

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 土木與防災研究所 三年級
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>會促使我去當交換學生都要從我大二當學伴開始講起。當時在當學伴時，純粹靠著一股想交朋友、多認識人，將台灣特色介紹給外國人的衝勁，成為了學伴。隨著與交換生的相處，聽著他們對於自己國家的描述，讓我不禁也開始想，我是不是也可以試著申請看看去交換?就這樣我開始著手準備申請的資料，並期待著結果出爐。</p> <p>在我收到信件表示我有機會去交換並且拿到獎學金時，當時興奮到感覺世上每個人都在為我祝賀。能夠獲得交換的機會除了成績、英文要達標外，國際時數也十分有幫助。但同時我也想提醒想去交換的你/妳，如果你只是想要獲得國際時數卻沒有熱情的心，那麼請不要試著去當學伴，這不僅會讓交換生沒能更好的體驗交換生活，更會讓真正想當學伴的人喪失機會。</p> <p>校內徵選結束後，再來就是校外徵選(向要去交換的學校申請)，這部份真的要非常謝謝國際事務處的老師，隨時都為我們關注著對方學校是否有回覆了，有什麼問題也都很快覆的回覆，讓我們在這方面完全不用擔心。男生額外還要申請兵役的相關資料，建議可以將原訂的時間在加長一周，以免到時有什麼臨時情況發生沒辦法按時回國就會比較麻煩。</p> <p>出國前除了衣物外建議可以帶一些台灣零食、泡麵，除了可以拿來當作禮物送給外國朋友外，也能解解思鄉之情。衣物的部分，我個人蠻建議多帶一些內衣褲，因為我們是冬天過去，天氣較冷，外衣不會像台灣容易有味道，所以有時我們去</p>	

個三到五天的旅行時，只多帶一套衣服及夠更換的內衣褲而已。感冒藥、常備藥可以多帶一些，在歐洲的藥局買的藥都沒甚麼藥效，即使拿醫生開的處方籤的藥也不像台灣的有效。

二、研修學校簡介

華沙理工大學，可以說是波蘭的理工大學的第一名，當時第一次到學校時，發現他就像在一個社區裡，在學校主樓旁就是住宅區，不同科系大樓也都坐落在這大社區的不同區域。因為我是土木系的，所以大部分上課都在土木系館上課，所以很少到學校主樓，不過非常建議到學校主樓看看，除了它美麗的外觀吸引人外，其中廳更是讓人嘆為觀止。



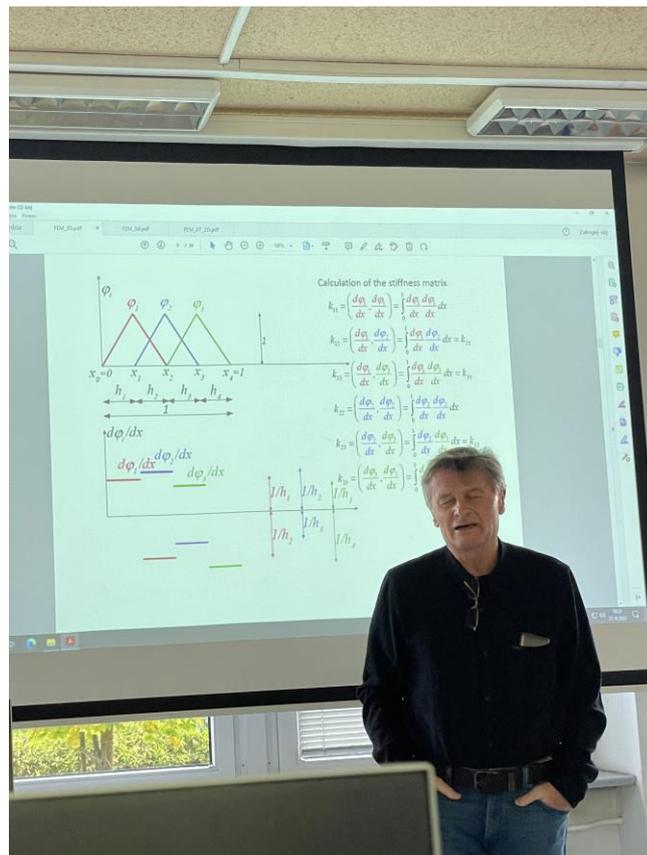
學校主樓

三、國外研修之課程學習(課內)

在校外徵選時，就有learning agreement，開學時對方學校就直接幫我把上面有的課都選好了(除了波蘭文課)。所以如果有想上什麼課的話，在一開始申請時就先填好會比較好(波蘭文課要先寫在learning agreement才能申請)。那邊選課照理也是線上選課但因為已經開學了，所以只能用紙本加退選(到時會再更改learning agreement)，一開始在台灣選課時看不到時間，所以如果想知道上課時間的話，可以等之後上系統看上課時間再加退選。我選課的方式是先選想上課的課，參考上

課時間，如果都沒有喜歡的課，可以選教室或選老師看有沒有想修的課，選好以後跟承辦人員說要加退選。那邊的課程如果有實習課的話，不像台灣會分實驗課跟一般課程，那邊都是一般課程加上實驗課稱為一個課程。以測量學為例，它有測量學還有測量實習，選課時兩個都要選，上課的時候成績是一起算的，但最後成績單只會算一個課程。

上課都是英文的，老師基本上都用自己的講義，大部分的課老師都有點名，如果缺課三次的話，被當的機率蠻高的，所以如果沒有什麼特別的事情盡量不要缺課。大部分老師不會特別說有考試，但在期中跟期末都還是會有考試，而且在期末都會有期末報告或期末作業，所以記得多預留些時間做作業跟準備考試。一般老師人都很好，有問題都可以向老師提問，上課的內容跟在台灣上的差不多，不過有時會有些歐洲的規範，所以會有些不同，但相差不會太多。一樣以測量學為例，台灣大部分角度用度及弧度為單位，但那邊還有以百分度為單位。



大多以老師的講義上課

四、國外研修之生活學習(課外)

在那邊沒有特別的學伴制度，雖然我有申請了但似乎沒有配對到，不過還是可以參加 ESN PW(國際學生組織)的活動，他們開學前會有連續一周的活動，之後每個月不定時的會有活動都能參加，非常建議參加開學前的活動以及 Integration Trip。開學前的活動是最好認識人，也是到後來我比較有在繼續聊天的外國朋友。Integration Trip 則是能夠體驗國外的宿營活動，了解外國人平常都玩些什麼活動，非常有趣。課後大部分朋友會約的不外乎都是酒吧聊天或是去夜店玩，如果不排斥的話可以參與體驗看看，除了能夠跟朋友更熟外，也能認識一些當地人，大部分聊天都以文化差異、食物、政治、時事等話題。



Integration Trip 合照

課餘的時間，我個人的規劃都是去體驗歐洲不同國家的生活、食物及文化。

如果對於建築設計感興趣的話，推薦你一定要去巴塞隆納，去看看高第的建築設計，絕對會讓你嘆為觀止，而且那邊的導覽大部分都有中文的，非常的貼心!



高第聖母院

如果喜歡看畫、逛博物館的話，巴黎一定要去!趁著有學生簽證可以免門票，把一張門票在賺回來!如果也想去荷蘭逛博物館的話，建議可以提前一個月申請博物館卡(一年內所有有合作的博物館都不用額外費用)，非常划算。



法國羅浮宮



荷蘭風車

如果你喜歡看城市小鎮美景的話，布達佩斯或是布拉格(或是 CK 小鎮)都是很好的選擇，布達佩斯是晚上在建築上打燈後會變很漂亮，而且有溫泉可以泡。布拉格就是以整個城市都是紅色屋頂，搭配著河景。



CK 小鎮



布達佩斯

如果有打算去其他國家玩的人，建議能夠越早安排行程越好，因為歐洲的車票、機票基本上越早買價錢會比較好。機票的話，可以用 google flight 比較比較便宜的時段，或是選 ryanair、wizzair。巴士的話可以看看 Flixbus，有時會有特價車票，或是可以輸入折扣序號(isic 學生證或是 esn 學生證都有提供但我常識都沒有成功，或是可以用電話號碼及信箱申請折扣碼)。火車的話，可以查查兩個國家的火車公司有沒有哪一個時段比較便宜互相比較一下，在波蘭，波蘭學生可以打5折(線上寫 isic 學生證也可以但有時車掌會不接受)，如果是在德國的話可以買 bahncard(如果很常要搭德鐵的話也可以辦)，不過記得要去申請解除，以免他自動續約。

安排行程時建議期中期末可以前後預留一到二週做準備(如果老師突然要考試或是要交作業的話還有時間準備)，如果真的沒有考試的話，可以再安排國內旅遊，因為火車有打折的關係，而且生活物價相較其他歐洲國家比較便宜，所以在波蘭境內玩，即使是臨時安排行程也不會覺得很有負擔。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 老師不太會管學生出缺席或作業繳交狀況
2. 每個科目大部分都有 final project

3. 課程大部分都有英文授課

4. 自主學習較多於老師教學

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 提升語言能力

2. 提升文化素養

3. 提升自主能力

七、感想與建議

經過這次的交換經驗，我覺得非常的難能可貴，除了能夠在不同學校學習外，更多的是學習如何在國外處理事情的能力。在那邊像在台灣一樣時時刻刻都有家長、朋友或是老師能協助我們的時候，我們該如何自行去解決問題。

最後我想跟想去交換的同學說，想清楚自己為什麼想去，去了之後希望得到什麼?有想法了就去做，嘗試過了絕對不會後悔的!

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：
研修期間：西元 2022年10月1日至 2023年2月19日

初期規劃

選擇此校原因：相同科系、經費

是否有相對應科系：是(系所名稱土木工程系) 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5月31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)：波蘭台北辦事處

申請簽證官方網頁：<https://secure.e-konsulat.gov.pl/placowki/141/wiza-schengen/wizyty/weryfikacja-obrazkowa>

申請所需文件(請逐一列出)：

1. 申請表(線上申請簽證時，填完資料就可以下載)
2. 護照正、影本
3. 大頭照兩張
4. 交換之學校提供的錄取通知書(正、影本，請對方學校註記有宿舍及免繳學費)
5. 財力證明
6. 申根保險正、影本
7. 機票正、影本

申請所需時程：2022/8/16 (申請日期) 2022/9/6 (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)

住宿費用：530 zł

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：Metro Politechnika 08 (距學校距離：10分鐘)

計費方式：20分鐘 1.7 zł、90分鐘 2.2 zł(學生半票計算)

火車 站名：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：

捷運 站名：Politechnika (距學校距離：10分鐘)

計費方式：20分鐘 1.7 zł、90分鐘 2.2 zł(學生半票計算)

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

Złote Tarasy(Carrefour)，可生活日用品、食材，步行約15分鐘

其他(以 Tatrzańska 宿舍為中心)：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Biedronka(瓢蟲符號)，可購買生活日用品、食材，步行約10分鐘

My Food Chinese Market(中國超市)，可購買中式料理、醬料，坐車約40分鐘

以下為商場(括弧內為超市名)

Wola Park(Auchan)，可購買電器產品、生活日用品、食材，坐車約50分鐘

Westfield Mokotów(Carrefour)，可生活日用品、食材，坐車約40分鐘

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

Aptekarz Warszawski，學校附近的藥局，走路約7分鐘(離車站較近)

其他(以 Tatrzańska 宿舍為中心)：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

Apteka Górską 19 Warszawa，宿舍附近的藥局，走路約3分鐘

Apteka Główna，離宿舍較遠但離瓢蟲超市較近的藥局，走路約10分鐘

Czerniakowski Hospital Sp. z o. o.，宿舍附近的醫院，走路約3分鐘

Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej dla Dzieci i Dorosłych Przychodni Rejonowo - Specjalistycznej SZPZLO Warszawa-Mokotów，離宿舍較遠的醫院，坐車約10分鐘

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
