



## 國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：陳冠丞

系所：四企管四甲

學號：B10108001

研習學期：

104 學年度第 2 學期



交換國家/學校：Poland /  
Warsaw University of  
Technology



研習學校授課語言：English



研習期間：


105/02/23~ 105/06/17

## 2000字報告必須包含下列幾項：

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法
- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片12張

\* 篇幅若不夠請自行複製使用





心得內容：

### 行前準備

交換前要準備的東西頗多，分為兩部分：文件與心態和能力

文件：

辦理簽證：波蘭簽證基本上不會刁難，有備妥文件一周左右可以拿到，而文件包含：備妥有效期護照、申請表、簽證費、入學通知、財力證明、在歐期間保險（有限定保險公司）可參考：[http://www.msz.gov.pl/en/p/msz\\_en/travel\\_to\\_poland/visa/visa](http://www.msz.gov.pl/en/p/msz_en/travel_to_poland/visa/visa)

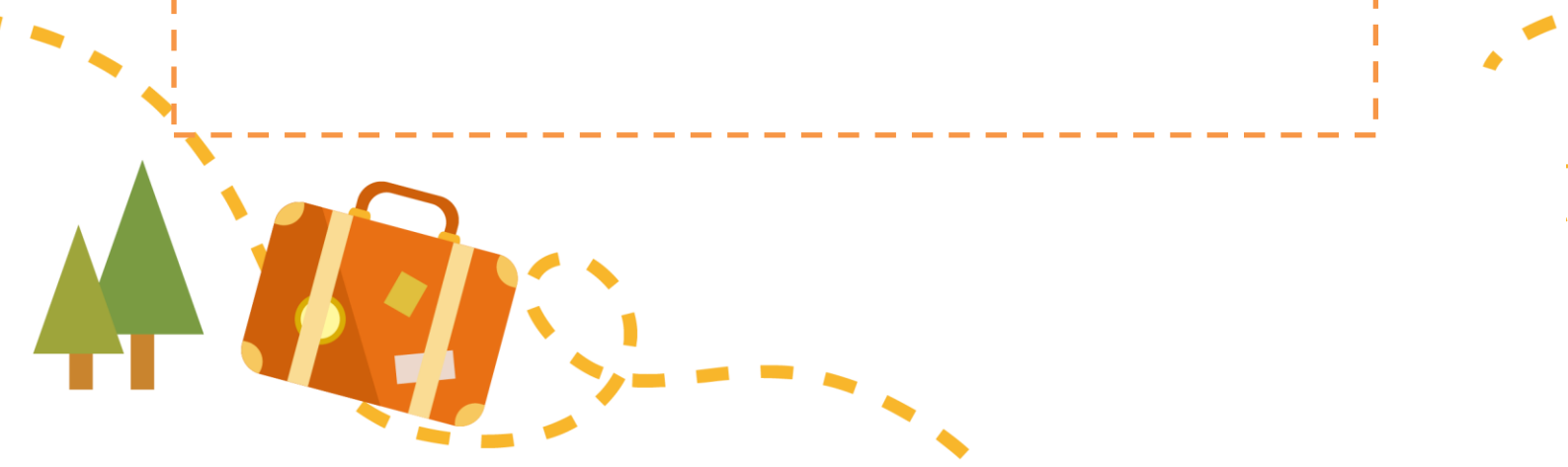
其他文件：

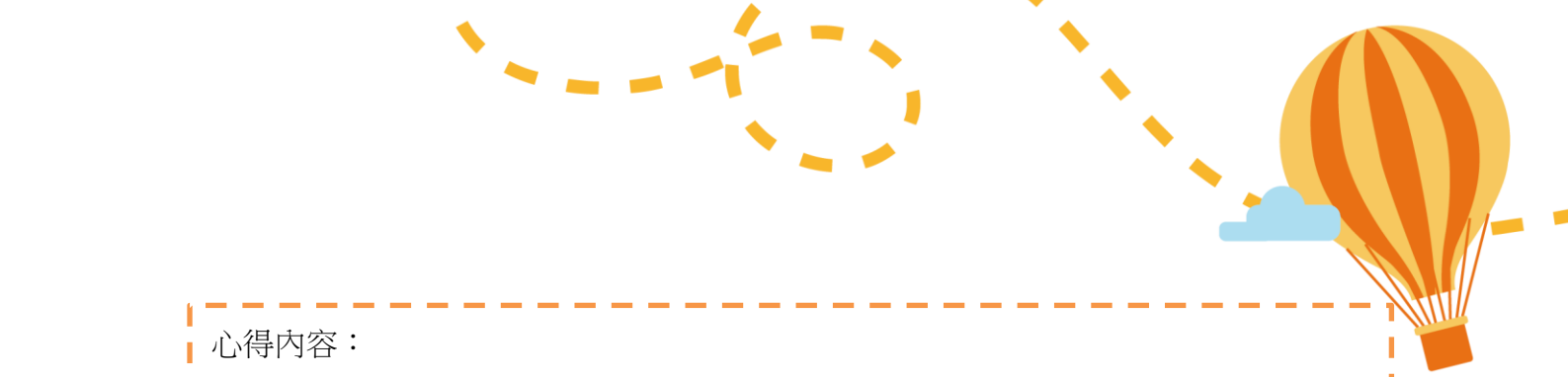
建議辦一張信用卡，避免臨時急用，尤其是在旅行中。課程結束後，我準備去歐洲自助一個月，結果因為忘記繳住宿費，付完後在等家人匯錢過來需要兩天的期間會以麵包過日子！

ISIC 國際學生證：其實我並不會建議在台灣先辦，因為在台灣先辦會以台科申請，但，這樣可能許多歐盟學生優惠圖書館不能用，但由於華沙科大的辦事效率，可能會到校後過 2-3 周才會拿到學生證，因此會錯失前段時間優惠，請自行斟酌。

行李：

給其他交換生的紀念品，像是茶包（建議要高級一點的茶包，因為他們蠻多人有習慣會沖泡茶包）、或是直接帶茶葉泡（他們較少這麼做）給宿舍的人喝，相信會燒到很棒的回應，其他像是明信片、小吊飾等等可以斟酌，畢竟收禮總是開心。轉接頭：建議可以買一個「聖岡變形金剛全球通轉換插頭(UTA-16)」，光南可買的到約 200 多，且可接兩個插頭，一個打天下！另外建議買一個稍大的後背包，既然出去旅行如果每次都拖登機行李箱（有些廉航如：Wizz 的登機行李箱非常小，一般 size 根本過不了），不方便而且每次都一定要先 Check-in，會很麻煩，既然是學生旅行，就當個不怕累的背包客吧！





心得內容：

### 心態和能力方面：


既然是去交換，拓展人脈、文化交流增加國際觀我認為甚至比課程內的學習更重要，建議可以去之前先了解些國家歷史、近期新聞以及他們有哪些喜好與忌諱的事，像是波蘭由於歷史關係，對於俄羅斯與德國有些過節，以及今年有打歐冠足球，波蘭第一次晉級，如果多了解一些球星相信會是很好的話題開端。總之，一切抱持著開放的與好奇的心態，多去問一些文化上的問題，別害怕，他們基本上都會非常樂意與我們交流，因為他們也不太懂台灣的歷史，哈哈！

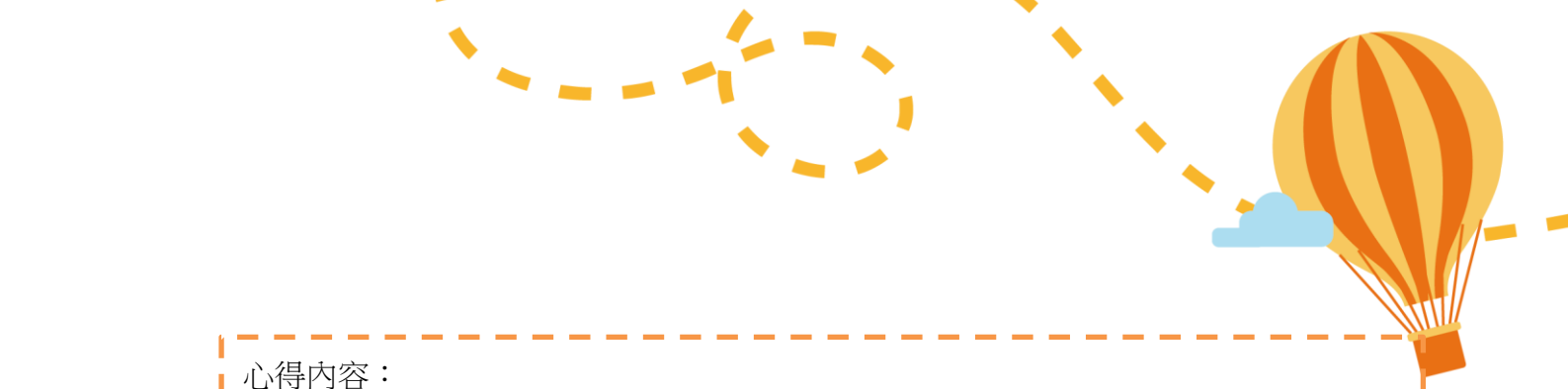
由於歐洲在外吃價位偏高，建議出國前可以先練習廚藝，但要先了解一些歐洲食材有哪些，否則英雄無用武之地。

### 修課介紹：

選課方面：可去華沙科技大學該科系的網站先瀏覽下學期有可能會開的課程，如有申請獎學金，最少必須選擇兩專業選修，這時可以先大致選幾門，不過課程在開學後會有變動，可以在開學後 1-2 周聽完全部的課後再選擇喜歡的課，（不過其實可以拖到一個月啦）！

由於我交換的是華沙科技大學，管院相關科系只有兩個，因此課程不多，加上時間安排，我選修兩門都在周一的 **International Marketing** 與 **Entrepreneurship**，IM 的 **Loading** 稍重，基本上每周要讀一篇 **Case**，一學期會有機會報告一篇 **Case** 給全班聽，並且會點名，期中是要剪輯一周 30 秒至一分鐘與 **IM** 有關的影片，而期末是教授 1 對 3 面試，會從整學期的 **Case** 抽出其一並且問題都一樣：這篇 **Case** 背後的國際行銷策略是什麼？而另一堂創業課程則比較輕鬆，剛開始教會會請學生各發表自己對創業的看法與創業的 **Idea**，並且會分組報告如果要在波蘭開公司要經過哪些申請步驟，期末需要發想一個 **Business Idea** 並且完成企劃書最後上台報告，五月初這門課就結束了。





心得內容：

### 生活困難與解決


對我而言，最大的困難就是在歐洲餐廳價位偏高，且晚上不像台灣有 7-11 很方便，晚上只有酒吧！一切必須自己煮，因此在時間上的控管相對來講會比較壓迫，如果有課時，早上基本上連中餐都要做好，除非願意花錢去外面吃，或是超市的餅乾麵包水果。

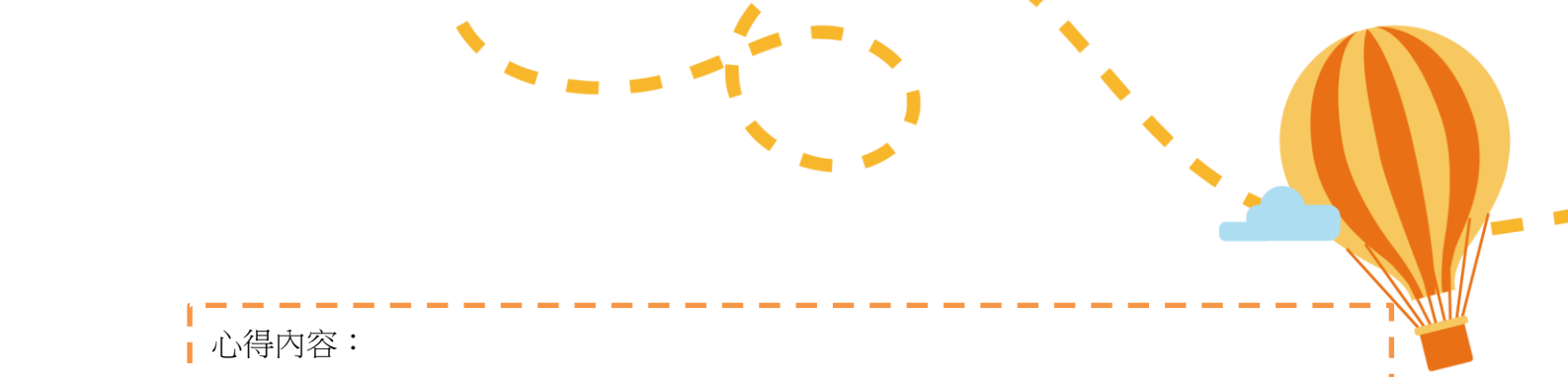
另外，畢竟冷戰結束後才過約 30 年，波瀾的第二語言才從俄語與轉為英語，因此年紀稍大的仍有一大部分比例的人不會說英文，因此剛開始在辦理交通票、銀行帳戶等等建議可以找 Buddy 幫忙翻譯，否則就只能路上向人求助翻譯了！

### 心得分享

這半年中，不只認識了世界，也更認識了自己的國家與自己。

認識了世界就不必多說了；但為什麼更認識了自己的國家與自己呢？如同我前述所說，他們也會對我們的國家與文化很有興趣，當他們在問台灣的兩岸關係、宗教、旅遊景點、政黨政治路線、經濟、失業率等等千變萬化的問題時，都讓我在答不出來時無地自容，並馬上去搜索答案，並且也由於自己的了解，也讓話題增添了不少深度，間接也做了良好的國民外交推廣了台灣；而認識了自己則是因為離開了舒適圈、離開了熟悉的語言與熟悉的人們，開始用著不同的語言交朋友，從一個一個的搭訕陌生人做起，考驗了不同於台灣的文化衝擊與自己的心態和勇氣，尤其是亞洲男生，更需要跨出第一步，但請始終相信，結果永遠會是好的！也因為跨離了舒適圈，也認知到自己的很多不足，卻也認知到自己的優點，相信在你們交換後也會有這樣的體會。





心得內容：

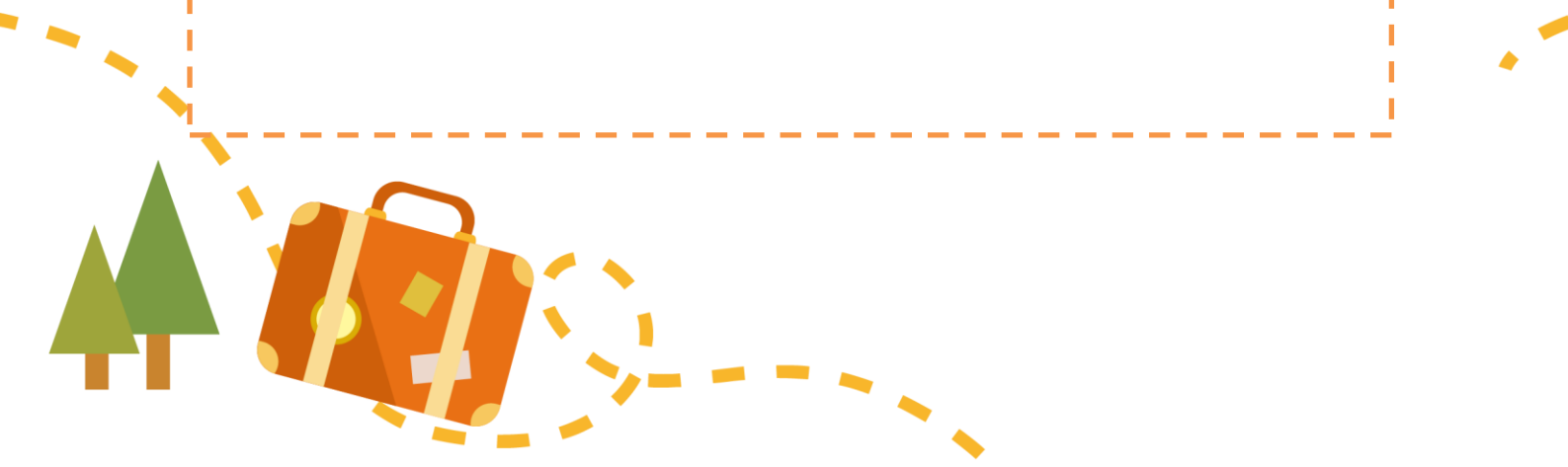
### 學弟妹的建議

活在當下！享受每個當下，去感受現在的氛圍，常常覺得台灣的教育或環境太壓抑，多多學習歐洲人的活力，多多學習他們在當下享受的感覺，人生很多時候不只是為了讀書、工作、行事曆上的行程，很多時候突如其來的邀約打破既定行程會給你不一樣的驚喜！

最後，送學弟妹們一句話：

生活不只眼前的苟且，還有詩和遠方的田野，為找到心中的那片海，你需要不顧一切——高曉松

希望你們不要苟且於現在擁有的，鼓起你的勇氣，追逐夢想、謹記為何當初要申請交換的那最原始的衝動以及心中的憧憬！







**照片說明：**

與 Erasmus 墨西哥交換生  
一起溜冰



**照片說明：**

波蘭國家公園-Morskie Oko



**照片說明：**

與我的法國兄弟們一起吃  
飯





**照片說明：**

Couchsurfing 時與其他  
Couchsurfer 一起游泳



**照片說明：**

挪威騎哈士奇



**照片說明：**

土耳其 Goreme 坐熱氣球





照片說明：

歐洲杯足球賽時遇到瘋狂的比利時人



照片說明：

土耳其 Goreme



照片說明：

華沙科大的學生活動



照片說明：

與其他交換生一起去滑雪