

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	李 O 誼	學號	
性別	女	就讀本校系所	應用經濟學系 四年級
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(領取者填寫)	50,000
實際花費金額 (新台幣)	學費：17,003(中興) 學雜費：10,887(中興) 住宿費：15,300 生活旅遊費：170,000 來回飛機票：38,192 簽證保險：8,100 合計約：260,000		
國外修讀學分數	30 ECTS	薦送學校採認 學分數	0
實際出國日期	2019.02.14	實際返國日期	2019.08.14
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

我一直都很想出國體驗不同的生活，大二時常聽在日本交換的學姊分享她的交換生活，讓我確立了我也要出國交換的目標。波蘭一直是我的第一志願，我想去一個文化衝擊夠大、只需付台灣學費、大眾交通方便的地區，因此我只關注歐洲的學校。而波蘭地理位置極佳、有豐富的歷史文化、治安良好、物價較低，是一個很理想的選擇。

## 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，是一座年輕充滿活力的大學。目前歐波蘭大學共有八個學院，不只有波蘭當地學生，也有許多烏克蘭及來自各國的正規學生。歐波蘭位於波蘭西南部，雖然不是具有具有機場的大城市，但有火車可以直達波蘭各地區，也有通往東歐各國的長途巴士停靠站，不會太吵雜交通又很方便。

## 三、 國外研修之課程學習(課內)

我在歐波蘭總共修了五門課，選擇了一些台灣沒看過的課程名稱。此外歐洲的課程規劃與模式都和台灣不太一樣，上課時數並不會太多。以下介紹我印象比較深刻的兩堂課：

- Powerful hegemon or dying dinosaur? An up-to-date discussion on European Union

這堂課的模式是歐盟新聞讀書會，每堂課老師都會發一篇歐盟新聞文章，先請同學朗誦，接下來老師就會問問題讓同學討論與回答。老師不會點人，所以這是一堂非常要求學生「主動開口」的課程，和台灣出席、坐著聽講、考試拿分的模式差別很大。一開始我不太習慣，也因為對於歐盟議題不熟悉，都不太敢發言。後來我決定去強迫自己：每堂課一定要舉手唸一段文章、回答一個問題，這樣做一個月之後，我開始很享受這堂課，不論是實質知識或是英文能力都進步了。

- Interpersonal skills - practical workshops

這堂課是人際關係，是我在歐波蘭最喜歡的一門課。其實我在台灣也修過人際關係與

溝通，這兩堂課的模式很像：老師一開始會介紹理論，接下來會有活動讓大家親身的去體驗，在最後大家一起圍圈討論感想。但整體的感覺和收獲差很多，因為歐波蘭的課程是小班制，每個人的參與度都非常高，老師也能真正關心和注意到學生；此外，最後的感想可以不用是同意理論，只要有想到原因，大家可以說出自己不同的意見。由於同學來自世界各地，真的就像「異言堂」一樣，非常有趣。

#### 四、 國外研修之生活學習(課外)

我覺得出國交換除了上課之外，很重要的是體驗歐洲生活、認識不一樣的文化、交來自各國的朋友。首先要學的就是如何打理生活，在語言不通、環境不熟悉的狀況下，常常連買個麵包都可以出問題，更不用說開戶辦網卡等等更高難度的任務，這時一定得找個會說英文的店員或是請波蘭學伴陪同。再者，歐洲外食沒有台灣方便與便宜(而且也吃不慣)，得學會洗手作羹湯。室友可能是不同國家的人，生活習慣不一樣要怎麼溝通都得學習。學校有很多交換學生的活動，可以體驗波蘭的文化和認識不同國家的人，但如何和人開話題、交朋友、介紹自己的國家，也都是需要練習的。最後就是旅遊，在有限的預算下，自己要安排住宿交通、規畫行程。知道如何讓自己一個人在國外活著並活得開心是很大的收穫。

#### 五、 研修之具體效益(請條列式列舉)

##### ●獨立能力

包含生活自理能力以及心理上的建設。在國外生活大小事都得自己來，沒有人可以幫你做；和當地的人語言不通、和家鄉的人有六個小時的時差，人生地不熟的，心理上很容易感到無力。所以要能自己調整情緒、耐得住寂寞是很重要的。

##### ●勇於表達

我覺得這是從外國同學身上學到的。剛到波蘭的時候，很害怕開口講英文，因為覺得自己講的沒有很流利，也很害怕出錯。但後來發現外國的同學們，其實他們英文不一定講得比我好多少，但他們總是很踴躍的表達，就算講錯了他們也不會因此自我打

擊。於是我就告訴自己，半年之後你這輩子會不會再遇到這些人都不知道，有甚麼好怕出糗的？

#### • 規劃能力

這半年玩了很多歐洲國家，從第一次當背包客緊張的前晚睡不著，後來有了經驗之後，就知道要怎麼安排：怎麼樣挑選到 cp 值高的住宿？交通怎麼串聯景點住宿最省事？等等問題出發前都得好好規劃。再者，旅途中會遇到很多問題，都考驗危機處理的能力。當背包客和跟團旅行或家庭出遊比起來辛苦很多，但收穫和感動也很不同。

## 六、 感想與建議

還沒來波蘭之前就有聽交換過的朋友說，剛到國外新鮮期過了後，會有一段低潮期。來這也確實過了一陣子適應不良的日子，但熬過後就會開始懂得享受交換生活了。踏出舒適圈有時候真的不太容易，但既然都選擇出來，就要放開心胸、勇於嘗試，好好享受難得可貴的交換時光。

交換生活是我目前為止最自由自在的一段時光，用最少的錢沒有壓力的體會歐洲生活，大概只有學生才能做到吧！我很慶幸自己做了這個決定：學術上或許沒有精進多少、英文還是沒有到非常流利，但心理和眼界在受到衝擊後，真的變的不一樣。



舉辦 Taiwanese Cultural Night 和來參加的同學合照



來自不同國家的球友

\* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oia@nchu.edu.tw