

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	陳○甯	學號	
性別	女	就讀本校系所	企管所 三年級
研修學校	歐波蘭大學	研修系所(學程)	Faculty of Economic
研修學校獎學金補助經費	0	實際教育部/本校補助經費	60,000
實際花費金額 (新台幣)	學費：0 學雜費：11,580 住宿費：12,900 生活費：220,000 來回飛機票：31,500 合計：275,980		
國外修讀學分數	6	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2018/9/27	實際返國日期	2019/2/9

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

一、 緣起

一直都想給自己一段時間在國外生活，然而波蘭是一個充滿歷史文化的國家，鄰近德國、捷克等，因此選擇了歐波蘭大學體驗半年的交換生活。歐波蘭大學又是以教育及實務面聞名，相信在當地我可以將實務以及學術面結合，並且學校有很扎實的背景有眾多的歷史相關資源，相信一方面在學習，另一方面有可以拓展更廣的視野。

二、 研修學校簡介

歐波蘭大學為波蘭19所公立大學之一。成立於1994年，波蘭最優秀的教育學院之一，現今本大學由八個學院與其他數個單位組成，共同擘畫出一所活力十足的現代學術殿堂，致力於最頂尖的高等教育教學品質。歐波蘭大學持續擴大設置教育課程，並與波蘭國內外的學術暨企業合作夥伴發展合作關係。歐波蘭大學位於波蘭南部，地處歐洲中心，因此在這裡交換去歐洲旅行相當便利。

三、 國外研修之課程學習

- 人力資源管理 (Human resources management) :

開始上課前，以為上課就是聽老師講課分享案例然後考試，沒想到第一堂課就顛覆我的像，老師第一堂課先帶一個遊戲，沒有先告知大家帶這個遊戲的原因，直到遊戲結束後，老師要所有學生圍成一個圈分享我們在遊戲內發現了什麼，了解了什麼，藉以投射到企業實際營運所會遇到的問題，我覺得挺有意思的，先不給學生設限，讓學生自由發揮，我覺得實際操作問題的發生以解決，會理解我們理論執行上的困難。另一方面，這堂課的組成為來自各個國家的學生，波蘭人反而比較少，所以在分享案例時，我們可以聽到各個國家在人資管理的不同，理解的層面更為廣泛。

- 管理學 (Management)

這堂課老師的進行方式使以每小組應執行一個專案，我們這組探討的主題為全球海洋污染的相關議題以及如何改進。從一開始原因探討，統計、圖表到最後討論出解決辦法等對我們都是一個挑戰，小組的組成都來自不同國家，像我這組分別來自台灣、義大利以及德國。其實在討論專案時總會遇到一些溝通障礙，由於組員們都來自不同國家、文化背景，導致對於討論報告的態度也有所不同，另外彼此的慣用語言也不相通，因此我們都須用彼此較不熟習英文進行溝通及探討專業議題，因此化解彼此溝通障礙以及文化差異是這堂課而外讓我學習到的。以上兩堂課老師都不是以單純講課為上課方式，而是相當重視老師與學生的互動，更講究學生與學生之間的連結，老師在課堂上給予學生的自由度相當高，與在台灣上課的方式相當不同。

- 波蘭文 (Polish as foreign language) :

由於以英文授課，所以學生以英文學習波蘭文，因此一方面增進波蘭文實力，另一方面也順便增進了英文能力。上了這堂課，對於在波蘭生活有一大幫助，畢竟波蘭當地人的英文沒有很好，如果我們能用簡單的波蘭問候語，儘管無法完整的理解彼此的意思，但在波蘭文開場這樣能讓波蘭人感覺到誠意，相信波蘭人會非常樂意與我們互動的。

四、 國外研修之生活學習

在這四個月以來，說長不長說短也不短，在這邊建議一定要參加一開始的 Welcome Party，是認識外國朋友的最好時機，然而接著感恩節、萬聖節以及最令人期待的聖誕節，學校都會舉辦 Party 來讓外國學生一同共襄盛舉盛舉，體驗與台灣完全不同的節慶風情，同時也可以了解到這幾個節日在對於歐洲是多麼重要。在生活方面，Opole 雖然是一座不大的城市，但卻應有盡有，許多重要的地方走路都可到達，生活機能相當方便。學校附近就有 Shopping Mall，宿舍附近也有便利商店，但要注意的是這裡假日的店家並不會全開，而便利商店沒有像台灣這麼全能，因此在這裡得生活我深深體會能夠生在台灣是多麼幸運。然而在這邊想要吃亞洲料理就得自己動手做，在這邊練就了一身好廚藝，由於 Opole 亞洲人非常少所以沒有亞洲超市，因此要購買亞洲料理食材建議在大城市（如華沙、克拉克夫）購買。然而在交換期間，對我而言最重要的就是把握課餘時間或假日出去旅行，到各的國家體驗不同的風情，了解各國文化，在旅行途中，一定也會遇到不同的問題，要如何面對與解決是一個很重要的課題，這些種種經驗也讓我成長不少。

五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 增進獨立處理事物的能力

在國外生活很多事情都得靠自己獨立去完成，例如基本的申請程序、生活中的一切以及旅行中會遇到的各種事情，都得自己面臨並解決，最麻煩的就是生病，家裡的人無法給你最直接的關心，然而歐洲看醫生又很貴，所以在這裡真的要好好照顧自己。

- 提升國際觀

在交換期間，會遇到來世界各地不同的同學，透過彼此交流、了解彼此文化是一件有趣的事情，記得剛開學時，曾和一個土耳其朋友聊天，我們一起討論彼此的宗教、家庭觀念甚至敏感的政治議題，透過彼此分享看法，我對於事情的理解不再立足於自己，同時也讓其他國家的

人了解我們目前的外交處境，此時才理解，國際觀並不只是說說，而是能夠認識、了解並對此提出自己的看法與批判。另外，室友不是來自同一個國家的人，面對彼此生活的文化背景不同導致生活習慣不盡相同，透過溝通化解文化差異，說是簡單，但真的要實行卻有些困難。也曾經與外國朋友一同旅行，一路上可以發現彼此的差異，過程有理念不合導致爭執，後來彼此理解，容忍、包容並尊重彼此的文化，才讓我們和平相處下去。

- 時間分配

在這邊其實給予學生很大的自由，從一開始選課就得規劃自己的時間，我的課集中在禮拜三及禮拜五，因此我一個禮拜將有四到五天的自由運用時間。當初期許自己能夠在這四個月內充實過生活，課業與旅行必須兼顧，同時也要提升自己的外語能力及國際觀，因此我在這些時間內安排了旅行、參與學校活動，以及與外國朋友交流相處，在這裡學會了如何妥善分配時間以達成自己得期待。

- 規劃、組織能力

在這四個月內，我去了歐洲 12 個國家、23 城市。旅行時，行前的規劃住宿、交通通常是最重要的部分，因此在多次自由行的經驗中，無形提升了自己的規劃以及組織的能力，在挑選住宿方面，會越來越精準的挑選到符合自己期待的住宿，了解該趟旅行的重點，妥善安排交通銜接時間以及住宿位置，旅行途中，會遇到許多問題，例如：在歐洲火車經常誤點，我要如何避免這樣的風險或者是遇到了我要怎麼樣取得賠償，並及時調整接下來行程等等，這都相當考驗自己危機處理的能力，透過不同的經驗會使自己解決問題的能力有所提升，並以前次旅行經驗為借鏡，使旅行一次比一次更順暢更圓滿。

六、 感想與建議

波蘭時差與台灣冬令時差七小時，因此當初時差問題（我大概早上三四點就起床，大概下午六點就開始想睡覺），我花了一個禮拜才適應當地的生活作息。至於飲食相差甚遠，這裡主食為麵包、馬鈴薯跟肉，而海鮮稀少且非常貴（奶製品便宜），對我來說有些不習慣，但經過幾天就可以自己變出好吃的亞洲料理了，如果行李夠裝的話可以帶幾罐自己喜歡的醬料來。至於衣著，我們通常事洋蔥式穿著，室外雖冷但室內都有暖氣，若在台灣沒有大衣也可以到歐洲買，歐洲的大衣售價比台灣便宜。剛到的時候校方會舉辦各種活動，這時是交朋友最重要的時機，因此可以帶一些台灣零食跟同學分享，對交到外國朋友有很大的幫助。另一方面，波蘭人很善良，如果需要幫忙他們都會熱心幫忙，儘管不會說英文也會盡可能比手畫腳，出發前可以學一些基本的問候語，如：Dzień dobry（你好）、Przepraszam（對不起、請問）、Proszę（請）、Dziękuję（謝謝）、Do Widzenia（再見），在生活中會很有幫助。波蘭治安也很好，基本上來這邊不太需要擔心。

沒想到四個月一轉眼就過了，想到一開始來的時候的不適應到現在都已經處之泰然，但我很慶幸為自己做的這個決定，不僅增廣見聞也交了來自不同國家的朋友，對於國際議題關注提高，開闊自己的眼界，最重要的是透過與朋友交流及在外歷練後，知道自己未來想要什麼，對我而言這是非常值得，也將會是我一生最難忘的回憶。



*萬聖節派對



*Adaption Week 溜冰活動

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oi@nchu.edu.tw