

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	魏O容	學號	
性別	女	就讀本校系所	水保系 系(所) 四年級
研修學校	克拉克科技大學	研修系所(學程)	土木系
研修學校獎學金補助經費	無	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	60000
實際花費金額 (新台幣)	學費：中興大學學費 學雜費：中興大學學雜費 住宿費：NT 15000 生活費：NT 20000 來回飛機票：NT 46000 其他：NT 70000 合計：約 NT 150000		
國外修讀學分數	15ECTS	薦送學校採認學分數	
實際出國日期	2019/02/18	實際返國日期	2019/08/06

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

一、緣起

一直以來都希望有一天可以以交換學生的身分去國外看看，體驗不同的文化、不同的學術風氣、以及和來自世界各地的學生相處。台灣與歐洲的距離遙遠，以後出社會想去歐洲也不見得有時間和金錢，而且我對歐洲的建築非常感興趣，所以便想藉由這個機會去看看。

二、研修學校簡介

克拉克科技大學位於波蘭的第二大城-克拉科夫，也是歐洲少數二戰沒被摧毀的城市，整個城市被列為世界遺產，是許多歐洲人知名的觀光景點，但卻不被亞洲人所熟悉，所以亞洲觀光客不多，附近有一個非常有名的納粹集中營-奧斯威辛集中營，有興趣的先看看辛德勒的名單這部電影，裡面的場景幾乎都取自於克拉科夫。而學校就在老城的旁邊，課間無聊的時候常常會跟朋友去老城晃晃打發時間。當初許多人跟我說，東歐人幾乎都不會說英文，有些人剛去都會非常的不適應。剛到波蘭的前幾天讓我非常的驚訝，因為路上幾乎只看得到波蘭文，少數像車站、機場的地方會有英文，但其實過幾天就適應了。而且這間學校有可以申請 Buddy，所以不用擔心，有問題問



到波蘭的前幾天讓我非常的驚訝，因為路上幾乎只看得到波蘭文，少數像車站、機場的地方會有英文，但其實過幾天就適應了。而且這間學校有可以申請 Buddy，所以不用擔心，有問題問

你的 Buddy 就對了，而且波蘭人很好，也或許是因為波蘭很少亞洲人，走在路上小孩子都會非常好奇的盯著你看，還會有些很可愛的波蘭人會跟你打招呼，即使是語言不通，他們也很熱心幫助外國人。所以如果去交換身邊都是來自相似文化的人，想體驗完全不一樣的生活，波蘭會是一個很好的選擇。而且物價非常便宜！給學生的折扣非常多，交通票都是半價！



三、 國外研修之課程學習(課內)

每個系的狀況不太一樣，以土木系來說，當初申請學校時填的‘想修習課程’就是你的課表了。但會有一個問題就是衝堂，學校會給你一個月的時間改課表，這段期間也算正常上課了，所以有什麼課想修但第一週沒聽到的，就要跟同學借筆記。如果想改課表，直接去 Dean office 或寄信給 coordinator 就可以。老師上課通常用 ppt，然後考前老師會將 ppt 寄給大家，但每個老師的方式不同，要自己跟老師確認。另外，土木系是跟當地的波蘭學生一起上課，和其他系有幫交換學生單獨開課不同。有一門課只有我一個亞洲人，大家就會一直看我，老師也會特別‘關心’你，因為波蘭的亞洲人很少，走在路上常常會被小朋友盯著看，滿特別的體驗。上課大多是小班制，其中有門實驗課，老師是親自帶著學生一步一步做實驗，讓大家輪流操作，並且解釋如何應用於現實中，我覺得這是一個很棒的方式，和台灣很不同。另外一門課是有分組的 projects，要大家做施工設計，這真的是讓你跟同學變很熟的機會 XD

四、 國外研修之生活學習(課外)

相信選歐洲的交換學生應該不會錯過這個好機會，畢竟歐洲境內旅遊非常方便而且便宜。我們會利用假日來個小旅遊，像是若星期五老師停課，我們就會利用五六日出去玩。不同國家你會發現許多相似與不同之處，並比較各國哪些方面做得不錯哪些應該加強，這些都可以是我們學習的東西，看得東西越多就越能了解他們為何會這麼做。學生的輕旅行有時候真的不錯，可以深入去體驗當地的文化。之前在德國，還有一位年輕爸爸教我們射箭，或是有人會主動過來介紹城市的故事給我們聽。雖然自助旅行事前作業是滿累的，但在查資料的過程中，可以得到很多新的知識～



五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

經過這次的交換，最大的改變應該是變非常獨立，似乎什麼事都能自己完成，因為在國外沒有人可以即時幫你，你只能靠自己。再來是語言，因為我的英文本身不是非常好，剛去的時候很多東西都聽不懂，上課也常常跟不上，但是過了幾週，聽力進步非常快，就算有口音我也可大致可以聽得懂（但西班牙人的口音我還是聽不懂 QQ），我想最主要的原因應該是我是整個系唯一母語是中文的人，每天只要在學校，只能用英文溝通。雖然我的口語表達可能還是有點亂七八糟 XD

六、 感想與建議

#換錢

台灣無法換茲羅提，所以通常都是帶歐元現金過去換。老城有很多可以換錢的地方，叫做 Kantor，匯率會比銀行好很多。

#衣

克拉科夫冬天會下雪，但我來的時候只遇到兩三場，我沒有特別準備下雪的鞋子，直接穿球鞋爬雪山☺，但就是腳超級冷就是了。平常也沒穿太厚，很多當地學生都穿短袖，然後外面穿大外套，因為室內的暖氣都超級熱，冬天在宿舍都是短袖短褲。

波蘭服飾不算便宜，除非遇到換季大拍賣，那就真的滿便宜了。

#宿舍

學校有好幾個宿舍區，最主要的宿舍區是在距學校車程 30-40 分鐘的郊區，附近有一個 Shopping Mall 跟 Auchan(大潤發)。Auchan 是所有交換學生的好夥伴，大家幾乎兩三天就會往那裡跑一次，買日常生活用品跟食材，而且東西都很便宜。宿舍區裡面又分好幾棟，大多交換生會被分配到 Balloon。這棟是雙人房，每兩個房間共用一個衛浴（夾在兩個房間中間）。每間房有自己的冰箱，提供枕頭床墊床單跟被子，房間只有暖氣沒有冷氣，所以怕熱的可以帶小電扇，但波蘭夏天‘正常’情況下白天二十幾度，晚上都只有十幾度。每週會有打掃阿姨來打掃房間跟衛浴。每層樓有一個共用廚房（一個洗碗槽、16 個電磁爐、一個微波爐、一個烤箱）

洗衣服（免費）：每天早上 7:00，0 樓櫃檯開放登記預約洗衣室。宿舍有好幾間洗衣室，借一次三小時，裡面有一台洗衣機跟一台烘衣機。預約時間到，帶著自己的房證去 0 樓櫃檯領洗衣房鑰匙。

宿舍費用：雙人房 390zł/月，按月繳。學校會給一個波蘭的戶頭號碼（學生證費用也是匯款到這個戶頭），可以選擇去郵局繳（要手續費），或是到宿舍 0 樓的辦公室繳，也可以直接用波蘭戶頭轉賬（最方便也不用手續費）



#銀行開戶

波蘭有許多銀行可以選擇，但目前最多學生選擇 Millennium 跟 ING。我選擇 Millennium，我開了一個茲羅提帳號跟歐元帳號。茲羅提戶頭每個月有一次轉賬或刷卡就免費，會附贈一個 debit card（波蘭幾乎所有地方都可以刷卡）。歐元戶頭免費，但如果要歐元的 debit card，就要每個月一歐，但因為想到之後去其他城市玩都要用歐元，所以就辦了。然後我是帶歐元到波蘭，然後換一些茲羅提存到戶頭，剩下的歐元就都存到歐元戶頭。可以下載他們的 app 超級方便！然後要離開的時候要

提早去關戶，把剩下的錢提出來。

最後，我覺得台灣真的非常方便，也非常安全。我喜歡台灣的治安，但也不禁讓人思考，會是這種安逸而使人們怠惰嗎？出去一趟收穫非常多，也交了不少外國朋友，了解的各國文化差異，也解除了許多刻板印象。只能說，許多事沒親自看過經歷過，便很難想像。有機會可以利用這個機會去看，雖然有時候辦手續真的很麻煩，但很真的很值得！

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw