

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	謝○淨	學號	
性別	女	就讀本校系所	外文系(所) 四年級
研修學校	University of Opole	研修系所(學程)	English Philology
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)	50000.-
實際花費金額 (新台幣)	學費：16861.- 學雜費：6997.- 住宿費：15200.- 生活費：150000.- 來回飛機票：41000.- 合計：230058.-		
國外修讀學分數	15	薦送學校採認學分數	
實際出國日期	2018/09/24	實際返國日期	2019/03/01

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

剛上大學的第一天，在開學典禮時，坐在台下的我一邊聽著國際處的介紹，一邊默默地篤定了要出國交換的決心。畢竟台灣很小，世界很大，有機會的話一定要出去看看。在2017年暑假之前，我的第一志願原本是芬蘭，也從沒想過要來波蘭交換。在世大運期間不小心當了波蘭的隨團志工，於是我就這麼不小心來到波蘭了。

二、研修學校簡介

University of Opole 是波蘭少數的公立學校，成立於1994年，雖然乍看之下，這不是一所古老的學府，但因奠基於波蘭最優秀的教育學院之一 - 歐波爾高等教育學院及盧布林 (Lublin) 天主大學歐波爾分校 - 而承襲了悠久的傳統。目前 University of Opole 共有八個學院，不只有波蘭當地學生，也有許多烏克蘭及其他中亞地區的正規學生。此外，Opole 位於波蘭南部，具有地理優勢，往返 Warsaw、Krakow、Wroclaw 都有火車直達、很方便。

三、國外研修之課程學習(課內)

我在 Opole 總共修了四門課，分別為：Spanish A1、Polish Culture、Polish as a foreign language、Academic English。

當初原本是想修德文課，但因為這裡的德文學院沒有開放名額給交換生，所以我就選了另一個我有興趣的西班牙文；西文課的節奏適中，並不會太慢，也不會因為每年都有這堂課所以老師加快速度，老師非常的照顧交換生，先用波蘭文解釋課文內容之後一定會再用英文向交換生解

釋，西文零基礎的人完全不用怕，在這堂課可以有很大的收穫，考試總共分三次，在考第一次之前老師就會將時程表安排出來，通常都比一般期末考時間再早一週。

波蘭文化的老師每週都會拿不同的波蘭傳統文化和我們討論，鼓勵學生發表意見，或是聊聊與家鄉傳統文化的相似相異處，這堂課沒有壓力，上課方式就像平常聊天一樣。我覺得學到最多的反而是最後半小時的波蘭文教學。老師在下課前都會問我們這週有沒有學到新的單字或是句子，每人提供一個例子供大家學習，通常老師還會額外補充一些其他的用法，超實用；評分方式是兩份報告，一份是波蘭的名人或作家、一份是波蘭的山水名勝古蹟，不限發表方式，只要簡單介紹即可，這堂課的老師真的很天使。

波蘭文，這堂課的節奏我個人覺得有點太慢，學的東西也略少，但是老師很用心，即便他可能這學期忙到不行，還是願意花時間教一群交換生。斯拉夫語系的波蘭文本就難學，再加上上課時間一週只有一小時，沒辦法在短短五個月內學到好，但是基本的單字還是稍微能看得懂的。最後一堂 Academic English 是我上過最硬的課，不知道是否是課程編排問題，一直到十月中才上課，所以老師就必須以高強度、密集的內容來補救之前無法上課的時間。這堂課的內容很多元，老師會在課堂上讓學生閱讀一些文章，然後要求學生寫出心得，或者是丟出一個議題，請學生們討論想出一個具體的解決方法，端看當週老師的心情來安排課程內容，每週都會出些功課讓學生回家繼續練習聽力或寫作。

四、 國外研修之生活學習(課外)

出國交換除了上課以外，最重要的就是去闖蕩歐洲，認識不一樣的國家，和不同文化的朋友交流。剛到波蘭人生地不熟的，一定是先參加學校 buddy program 舉辦的活動，透過一連串的活動，短時間內就可以認識不少 Erasmus 的朋友。例如：一起去動物園參觀、體驗當地的夜生活、welcome party 等等之類的，而其中最重要的是，在交流的過程中會因為許多文化的相異之處，而學習到如何去理解、包容這些對台灣人而言完全不一樣的文化，例如：台灣人相比波蘭人親切友善，有問必答，但波蘭人由於歷史文化的關係，其實並不是一個特別熱情的民族，所以剛到波蘭，對這裡一無所知時，我有被他們的冷漠給嚇到。

除了交朋友之外，在這裡學習如何燒飯洗衣也是一件很重要的事情。由於預算的緣故，不可能餐餐上餐館吃大餐，所以我在這裡學習到的第一件事情就是如何把自己餵飽。一邊看著網路上的教學，一邊不熟練的洗菜切菜、開火煮水，雖然過程辛苦，但是成果不管如何都覺得很美味。此外，也學著自己洗衣服，因為宿舍的洗衣機常常壞掉，不知道大家懂不懂愛惜兩字怎麼寫。

五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 開口說話

看似簡單的一個舉動，但將場景拉到國外時，需要鼓起多大的勇氣，才能說著非母語的英文替自己解決麻煩。例如剛到車站，連東西南北都搞不清楚，就得找到售票口買票趕上原先預計好搭乘的火車，但問題來了，售票員不會說英文。我在慌張的情況下，到處詢問 Do you speak English? 而波蘭人天性冷漠，我問了好幾個才有一個願意幫我。這是我在國外學到的第一件事情，你不說出來的話，沒有人會幫你的。勇於發聲，更是重要的一個技能，衰人如我分配到一位骯髒的室友，經血滴到馬桶不擦、用餐完不清理廚房、咖啡粉灑得到處都是，我忍了一個禮拜忍無可忍，請他坐下來好好跟我談談為什麼整潔對他來說這麼困難？後來我們達成共識，一周清兩次房間廚房廁所，一人輪一次。

2. 耐得住寂寞

在國外，很多時候遇到壯闊的美景想分享，都只有自己陪在自己身邊。再加上，我是在冬

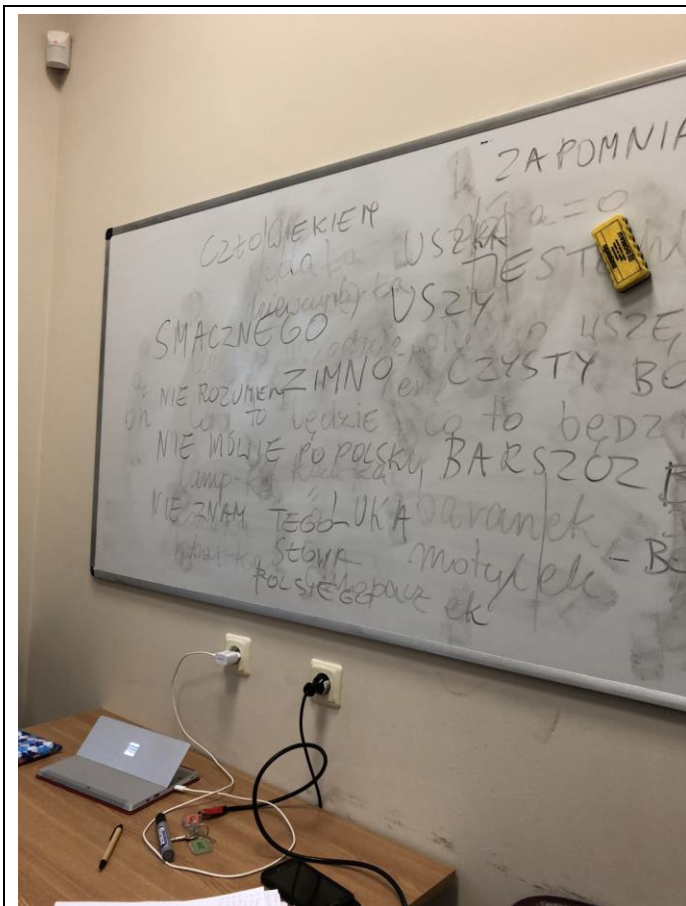
令時差七小時的波蘭，也無法當場視訊跟家人或朋友分享。看著身邊金髮碧眼的旅客們，成雙成對，講著彼此熟悉的語言、一起共享此刻的美好時光，只有我，一個人站在街口或站在峽灣裡的郵輪上，聽著他們嘖嘖咕嚕開心地聊天，我也想嘖嘖咕嚕，但是沒有人懂我。我一個人看著他們臉上的笑容，消化自己滿腔熱血的情緒，然後意識到也許此時此刻的自己其實並不孤單，相同的情況可能會一再的發生，但都有一個共同點，這不會是我的終點，而是轉運站，在未來的某一天，我們也會成長茁壯強大到能與人一起共享。

3. 危機處理能力

這應該是我成長最多，但也最難用文字敘述的一項能力。面對各種旅程上的困難，你得在當下判斷好 A 或 B 計畫哪個對之後的行程不會有最大的影響。但其實，危機就藏在生活裡，例如我找不到車站時，是要繼續看著 google maps 迷路，還是鼓起勇氣向路人尋求協助才能解決我當下的困境、在德國時，被吉普賽人盯上，我口頭催促著旅伴快逃，但他還是被抓住了，我腎上腺素狂飆地衝上前將他拉出來，然後我們往另一個人多的地方走去，躲在百貨公司廁所裡面檢查自己有沒有被貼任何 GPS 追蹤裝置，我怕得要死，怕他們找同夥來包圍我們。在國外，身旁不會有一大群親友告訴你該怎麼做，你能相信的只有自己。

六、 感想與建議

交換生活真的是我大學四年最精彩的五個月，不敢說學術上有多少的精進，但至少心理、眼界方面，都有了不一樣的感受。從一個毫無概念的國家，到現在像是第二個家鄉一樣的熟悉，熟悉當地人的相處模式，熟悉他們對待外國客的方式，熟悉這裡的食物、天氣，熟悉這裡的一切，除了語言。我不後悔花了五個月在國外，面對的可能是比同儕晚半年出社會或甚至晚一年，畢竟交換生活的經驗難能可貴，是從學生身份畢業之後再也得不到的。能盡情的享受異鄉生活，也只有學生身份才能做到了吧。最重要的是，讓全歐洲知道，I AM FROM TAIWAN! 我們因為害怕被中國打壓而不能通過奧運正名公投，但我們可以依靠著學生、異鄉遊子的國民外交能力，讓全世界知道台灣跟中國的不同，與對岸相比台灣人友善、理解、且願意包容異文化。每個問我是不是從中國來的朋友，一聽到我說台灣，都會馬上跟我道歉，他們清清楚楚地了解到台灣與中國雖然曾是同源同根同文化，但現在完全是截然不同的兩個國家，I am really proud of being a Taiwanese。



- 波蘭文化課，老師額外補充的生活用句
- Nie mowie po polsku. (我不會說波蘭文)



- Christina 來 Uniwersytet Opolski 出差



- 國慶日十月十日當天拿著國旗去老城區拍照



- 課後娛樂

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw