

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學年度第2學期
薦送學校、系所、年級	台北科技大學/經營管理系/四年級
中文姓名	
研修國家	波蘭
研修學校	Politechnika Warszawska(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)

緣起

從小一直有到出國留學(遊學)的這個夢想清單，尤其是對歐美這些地區更加憧憬，但礙於現實的考量，過去的求學階段沒有機會去實踐，因此在高中時期準備申請大學的備審書面資料中，有將這個「目標」放入讀書計畫中，希望在大學四年的期間內可以完成者個小小的夢想。

為了能夠追夢，我盡自己所能盡快將學分數及課程都達到畢業門檻，但機會真的出現在我面前時，我又因為烏俄戰爭、疫情等種種因素遲疑了，最後詢問了系上學姊(之前也同樣前往波蘭華沙理工大學)的意見，她給了很多我經驗談，並不斷的鼓勵我，讓我終於鼓起勇氣送出申請資料，也很順利地得到前往華沙理工大學的機會。

之所以會選擇波蘭作為交換的國家，是因為波蘭是歐洲各國中物價相對平易近人且治安相對良好的國家之一，唯一的缺點無疑是離戰爭真的太近了，於是在最後一刻是帶著期待又怕受傷害的心情出發。

研修學校簡介

波蘭華沙理工大學創立於 1826 年，已有將近兩百年的歷史，是波蘭排名第一，並且也是波蘭最大、最重要的學術完全獨立的科研技術中心的公立大學，其學歷有相當的知名度並受到國際承認，在波蘭及國際上享譽盛名。約有 3 萬多名學生在此攻讀學士、碩士和博士學位，目前有建築學院、汽車及機械工程學院、化學工程學院、化學學院、土木工程學院、電氣工程學院、電子及資訊技術學院、數學及資訊科學學院、管理學院、材料科學及工程學院、機械電子學院、物理學院、動力和航空工程學院、商學院及運輸學院等 19 個學院。

華沙理工大學的畢業生在學術成就上一直表現優異，多次在世界大賽中獲得獎項，根據波蘭 500 強企業排名，51% 的企業 CEO 畢業於此，知名校友有波蘭前總統 Ignacy Mościcki，諾貝爾獎獲得者 Maria Skłodowska-Curie 等。



<https://www.pw.edu.pl/enggw/News/Warsaw-University-of-Technology-ranked-in-QS-by-Subject>



<https://the-european.eu/story-11946/warsaw-university-of-technology-business-school.html>

國外研修之課程學習(課內)

開學的第一天參加了管院交換生的新生會議，見到了來自各個國家的同學們，還是會有「我真的很在國外了嗎？」這種不真實的感覺，而在會議中，管院的教授及國際事務處的老師們向我們介紹學校各學院分布、如何申請學生證及選課流程等，聽著台上台下各位講著一口流利的英文，讓我不禁讚嘆大家的英文，也不自覺地產生了「如果我跟不上課程內容怎麼辦？」的念頭，心中難免會有點慌，但這也是必須克服的問題之一。

這學期主要修了兩門課程，分別為 Creative Problem Solving 和 International Economics and Finance for Engineers。在 Creative Problem Solving 這堂課中，教授每周會給出不同主題，需要小組討論，討論完畢後必須上台與大家分享各組的討論結果，讓我印象最深刻的其中一個主題是「Six Thinking Hat」，顧名思義就是「六頂思考帽」，每種顏色的帽子代表不同面向的思考模式，包括白色(中立、客觀)、綠色(創意、巧思)、黃色(積極、正面)、黑色(謹慎、負面)、紅色(直覺、情感)和藍色(統整、控制)，透過「一次一頂」的思考帽，能避免主題失焦，並從不同面向充分考量，更能使結果更加全面、完善，也是因為這一堂堂課才知道有這麼多有趣的主题，藉此激發我們的創意。

而在 International Economics and Finance for Engineers 這堂課學習的內容跟過去在台灣學習的專業比較有關係，所以學習起來相對比較得心應手，教授非常鼓勵大家多多發言、勇於問問題，因此每堂課同學們爭先恐後地舉手發言，深怕沒有問到教授問題。這是在台灣不曾看到的景象，因為我們屬於被動式的教育，而國外的學生則是從小被灌輸主動發言，這也是我最不習慣及觀察到最大的不同。

國外研修之生活學習(課外)

除了課程學習外，在日常生活中也可以接觸到許多新鮮的事物，例如：食物、交通、氣候甚至是休閒娛樂等。

在食物方面，波蘭的主食以馬鈴薯為主，在哪都可以見到馬鈴薯的蹤跡，飯食相對較少，只能到亞洲餐廳吃或是自己煮，進步最多的莫過於廚藝了，因為若是餐餐外食的話，實在是無法負擔。在交通方面，歐洲各個國家的公車大多屬於雙節公車，可以見識到許多與台灣不同的設計，非常新奇。在氣候方面，跟台灣的天氣簡直是天差地遠，除了冬天冷到會下雪外，也非常乾燥，必須隨時補充乳液及護唇膏。最後是休閒娛樂，歐洲的喝酒文化非常特別，不管是大大小小的活動，一定都會出現「酒」這個東西，毫無例外，另外他們的酒甚至賣的比水還便宜，就能體會到酒精對他們重要性了！

若是想要到處旅遊的話，可以盡量把課排的較為密集，比較好安排，我們除了波蘭其他城市外，也有安排很多國家的旅遊，前前後後去了 10 多個國家，但非常值得注意的是如果想要訂到便宜的機票，必須要提早至少一至兩個月先訂，申辦 ESN 卡也可以在搭乘 Ryanair 時有四次八折的折扣，對於學生族來說，實在是不無小補的小確幸，另外在訂房的時候需要用各個訂房網站多多比價，也要多看評價，確保自己的安全，同時也能守護自己的荷包。

與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 歐洲學生上課討論非常熱烈，且非常享受發言;相反的，台灣學生比較害羞，也比較害怕回答錯誤答案。
2. 歐洲學生上課非常認真，在課堂中玩手機及打瞌睡的相較台灣少很多。
3. 歐洲的課堂模式傾向於讓學生發言，有些課學生發言的時間甚至高於教授。
4. 上課以討論為主，會希望大家發表自己的意見
5. 一個學期以學期中作為分水嶺分為上下學期，有些課在學期中就結束了，有些課學期中才開始。

研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 認識各國文化:體驗當地的風俗民情。
2. 學習生活獨立:因為有許多事情都要自己想辦法處理。
3. 學習新的語言:因為波蘭有自己的語言，要學習一些簡單的基本用語比較好在當地生活。
4. 煮飯能力:進步了不少，因為餐餐都必須自己解決。
5. 時間安排能力:如何在課程安排與旅程安排中取得平衡。
6. 應變能力:國外常常會遇到火車誤點、公車誤點這些問題，要學習處理許多突發狀況。
7. 認識世界各地的同學、朋友。

感想與建議

俗話說：「快樂的時間總是過得特別快」。來交換這半年的時間像用飛的一樣，除了完成自己小小的夢想之外，在旅行過程中留下許多特別的回憶，非常珍貴。雖然不免在過程中會發現一些不愉快的事，但只要把它當作人生的經驗及學到的教訓，又何嘗不是學習新的一課呢？

雖然波蘭不是一個熱門的交換地點，亞洲面孔少之又少，所以走在路上很容易被側目，但大多數的波蘭人都會以友善的態度面對我們，絕對是一個適合居住與體驗當地生活的一個好地方，物價、花費等也相較其他歐洲國家親民許多，減輕不少經濟壓力，當地的料理雖然是我看不懂的食物，但也算是一個融入當地生活非常好的體驗，所以總體而言還是非常推薦大家來當波蘭的交換生，多多嘗試只有在學生時期才有本錢挑戰的事。

赴外研修調查表

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：管理系
研修期間：西元 2023年 2月20日 至 2023年 6月30日

初期規劃

選擇此校原因：學長姐推薦
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 9月 25日
何時繳交資料提出申請：西元 2022年 9月 30日
何時獲得錄取通知：西元 2023年 1月 5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：\$ 2,548(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：<https://poland.tw/web/taiwan-zh/polish-office2>
申請所需文件(請逐一列出)：簽證申請表/有效期內護照正、影本/最近6個月內拍攝之光面白色背景照片2張/申根旅遊醫療保險證明正、影本/機票訂位記錄/學校證明文件/財力證明
申請所需時程：7-10天(申請日期) 2/3(取得日期)

費用

當地學校需繳交費用
學費：北科大學費約23,000(新台幣)
其他項目：宿舍 費用：約4,000元(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)：18-20萬(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_____ 下限 2門課
是否可跨系選課：是 否 其他：
課程難易度：困難 普通 容易

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：冬天:-2~5 夏天:22~27

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

家樂福:電車10分鐘

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

藥局:走路3分鐘

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：(宿舍附近)越式 類型：200-300 價位：5分鐘 步行距離：

餐廳名稱：(宿舍附近)波蘭 milk bar 類型：100-250 價位：15 步行距離：

其他建議

其他建議

學校附近的餐廳較少，需要搭車到市中心選擇會更多
