

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	羅○瑜	學號	-
性別	女	就讀本校系所	環工系(所) 四年級
研修學校	Wroclaw university of science and technology	研修系所(學程)	環境工程學系
研修學校獎學金補助經費	0	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	0
實際花費金額 (新台幣)	學雜費:4360 住宿費:約 5300/月 (住宿+水電網路) 生活費:約 15000/月 旅遊費:約 50000 來回飛機票:37832 合計:約 19 萬		
國外修讀學分數	15 ECTs	薦送學校採認學分數	無
實際出國日期	2022.09.22	實際返國日期	2023.02.23

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

1、緣起

一直都知道交換學生這個計畫，但在我的認知中，出國不只需要一筆資金更需要英文能力、成績證明等等，因此它從未出現在我大學代辦清單，直到大二下在體育課認識了一位中國學生，聽他分享玩交換的過程以及收穫後，發現這個計畫好像沒有那麼遙不可及，內心開始蠢蠢欲動。直到疫情年，被關在家中的我對於出國的渴望越來越大，而在經過幾番思考與詢問後，決定在出社會前給自己一學期的時間出去走走看看，雖然因此延畢了一學期，但卻得到了許多難能可貴的回憶。

2、研修學校簡介

弗羅茲瓦夫為波蘭第四大城，位於波蘭的西南方，而學生占總人口約 1/4，城市內有許多大專院校，可謂大學城。我所交換的學校距離市中心車程 15 分鐘，食衣住行皆便利。弗羅茲瓦夫工業大學被奧德河貫穿，河岸間有纜車連結兩校區，雖校區不大，但環境優美，常會看到學生在課間休息時坐在草皮或河邊閱讀或聊天，非常有閒情逸致。



宿舍附近的公園



老城區

3、 國外研修之課程學習(課內)

這裏的課程有分為 lecture、lab、tutorial 三個種類（其他國家或許還有更多我不清楚），有些課的形式可能只有 lecture，有些則可能是 lecture + tutorial 混合的，在選課時就可以先知道課程的分類，而這次剛好三種都有接觸到。其中比較有印象的課程是 lecture + tutorial 的 Air pollution and their resource，一個禮拜上簡報，下個禮拜教授會給我們實際的測站資料，利用 excel 做簡單的分析，而班上同學和老師的互動性大概是我在台灣上課的好幾倍，一開始當然挺不習慣，也因此督促自己多舉手發言，慢慢到後來也就習慣了這樣的上課方式，教授很認真，同學也很投入，因此我也享受其中。再來關於班上同學的部分，我修的所有課程都是和國際生一起上課，沒有和正規學生一起上課，有點可惜，但不同系所的狀況會不一樣。

這學期有修波蘭文，班上大約 17 個人，老師非常認真，上課過程中每個人都會有很多次發言的機會，也會準備一些小遊戲讓大家能夠更熟悉彼此，最後一堂課，老師送每人一本波蘭文的小王子故事書以及卡片，是堂充滿回憶的課。蠻建議大家修當地的語言課程，不只可以認識其他國際生，也對於日常生活有幫助。



4、 國外研修之生活學習(課外)

食

波蘭這裡的物價真的不高，普通的一份餐台幣 1、200 就可以吃得飽了，而基本上我都是自己開伙煮，廚藝突飛猛進，也吃得比較健康。前面提到的物價便宜，是真的很有感的便宜，以下分幾類和大家分享。

1. 麵包類，歐洲的麵包可以說是亞洲的米飯，為他們的主食，種類很多且都很便宜很好吃，例如正常大小可頌只要 0.99pln，也就是不到 7 塊台幣、可愛的馬芬也只要台幣 20 左右，名副其實麵包天堂，要小心不要澱粉上癮。
2. 奶類製品，歐洲牛奶很便宜，超市一罐大約台幣 30 有找，起司、奶油等等也都很平易近人
3. 肉類：本身沒有很常吃肉，但印象中價格和台灣差不多。
4. 蔬菜水果：蔬菜在超市的價格應該是可以和台灣傳統市場平起平坐，水果的部分就貴蠻多的，畢竟台灣是水果王國。

順點一提，這裡蠻多韓國超市和餐廳，因為 Wrocław 有一個 LG 的大公司，所以韓國人不少，連帶的，交換生也蠻多韓國人。

住

我是住在學校的宿舍，有國際生也有本地生，每個 flat 內有兩個 room，每個 room 會住兩個人，而每個 flat 會共用一間廁所還有冰箱、流理台等等公共空間，廚房的部分是每層樓各一個，有 8 個瓦斯爐、2 個烤箱，但沒有微波爐.....。

我覺得整體住起來還蠻舒適的，也蠻實惠的，如果想了解更多可以到宿舍的 google 評論看，會有很多照片和使用心得。

行

這邊的交通只有路面電車和公車，很單純而且車次也蠻多的，基本上 24 小時都有，所以如果 party 太晚或是一大清早要出門，都有車可以搭。路上也會有很多亂停的電動滑板車可選擇，又或是用步行的也蠻方便的，因為不管是觀光景點或是日常的移動軌跡都蠻集中的。

樂：

1. 學校和市中心車程大概 10 分鐘，而學校對面就有一間百貨公司，不管是生活用品、衣服、看電影或是買生鮮蔬果都可以在那邊解決。宿舍和學校車程大概 10 分鐘，旁邊有一家 Biedronka(大型連鎖超市)，所以也是挺方便的。

2. 這個城市的 ESN 組織是據點在這所學校，會辦很多活動給國際生，從開學前一週開始，每週至少都會有 2 場活動，可能是在酒吧玩遊戲聊天或是有些活動會辦在夜店，也會當起旅行社，開團出去玩，從 Wrocław 附近的小鎮、華沙、捷克甚至聖誕節去芬蘭都有，不只有機會認識更多人，旅費也會比正常旅遊便宜許多！

5、 研修之具體效益(請條列式列舉)

外語能力：我的生活圈中只有我一個台灣人，所以無時無刻都要輸出英文，而上課與考試也都是使用英文，幾個月下來，英文能力有進步。

國際視野：多次的旅行，感受了不同國家的生活步調，以及每個城市與人所營造出的氣氛，擴大了我的視野，更因為遇到了不同背景、不同價值觀的人們，也讓我擁有不同的角度去回看自己的生活。

獨立自主：經歷了很多第一次，像是第一次去歐美國家、第一次自己搭飛機、第一次獨自在外生活了數個月，該怎麼打理自己去適應當地生活很重要，每天都在學習。

廚藝：這學期有八成的餐都是自己煮，而食物也是個交朋友的工具，因此不斷的練習和自主學習，不只增進了廚藝，也體會到烹飪的有趣。

酒量：這裡的社交活動就是在酒吧喝酒聊天，也可以說晚上只剩酒吧與夜店可以前往，因此會發現自己可以越喝越多還依舊清醒。

6、 感想與建議

這學期我走訪了 8 個國家、14 個城市，認識了來自世界各地的人們，也因為以交換生這個較沒有壓力的角色來到此地，當參在一個全新環境，沒有你需要維持的舊有形象加上生活步調慢下來後，你會意外在純粹的生活中，認識更純粹的自己，這應該是最意料之外的收穫了。

波蘭並不是留學熱門的國家，亞洲人（這邊指的是日本、韓國、中國）很少，而相對 Warsaw 和 Kraków 這類波蘭較大的城市來說，Wrocław 則是更少，也因此不管是食物或是節日都不會再有熟悉的家鄉味（最難過的是冬至吃不到湯圓...可惡），可謂全然不同的生活，而有人會對新穎的事充滿期待與好奇，有人則身受思鄉之苦，感受因人而異，都是不一樣的體驗啦，端看你怎麼樣去看待你的生活。總之呢，在思考要不要交換的同學，趕緊抓住機會，也不妨把波蘭納入考慮的清單中！

以下是精選照片



用食物交朋友



學伴與他朋友



人生中第一個雪人



食物交朋友



ESN 活動



ESN 活動



波蘭文課



聚餐



Wrocław 聖誕市集



聖誕樹！