

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
薦送學校、系所、年級	國立台北科技大學、資訊財金管理學系、三年級
中文姓名	
研修國家	波蘭
研修學校	華沙理工大學
一、緣起 二、研修學校簡介 三、國外研修之課程學習(課內) 四、國外研修之生活學習(課外) 五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉) 六、研修之具體效益(請條列式列舉) 七、感想與建議	

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)

一、緣起

我申請交換的原因是因為看到系上學長在交換時過得多采多姿，再加上本身對學國外生活的憧憬，想藉由出國交換了解國外的文化，同時提升自己的語言能力以及國際觀。因此我在二上時，就開始積極打聽有關交換的事宜，並準備申請所需要的資料。

二、研修學校簡介

華沙理工大學，波蘭華沙市的一所大學。該校有2,453名教職工，其中357名教授。該大學目前擁有學生36,156名。是波蘭最大且排名最高的工科學校。

三、國外研修之課程學習(課內)

我在這邊一共修了四門課，企業管理、管理概論、波蘭文、行銷企劃，首先在這邊的學生都會用 USOS 系統(類似於北科入口網站)，查看課表、成績、課堂作業、繳費等都需要透過這個系統。起初一無所知的我們積極詢問系上行政負責人何時能取得課表，以及反映毫無下落的學生證，由於華沙理工大學管理系的行政手續偏慢，甚至是對於我們交換生不聞不問，也就是如果不反應就不會主動告知細項，我大約是在開學後第二周才拿到系統，一個月後才拿到學生證，導致我正式加入課程時老師已經開課兩週了，其實當下會還滿無助的，所以如果你之後也遇到類似的問題，可以直接寫信給負責人，同時將 Email CC 給相關的處室，這對於你要辦理的手續都很有幫助。

企業管理



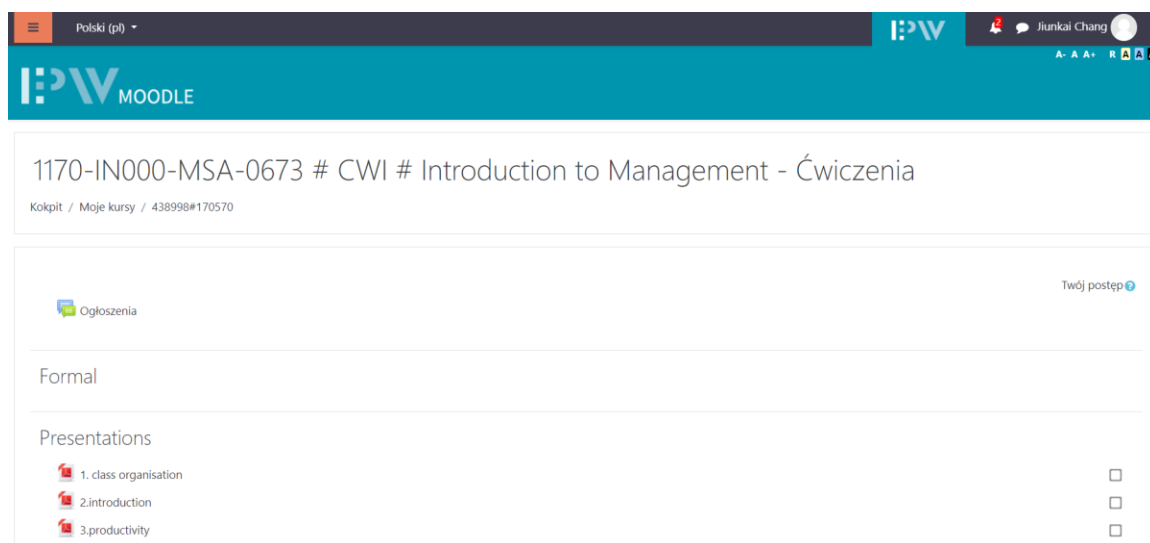
這是一門原本表定是到學期末，但最後不知為何只有半學期，課程內容主要是分析企業結構，課程是以一半授課，一半分組討論報告，老師授課互動性高，多以實體案例下去做探討，比起其他會灌輸理論的授課方式，這堂更多的是需要學習如何與組員溝通以及具備獨立思考的能力。

在這堂課程中我們一共做了兩份報告，第一份是分析組織結構，另一份是建構一個商業模式，並分析其KPI以及潛在風險，我們這組分別選了GOOGLE MAP和KFC作為我們的主題，討論的過程中會發現這邊的學生比起透過搜尋引擎尋找標準答案，更偏好提出自己的想法，有次我實在不知道要說什麼，就用手機查了一下，沒想到還有外國人制止，但這個部分就會比較需要學習獨立思考的能力，以及擺脫框架的束縛。

企業管理課程資訊：

Course:	Management of Organisation and Intellectual Property in ICT Industry [1120-DS000-MSA-0233]
Class:	Winter Semester 2022/2023 [2022Z] (in progress) tutorials [CWI], group no.1 [other groups]
Time and location: ⓘ	(uncommon frequency), 16:15 - 20:00 room 101 (in Polish) Budynek Wydziału Matematyki i Nauk Informacyjnych what is the address?
Nearest dates: ⓘ	2022-11-24 16:15 : 20:00 room 101 (in Polish) Budynek Wydziału Matematyki i Nauk Informacyjnych Some of dates are hidden - show all dates.
Number of students:	45
Places available:	(unknown)
Lecturer:	Piotr Korneta
Moodle:	(unknown)

管理概論



The screenshot shows a Moodle course interface. At the top, there's a header with the language 'Polski (pl)' and the course title '1170-IN000-MSA-0673 # CWI # Introduction to Management - Ćwiczenia'. Below the header, there's a section titled 'Formal' and 'Presentations'. Under 'Presentations', there are three items: '1. class organisation', '2. introduction', and '3. productivity'. Each item has a checkbox to its right. The user's progress is indicated by 'Twój postęp'.

在USOS裡面的其中一個功能—MOODLE，常用這系統繳交作業和報告，這堂課一共有三次的課後作業，第一個是針對一家企業的背景、願景、責任義務做分析闡述，另一個同樣也是針對一家企業做分析，並繪製 BMC— Business Model Canva，最後一個是要求利用draw.io畫程式流程圖，茲以改善企業。

TESLA - The Business Model Canvas



我給這門課比較一般的評價，沒有特別好也沒有特別壞，可以感覺到老師的英文講得比較吃力，授課內容偏簡單，偶爾會有上台發表的機會。

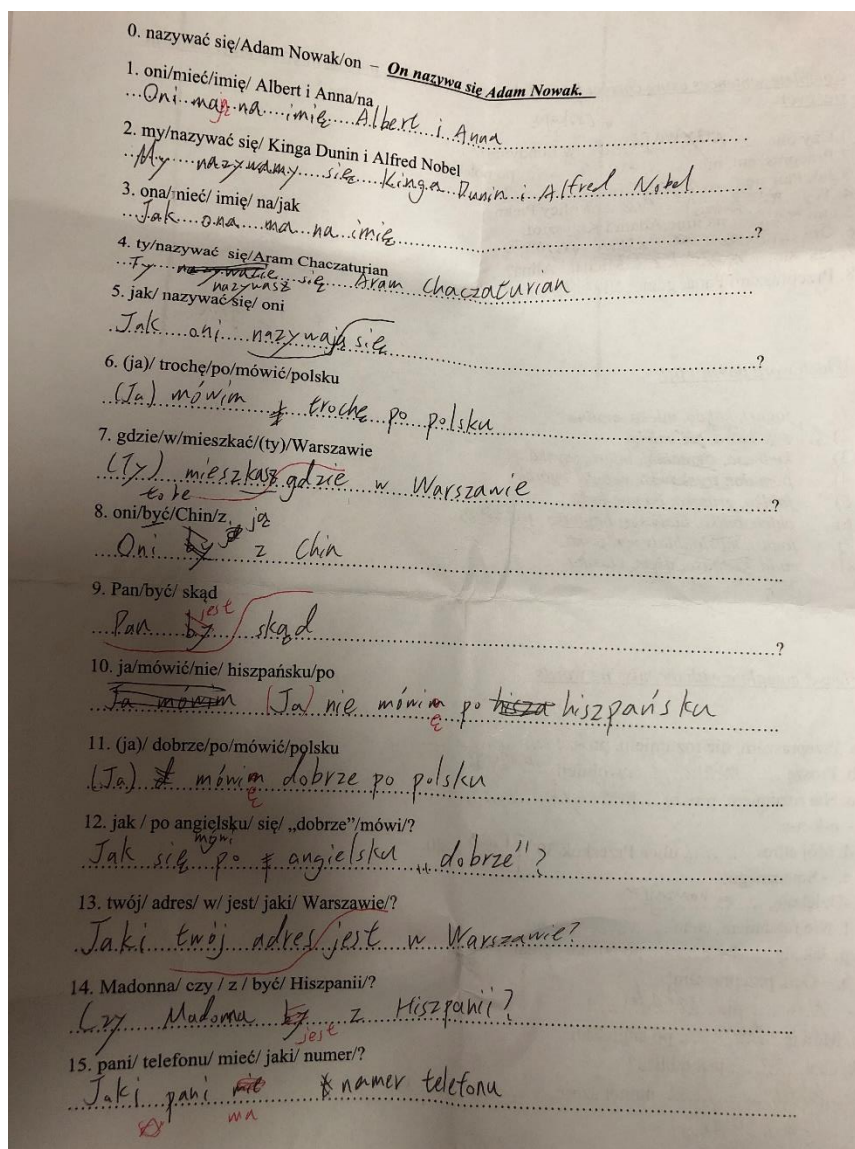
Course:	Introduction to Management [1170-IN000-MSA-0673]
Class:	Winter Semester 2022/2023 [2022Z] (in progress) tutorials [CWI], group no.1 [other groups]
Time and location: ⓘ	every Wednesday, 10:15 - 12:00 room 102 (in Polish) Budynek Wydziału Matematyki i Nauk Informacyjnych what is the address?
Nearest dates: ⓘ	2022-11-23 10:15 : 12:00 room 102 (in Polish) Budynek Wydziału Matematyki i Nauk Informacyjnych 2022-11-30 10:15 : 12:00 room 102 (in Polish) Budynek Wydziału Matematyki i Nauk Informacyjnych 2022-12-07 10:15 : 12:00 room 102 (in Polish) Budynek Wydziału Matematyki i Nauk Informacyjnych 2022-12-14 10:15 : 12:00 room 102 (in Polish) Budynek Wydziału Matematyki i Nauk Informacyjnych 2022-12-21 10:15 : 12:00 room 102 (in Polish) Budynek Wydziału Matematyki i Nauk Informacyjnych Some of dates are hidden - show all dates.
Number of students:	23
Places available:	(unknown)
Lecturer:	Grzegorz Kunikowski
Moodle:	➔ go to the course in Moodle (Grzegorz Kunikowski)

波蘭文-A1

波蘭文是一堂全波蘭文授課的課程，總共會上一個學期，我給這堂課滿高的評價，老師上課滿認真的，人也很親切，會從基礎的打招呼，數字慢慢開始教起，每堂課都會有講義和課後作業，可以學到很多基礎的波蘭文，我覺得也是來交換必上的一門課。

課程中後期會有數次的小測驗、期末考、口試，考試基本上只要有用心準備都會有不錯的成績，最後的口試如果有一些地方忘記，老師也會適時的給一些提示。

Course:	Polish - Level A1 [6420-01H30-OSP-0001]
Class:	Winter Semester 2022/2023 [2022Z] (in progress) tutorials [CWI], group no.3 [other groups]
Time and location: ⓘ	every Friday, 8:30 - 10:00 room 422 (in Polish) Gmach Główny what is the address?
Nearest dates: ⓘ	2022-11-25 08:30 : 10:00 room 422 (in Polish) Gmach Główny 2022-12-02 08:30 : 10:00 room 422 (in Polish) Gmach Główny 2022-12-09 08:30 : 10:00 room 422 (in Polish) Gmach Główny 2022-12-16 08:30 : 10:00 room 422 (in Polish) Gmach Główny 2023-01-05 08:30 : 10:00 room 422 (in Polish) Gmach Główny Some of dates are hidden - show all dates.
Number of students:	18
Places available:	20
Examination:	Grading
Lecturer:	Marta Szpak
Notes:	(in Polish) Group 3 (M.Szpak)
Moodle:	➔ go to the course in Moodle (Marta Szpak)



四、國外研修之生活學習(課外)

Zakopane 滑雪勝地、維利奇卡鹽礦、奧斯威辛集中營

首先說一下地理位置，Zakopane是克拉科夫南邊的小城鎮，距離大概100多公里位於波蘭南部與斯洛伐克的邊境處，來波蘭或是東歐交換必去的首選，平價的費用是它很值得去的原因。

交通方面，先訂從華沙到克拉克夫的火車票或是客運，之後再從克拉克夫的總站買通往Zakopane的客運票，我們是去Nosal雪場，是在Zakopane內最適合初學者的場地，在Kasprowy Wierch附近，從客運總站、公車站（在附近）坐公車約20分鐘能抵達、走路則需45分鐘，但通常都會先去住宿的地方，如果住宿的地方近不妨用走的，體驗在積雪中走路也是一種樂趣。



第一次滑雪強烈建議集體請教練，第一是因為教練費很貴，基本上占了滑雪費用的三分之二，大家憶起分擔會比較輕鬆，第二是因為不請教練的話，起初沒辦法自行理解，完全不好上手，反而會浪費雪場的場地費以及設備費用。1小時教練課程+雪具+外套+雪褲 滑整天大概台幣2500左右。

至於滑雪時要注意的無非就是以下三點，1. 所有收據放身上比較方便，要上課或歸還裝備時都要出示，但記得要收好收據。2. 教練會帶你坐Lift上雪道，搭乘時一定要全程保持專注、屁股夾緊，我認為那是最容易發生意外的地方。3. 當天要預約教練建議早點到，不然可能會預約不到想要的時間。



克拉科夫Kraków自西元1038年起成為波蘭首都，直至西元1596年才遷都華沙Krakow是波蘭的第二大城，有波蘭文化之都的美稱，著名景點有維利奇卡鹽礦、奧斯威辛集中營、辛德勒工廠。雖然這三個必去景點我都有趣，不過我認為硬是要挑一個的話，一定是集中營，因為我覺得，真的需要去一趟！不管你過去已經知道多少，總是有可以學習的!!! Krakow當地有機場（Ryanair有飛），因此比起距離更遠的Warsaw華沙，Krakow更適合跟Zakopane規劃在一起旅遊。



奧斯維辛集中營，1940年六月到1945年1月，納粹殘忍的用毒氣室系統性謀殺110萬人，大多是猶太人。奧斯維辛集中營並不是什麼好玩的遊樂園區，也不是以大屠殺為主題，更不是打卡景點，它是一個很嚴肅的博物館，一個充滿歷史傷痛的地方，一個希望每個人都能從歷史中學習教訓的地方。

並不是用種輕鬆和「都是一堆歷史」那種事不關己的角度，來走走「看看」集中營，而是要深刻地體會到，大屠殺這個傷口有多深，這個被扭曲的價值觀，犯下錯誤時有多可怕多離譜，我們自由的進出，最重要的是離開時知道，該如何防止同樣的錯誤再度發生？有一天類似的情況發生時，會知道那是警訊嗎？以及在還有救的時候，我們該做什麼？來到這裡讓我加深了解到，天若沒有要你死，人是很能活的



這些是囚犯生前留下的成堆義肢以及拐杖，由於在運送過程中經歷不人道以及殘忍對待，大多數都斷手斷腳。



這是囚犯所使用的廁所洗手台



受害者會被要求脫光衣服，然後站在這面死亡牆之前被槍決。



毒氣室外絞刑台，在1943年，因為13個人幫助3個囚犯逃跑，被公開吊死。

相信看完以上幾張照片說實在的，能感受到奧斯維辛集中營讓人覺得很疲累，大概是沉重的歷史傷痕壓得人喘不過氣來。但很值得，建議各位有機會走一趟奧斯維辛，去見證這段不可抹滅的人類屠殺史。這完全就是本次交換出來最有意義的一個行程。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

(1) 小組討論模式上課

每堂課幾乎都會需要具備與組員溝通的能力，在台灣大部分的課程都是老師一味的填壓式教育，但在交換的課程中，老師會讓大家在課堂中直接討論議題，並且走下台跟同學們一同討論，最後再用上台報告的方式讓同學勇於表達自己，我非常喜歡這類的教學方式，因為互動的方式讓我比較專注於課程內容，並且在小組討論中能了解每個人的看法與思維。

(2) 以報告代替考試

台灣教育大多數認為考試是檢視一個學生學習成效的重要途徑，但是在國外他們偏好讓同學充分了解議題後用報告的方式呈現，代替了以往在台灣的中期期末考。這方面剛過去的我也還不習慣，由於波蘭老師非常注重團體參與，以至於會更重視每個人在團體中的貢獻，因此積極的討論與清楚的表達是通過課程的關鍵因素。

(3) 波蘭的行政老師很不靠譜

在學校接受教育的我們，想當然的會需要有關課程的資訊，在台灣我們的行政老師會較為積極的幫忙同學解決各種學習上的障礙，但是在波蘭完全不是這樣，我們遇到非常多關於課程上的問題，但是卻沒有老師會願意幫忙處理，導致說我們被迫獨自完成與課程老師的溝通事宜，這方面會讓同學學習環境備受影響。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

以我自己來說，想去交換的原因：

1. 提升自己的國際觀，體驗不同的文化。
2. 提升自己的語言能力
3. 嚮往交換

交換的優點：

1. 增加自己的學經歷
2. 提升語言能力
3. 增加文化素養

交換的缺點：

1. 學分不被母校承認
2. 學校課程蠻水的
3. 成果可能不如預期

交換的目標：

- 1.靠自己，解決任何問題。
- 2.主動認識，學習新知。
- 3.鼓起勇氣，做任何嘗試。

七、感想與建議

在出發前由於鄰國是屬於戰爭期間，並且疫情持續延燒，非常擔心自己沒辦法順利出國，不過到了當地一切都非常順利，不但認識到各國的交換學生，也把握機會安排空閒時間走訪其他國家，讓自己除了專注交換的課程內容，也兼顧到拓展全球視野！

這趟半年的交換時光中最重要的目的就是擁有國際觀，而我也可以非常自豪說這趟完全沒有白費，親自感受每個國家的文化與歷史是多麼珍貴的機會。

我真的非常建議交換生把握機會多多認識異國朋友，不但能快速融合異國文化，更是在交換的生活中能互相扶持，這也是我這趟最大最大的收穫，雖然社交其實沒有想像中的容易，時常體力會跟不上、語言表達能力不足，但這些都不能作為停下腳步的理由，一定要走出舒適圈，多多參與ESN舉辦的各種活動，讓自己徹底走出框架，你會認識到一個全新的世界！！

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：
研修期間：西元 2022 年 9 月 29 日至 2023 年 2 月 20 日

初期規劃

選擇此校原因：考慮到金費、地區
是否有相對應科系：☒是(系所名稱管理學系) ☐否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2021 年 11 月 20 日
何時繳交資料提出申請：西元 2021 年 12 月 10 日
何時獲得錄取通知：西元 2022 年 4 月 2 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：<https://oia.ntut.edu.tw/p/412-1032-9238-1.php>

簽證申請

是否需要申請簽證：☒是 ☐否
簽證費用：\$ 2548(新台幣)
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：波蘭臺北辦事處
申請簽證官方網頁：<http://poland.tw/web/taiwan-zh/polish-office2>
申請所需文件(請逐一系列出)：

1. 申請表(至官網申請下載)
2. 護照正、影本
3. 大頭貼2張
4. 交換校方錄取通知書
5. 財力證明
6. 申根險正、影本
7. 機票影本

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： 繳北科學費 (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)：300,000(新台幣)

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：無

是否可跨系選課：☐ 是 ☒ 否 ☐ 其他：

課程難易度：☐ 困難 ☐ 普通 ☒ 容易

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：___0___堂課，共___0___學分
- 當地研修之課程名稱：___管理概論___ 學分：4
___波蘭文___ 學分：3
- ___組織管理___ 學分：4
- 北科大抵免課程名稱：___無___ 學分：
- ___無___ 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：530zł

您所住宿的房型費用

\$ 3710 (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: 4 人房: \$ 3710 (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: Stępińska 01 (距學校距離: 3,1k)

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: _____ (距學校距離: _____)

計費方式:

☐無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍: -5~10

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 波蘭:1 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

步行約十分鐘 Westfield Mokotów

其他: 請以條列式簡單說明店名、交通位置等

宿舍步行約五分鐘

Biedronka: Wilcza 31, 00-544 Warszawa

Carrefour Express: Puławska 30, 00-512 Warszawa

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

學校正門步行約五分鐘 Wilcza 31, 00-544 Warszawa

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

宿舍步行五分鐘： Apteka Główna 、 Apteka Górską 19 Warszawa

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： Mezze hummus & falafel 類型： 素食餐廳 價位： 30zł 步行距離： 850m 從宿舍

餐廳名稱： Kebab King 類型： 速食 價位： 25 zł 步行距離： 100 從學校

其他建議

其他建議

任何詳細問題歡迎寫信至 kevinchang171@gmail.com 詢問
