀾華沙是個二戰後重建的國家，沒有太多歷史悠久復古建

築，更多的是現代大樓，而在看到華沙市容後發現這是一座到處都在施工的城市，塵土到處飛揚著，但在舊城區跟市中心也還是可以看到屬於歐洲的優閒和童話般的風景。

除了華沙也去了克拉克夫，克拉克夫屬於波瀾舊首都，在這裡可以參觀城堡參觀很多歷史悠久的教堂，雖然現在不是首都但還是可以看出這裡的繁榮及熱鬧，我們也來到了這裡去滑雪，雖然是第一次滑雪，但體驗非常棒。

第一站出波瀾遊歷歐洲就去了維也納，看到了華麗炫目的美泉宮，跟著導覽看到了奧匈帝國的興衰歷史，也看到了因美貌聞名世界的茜茜王后的一生，在皇宮裡面參觀著耳邊撥放著導覽彷彿走進那個時代眼前浮現出生動的皇室生活畫面，非常震撼，第二站去到了號稱東歐巴黎的匈牙利布達佩斯，可以說布達佩斯是一個很復古優雅的城市，整個城市散布著悠閒的氛圍，漁人堡跟國會大廈在日落時分透出的優雅是一幕很壯觀的美景，在晚上夜遊多瑙河也是必去的行程，金光閃閃的國會大廈及兩側建築倒映在多瑙河上簡直美不勝收。

第三站去了英國倫敦，在這個世界數一數二的城市裡面體驗到了世界最古老地鐵，看到了知名地標大笨鐘及倫敦眼、倫敦塔及引人注目的紅色雙層巴士，倫敦真的是一座自成風格的城市，加上英國王室的歷史傳承，典雅又端莊，第四站來到了荷蘭鹿特丹跟一個叫馬斯垂克的小鎮，荷蘭比較多是屬於大自然的美麗，路人騎著腳踏車上下學上下班，路邊種植著各種奇特美麗的植物及可愛童話般的民宅，及在草原奔跑的可愛綿羊讓荷蘭成為我夢想中退休生活的居住地。

第五站來到了比利時的布魯塞爾，驚訝到原來尿尿小童原來這麼嬌小一個，雖然小小一個城市卻是歐盟總部所在，布魯塞爾的每個角落都很值得探訪，處處都可以找到驚喜，第六站來到了法國巴黎，在這個充滿浪漫的國家可以在街頭看到熱情親吻得情侶，可以看到銀髮夫婦牽手散步塞納河，去了羅浮宮看了蒙娜麗莎，去了凱旋門看了香榭大道，去了戰神廣場看了巴黎鐵塔，幸運的是在愚人節那一天看到了限定展出的小巴黎鐵塔艾菲拉，法國真的是一個很看重節日及體現浪漫的國家。

第七站是捷克布拉格、CK小鎮，許多人心目中的必去城市之一，太陽下山的時候佇立在查理大橋上看得的風景是一輩子忘不了的，作為沒被戰爭摧毀過的城市，物價相對低也歷史悠久，每一個風景都美如畫，成為了遊客來歐洲首選城市，遊客塞滿了每個景點是這一趟旅程小小的遺憾。



第八站是義大利羅馬，在五月初這個時候很適合去羅馬旅遊，可以在羅馬看到古羅馬時期強盛的國力，到處都是古羅馬時期建築遺跡，壯觀又典雅，看到了古羅馬競技場、古羅馬廣場，能想像到古羅馬時期的繁榮及熱鬧，對於很喜歡看歷史遺跡的我這裡簡直是天堂，第九站在羅馬裡面有一個國中國、城中國，就是梵諦岡，作為天主教聖地，這是有著濃厚宗教氛圍，參觀了大教堂對於教堂裡面的雕刻跟壁畫都讓人眼睛一亮。第十站來到了西班牙的巴塞隆納，這裡是名副其實的度假村，在海邊帶著墨鏡坐在毯子上曬日光浴是一件非常舒服悠閒的活動，聞名世界的建築師高第設計的聖家堂也是非常壯觀，跳脫普遍設計思想利用各種曲線設計出來的聖家堂不愧是世界第一教堂，最後一站來到了位於波瀾旁邊的德國柏林，柏林是一個處處充滿藝術的城市，隨處的街頭塗鴉讓柏林生動了起來，來到了柏林就是要買一塊柏林牆碎片當作紀念品。最後兩站來到了馬爾他跟希臘，馬爾他作為小島國家周邊環繞果凍海非常漂亮，希臘的帕德嫩神廟真的非常震撼，歐洲必看風景之一。



這次的交換中旅行了14個國家，各個國家有著不同的歷史、文化，每個都不容錯過，很慶幸自己有申請這次交換讓人生閱歷豐富了起來。

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 教授亦師亦友：教授更喜歡學生跟他討論而不是提問
2. 不同國家文化的交流：學生來自不同國家，文化背景大不同
3. 成績不死板：沒甚麼筆試，看重課堂活躍度及參與討論程度
4. 課程較活潑：課堂常以分組討論的方式進行，多人思想碰撞

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 跳出舒適圈，訓練獨立
2. 學會全方面規劃行程
3. 體驗不同文化及風俗料理
4. 變得更勇敢，更容易開口表達
5. 增進外語能力

七、 感想與建議

人生短短數十載，為何不趁年輕衝一回，多看看這個世界，才能熱愛這個世界。

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照片插圖4張
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

研修國家：波蘭 研修學校：華沙理工大學  
研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：管理系  
研修期間：西元 2023 年 02 月 12 日至 2023 年 07 月 03 日

### 初期規劃

選擇此校原因：

是否有相對應科系：是(系所名稱管理系) 否

### 赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2022 年 10 月 1 日  
何時繳交資料提出申請：西元 2022 年 10 月 10 日  
何時獲得錄取通知：西元 2022 年 12 月    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)：波瀾駐台辦事處  
申請簽證官方網頁：  
申請所需文件(請逐一列出)：  
申請所需時程：      (申請日期)       (取得日期)

### 費用

當地學校需繳交費用  
學費：      (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)：      (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        
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：\_\_人房

您採用的住宿方式：

學校宿舍\_\_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：

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：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：

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： 電車 (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：

無

## 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：

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 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

宿舍附近：小瓢蟲

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

---

---

---