

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	陳O羽	學號	
性別	女	就讀本校系所	行銷系四年級
研修學校	弗羅茨瓦夫科技大學 Wroclaw University of Science and Technology	研修系所(學程)	Computer Science and Management (Management)
研修學校獎學金補助 經費	無	實際教育部/本校補 助經費	無
實際花費金額 (新台幣)	學費：27,672 學雜費：(69+20+18.27+21.56) *8.5=1,095 住宿費：(680+700.06+674.96+664.93)*8.5= 23,120 生活費：1,200*4*8.5=40,800 來回機票：台幣 50,000 合計：143,000		
國外修讀學分數	18 ECTS	薦送學校採認學分 數	0
實際出國日期	2019/09/25	實際返國日期	2019/07/17

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張，至少含上課照片 1 張)

一、 緣起

出國交換一直都是我上大學的目標之一，想要藉由學生身份，體驗在國外風情！於是從大一開始一直努力修習畢業學分，順利地在大四這一年可以出國交換，也沒有白費自己的努力。

選擇波蘭—是一個美麗的錯誤，卻也因此因禍得福。波蘭為發展中的國家，物價水平和其他歐洲國家相比低了不少，甚至比台灣再低一點，因此在波蘭的消費並不算太高，也讓我在歐洲生活的開銷減少了許多。同時，波蘭亦為東歐大國，可謂交通樞紐，從波蘭往返歐洲其他國家都方便，不論是客運或是歐洲境內飛機皆是！可謂一經濟實惠的國家！

二、 研修學校簡介

弗羅茨瓦夫—波蘭的第四大城，經濟地位僅次於首都華沙，地理位置處在波蘭的西邊，距離西歐及中歐近，交通發達、城市便利，觀光產業亦蒸蒸日上。整個城市裡有 30 所學校，是一個人文薈萃的城市。

弗羅茨瓦夫科技大學 (Politechnika Wroclawska)，創建於 1945 年，為波蘭最大的理工科大學之一。援引歐洲大學的傳統，並以突出的數學研究及理工實驗躋身為波蘭最好的技術性大學。

三、 國外研修之課程學習(課內)

授課方式：講課、報告、實作、專題、論文研討。以講課為主的授課方式不強制出席，其餘出席分數皆有一定比例。

本學期選課：企業概論、組織行為、社群資訊行銷、人力資源管理、及德文中級。

講課內容和在台灣所學的大同小異，唯波蘭人口音略重，需較多時間理解老師的說明。實作課老師會制定好每一週該探討的主題，主題則接續上週所討論的繼續延伸，進而將講課內容引至

實作課，透由實作課讓學生可以更了解講課內容的應用，也讓小組們可以在這一堂課交換彼此的想法。

語言課：學校提供多種外語課程，但僅提供日文初級、德文初級、以及波蘭文以英文授課，其餘皆以該語言及波蘭文授課。由於波蘭文並不是一學期或一學年就能學好的，所以學校也不強迫必修波文。

在大學期間，我已修過兩年的德文，再加上開課的限制，最後我選擇德文中級課程，以德文及波文授課。德文班級全是波蘭人，多是碩博士學生，德文皆有一定基礎，在上課的時候真的備感壓力，老師是波蘭人，他的英文並不如德文好，文法講解以波文進行。但老師也提供了我諮詢時間，讓我以英文的方式瞭解德文，這真的是一個很特別的學習經驗。

四、 國外研修之生活學習(課外)

食：歐洲食物免不了就是一些生菜、麵包、起司，對我來說吃什麼並不是太大的問題，也因為想要省錢，便多是自己煮飯，也讓我的廚藝越發進步。因為在歐洲生活，更有機會吃到各式各樣的異國料理，尤其波蘭的生活物價相對於台灣較低一些，可以餐餐有肉、有菜、有水果，即便偶爾上個餐館吃個飯，也可以花少少的錢，有大大的享受！

衣：怎麼穿衣服也是一個大學問，到波蘭才知道，南國孩子真的不知道什麼是冷！上學期出來交換，氣溫往往只有 0 度上下，沒有一件在台灣穿的禦寒衣物可以派得上用場，只好趕緊買一件羽絨衣，否則真的會凍死街頭！不管外面多冷、雪下多大，課都還是要上！對於課都只在早上 7.8 點的我來說，起床上課真的是浩大的工程！我所在的城市弗羅茨瓦夫已是波蘭人口中最溫暖的城市了，真不能小看溫帶大陸型氣候！

住：學校宿舍是雙人房，兩個人共用一間房間，一間套房裡面有兩間房間，所以我一共有 3 個室友，一個和我住同一間，兩個韓國室友和我們共用公共設施。住雙人房的好處是房租便宜，

但相對的生活習慣就會是很大的考驗，因為生活習慣、上課時間的不同，生活作息常常要互相配合，衛生習慣也要互相適應，算是一個滿新的體驗。

行：出乎意料之外，弗羅茨瓦夫的交通運輸工具非常發達，有電車、公車、輕軌，四個月學生交通票只需台幣一千元左右，可以隨意的搭乘任何交通工具！和其他歐洲國家相比真的是非常便宜！

樂：在十月的時候是波蘭類似祭祖的日子，所以前前後後放了十天左右，這段時間我去了柏林、捷克、匈牙利、斯洛伐克，因為在波蘭交換，離這些東歐國家都不是太遠，所以很幸運的可以在這一個學期去了一些神祕的東歐國家！

這學期最長的假期是聖誕節假期，共有十六天，在聖誕節我去了荷蘭、比利時、倫敦。和自己系上同樣在歐洲交換的同學一起出去玩！真的很開心自己是來歐洲交換，一個後揹包可以用最便宜的機票，飛去很多地方，體驗了各個國家、各種民族風情，西歐的風氣和東歐有些不同，相較於西歐，東歐顯得更加保守，也讓人覺得有些封閉。若不是自己曾身歷其境，真的很難體會其中的不同。

五、 研修之具體效益

精進英語能力—課程皆由英語授課，小組討論和各國學生交談也必須使用英文，可以藉此增進自己的英文會話能力。

學習第二外語—雖然我不是學習波蘭文，但我認為在歐洲是真的可以好好的學習第二外語，因為同為歐語系國家，他們很多文法單字都有著相同概念，所以當老師教得我有不懂時，同學都能像是小老師一樣的幫助我。

打理生活起居—和在台灣最不同的我想應該就是從頭來過吧！在台灣是當你缺什麼就去買什麼，來這裡連一個生活雛型都還沒有，今天沒用到這樣東西，就不會想到自己需要它，得一步

步地打理好，今天要用什麼卻發現沒有的話，就記著明天去買！，我覺得這是最不一樣的地方，也是最有趣的地方。

六、感想與建議

我用了三年的時間，完成四年應有的畢業學分，用大學最後這一年在歐洲交換、學習、生活，不敢說真有學到什麼，但可以確信的是自己真的增廣見聞了許多。

交換學生很貴吧？好玩嗎？學到什麼？你什麼時候回來？完了多少國家？怎麼又在玩？

這是大家在這一年常會問我的問題，我將交換學生這一年視為自己的 gap year，我認為以後很難有整整一年的時間在國外生活，也因著自己的學生身份，自己可以無憂無慮的在歐洲生活、學習、旅遊，這是我出社會後很難有的機會！在這一年，我盡我的本分讀書學習，也盡可能地去各個國家旅遊，見識各個國家的不同，同時也調整自己的心態，當我回台灣後，便不是一名無憂無慮的學生，而是一個社會新鮮人。在這一學期我去了八個國家，十六個城市，透過眼睛記錄了自己曾經在書上看到的一切，也經由旅遊增廣見聞也更加了解自己。

清楚自己想要的是什麼、目標是什麼、就大膽地衝吧！沒有人能跟你說這樣做是好還是不好，只有自己做過了才知道到底是不是適合你的！給自己一個機會離開舒適圈，體驗在台灣體驗不到的生活，我認為都是不一樣的學習，這一趟對我來說，很值得！

七、 照片



Wroclaw



德文課



室友們