

A. 學校簡介

居禮夫人大學位於波蘭盧布林，學校是以諾貝爾獎得主瑪麗·居禮 (Marie Curie-Skłodowska) 命名，象徵對科學精神與學術卓越的重視。學校設有多元的學院，涵蓋藝術、經濟、法律、社會科學、自然以及資訊科技等領域。居禮夫人大學相當重視國際化連結，透過 Erasmus 等學術交流計畫與雙邊合作機制，推動學生與教職員的跨國移動與學術交流。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

在交換學習間，我認為讓我受益最多的一門課是商業計畫(Business Plan)，這堂課適合對商業有興趣，或是已經擁有商業知識基礎，欲繼續深入研究者。商業計畫顧名思義教導如何撰寫一份正式且合邏輯的商業計畫書。在這門課，教授以簡單的方式，教導商業計畫書裡面須包含的架構，包含公司描述、策略分析、企業資源、流程安排、行銷計畫、專案時程以及財務分析。期末報告則是依據這個架構，撰寫一份商業計畫。

這門課對我啟發在於，能將所有天馬行空的點子納入商業計畫中。然而，分析架構會回答你、引導你評估是否是一個合理的商業模式；此外，商業計畫與目標追求亦有異曲同工之妙，追求目標也需考量現實面、是否有足夠的資源、時間的規劃、預算上的考量，也因此，商業計畫亦啟發我對於目標的設定能更加貼切、合理；最後，商業計畫的本質仍舊是應用於說服他人，讓人相信計畫是具有潛力、吸引人的，在學習完整堂課後，我相信我能在未來更佳如何撰寫一份稱職的計畫，以獲取更多的機會。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

我認為課外的學習滿多的，例如拍照、歷史、活動參加:

1. 拍照，在出國前我一直認為要將歐洲的美拍下來，還因此特地買了一台相機。其實在購買相機之前，我對於如何拍出好看的照片一竅不通，甚至在歐洲前幾個月我還仍對拍照有一些不自信。但是拍了一段時間後，也跟朋友一起拍，覺得對於技術有漸漸變好，也讓我覺得有一些自信，也透過相機幫我記錄所有一切的美好。
2. 歷史，歐洲到處都是歷史，當過往學習的歷史景點，映入眼簾的在你眼前時，會覺得很不可思議。歐洲到處都是城堡與教堂，宛如台灣可以到處看到廟宇一樣，有些地方的城堡與教堂非常壯觀。
3. 活動參加，來歐洲參加幾場藝文活動的，歌劇魅影、馬戲團表演，還有參加一些聖誕市集、也有一些當地的節慶活動，例如波茲南的聖馬丁節、威尼斯的面具嘉年華等，參加這些活動覺得挺有趣的，彷彿置身於他們的文化之中。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 提升國際視野與跨文化的理解:
- 強化英文溝通能力
- 提升自主學習能力與適應環境的能力
- 建立國際人脈
- 促進個人成長

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

在交換期間有面臨選課問題。選課部分，我有選一門數位下的人力資源管理課程，這門課在課表上有兩個時段，黃色與藍色(順序是黃色週先上課、接下來藍色週)，當初在選擇這堂課的時候，有寄信去詢問系所協助選課的 coordinator，詢問是否為同門課，以及是否只需選修一門即可。Coordinator 回覆給我的是，沒錯是同一門課。因此，我最後選定藍色週作為我選課的課程。然而，學期末被黃色老師告知我還沒選定期末報告主題，我就納悶為什麼。最後，Coordinator 有聯繫我告知我情形，我亦有告知他我在學期初有詢問過他這件事情，然而，他告訴我可能是我有所誤會，他所指的沒錯是同一門課，是兩門課都需要去上課才能拿到學分。因此，我整學期算是翹掉所有黃色週的課程。最終的解決方法，是透過國際處與該名老師聯繫，通知我可以透過完成期末報告，就能給我學分。

這件事情帶給我的最大的省思，身處於國外，彼此的母語都並非英文，在英文的傳達上可能有些誤解。也因此，若再重來一遍，我會再更加確認彼此所傳遞的資訊是否一致，是否有誤。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

我有遇到幾個文化衝擊，分別是沒有飲水機、交通安全、店家飲業時間、小費文化：

1. 沒有飲水機：歐洲大部分地方都沒有飲水機！這是我落地波蘭遇到的第一個文化衝擊，覺得很有趣。在當天抵達波蘭時，先在附近的旅店休憩，問了櫃檯人員你們的飲水機在哪裡，他們就說他們水龍頭的水打開就能喝，但當時還是對於直接喝水龍頭的水有所擔心，還是去附近超市買水來喝。在這邊生活的期間，有時候會直接喝自來水，但考量自來水的礦物質滿高的，也會有水垢，因此我還是習慣去附近超市提大罐的水回家自己喝。
2. 行人優先權：波蘭的駕駛有明文規定行人有優先權，波蘭的車輛只要遠遠看到有行人要走過斑馬線，就會停下來等你走過。與台灣相較不同的是，即使你是很晚才走進斑馬線，車輛也會立即停下，我認為在這邊行走非常安全。
3. 開車比例高，女性開車比例高：開車比例很高，摩托車很少。一開始以為只有波蘭是這樣的狀況，後來去了其他國家旅行，發現基本上也很少騎摩托車，摩托車多數是拿來送外賣。

4. 餐廳飲業時間: 在波蘭絕大部分的店家都會在 6 點就會關門了，很難想像在台灣，已經半夜了可能還有很多店家是開著。週日大部分店家都會休息，購物中心休息、超市休息、餐廳休息，因此，要在週日前先囤貨，確保可以活過禮拜日。但仍然有些店家會開著，例如便利商店、亞洲餐廳。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

自主學習能力。我在台灣很少有旅遊經驗，更別說是去其他縣市。來到歐洲會認為說，人生很有可能就來這一次了，要好好的旅遊。但由於缺乏旅遊經驗，很不確定自己是否有能力可以規劃好一趟的旅行。旅行規劃包含訂機票、交通車票、訂飯店、旅行路線，這些需要每一次的旅行的時候都規劃好，有些旅行甚至才隔沒幾天就有新的旅行，對於新手旅行者來說，很吃力，但卻可以提升自己學習該如何好好規畫這件事情，從訂機票，可能了解說原來一般航空與廉航差距那麼多，廉航雖然價格便宜，卻規則很多，如果沒遵守的話可能會被罰錢；交通車票，又可以分巴士票、公車票、火車票、捷運票等，每一個交通車票都會使用不同的 APP，雖然使用上大同小異，但是對於去每一個城市就要使用不同的 APP，這點雖然麻煩，但是對於自己學習如何到不同的城市該如何移動，提升自己自主學習的能力；訂飯店，訂飯店總是會花費我滿久的時間，由於要確認與市區、景點的距離、與車站的距離、附近有沒有機能、有沒有超市、飯店的評價如何，訂飯店是一件是困難的事情，找到一個不錯的飯店可以輕鬆很多，提升旅遊品質；旅行路線，剛開始學習旅行規劃時，大部分都是參考網路上大家有去過的景點，越到後面會認為推薦可以作為參考，但主要還是依據自己的心情，依據自己究竟想去哪就去哪。

總結下來，覺得來一趟歐洲之後更了解旅行這件事情，要旅行時的品質是好的，需要好好學習、做功課，對於來說，最大成長就在於自主學習的能力，以前從未想過旅行需要做很多行前準備，對於目前的我而言，我仍舊在旅行這事情上持續的學習，對於旅行的期待、目的、意義，透過這些的經驗也回應我往後在規劃旅行這事情上，能更加成熟去應對。

H. 感想與建議

來一趟歐洲很不容易，需要耗盡許多的資源。在人生地不熟的地方，學習該如何獨立，也很不容易。在許多不容易之中，都撐過來了，成為很好的成長的養分，讓自己變得更加成熟與有自信。對於往後要來波蘭的學生的建議，這邊很冷，尤其是 11 月過後會下雪，這邊的寒冷無法跟台灣做相比，我因此就生病長達兩個禮拜，這邊生病又不像台灣方便，大部分都是直接去藥局買。因此，會建議來這邊禦寒要準備好，其他歐洲國家可能還不會下雪，但波蘭很冷、波蘭很冷、波蘭很冷要切記；第二個建議是，波蘭冬天很早就會天暗，要適應也要學會孤獨的感受，大概 11、12 月，大約下午三點多就會天全暗，我就很不適應這點，有時候很晚起床時，甚至沒看到幾小時的

太陽就天黑了，會覺得孤獨的感覺，但久了心理其實會去適應。第三個建議是，跨出舒適圈吧，雖然有點老掉牙的說法了，但必須得說，你可能會很少遇到這麼多歐洲人或是其他國家的交換生，你也會很少有機會可以認識他們，很新奇，覺得世界上有著與我想法差異很多的人，可以去理解她們文化、做事風格、價值觀，可以擴展自己認知上的邊界，滿有趣的。

- I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上
赴中國交換者免填英文心得

Studying abroad at Maria Curie-Skłodowska University in Lublin, Poland, has been a meaningful and transformative experience that extended far beyond academic learning. The university, named after Nobel Prize laureate Marie Curie, represents a commitment to scientific spirit and academic excellence. It offers diverse faculties covering the arts, social sciences, economics, law, natural sciences, and information technology, while maintaining strong international engagement through exchange programs such as Erasmus and bilateral cooperation. Being part of this environment allowed me to experience a truly global academic setting where cross-cultural interaction and mobility are actively encouraged.

Among the courses I attended, the Business Plan course was the most beneficial and enjoyable. The class guided students through the logical structure of constructing a professional business proposal, including company description, strategic analysis, resource evaluation, operational processes, marketing planning, scheduling, and financial projection. The final assignment required us to integrate these components into a complete business plan. What inspired me most was learning how creative ideas can be translated into structured and realistic proposals. The framework encourages critical thinking about feasibility, resources, and timelines, reminding me that goal-setting in life mirrors business planning both require balancing ambition with practical considerations. Moreover, the persuasive nature of a business plan taught me how to communicate ideas convincingly, a skill that will benefit my academic and professional development in the future.

Outside the classroom, learning occurred in many unexpected forms. Photography became a new personal pursuit; although I initially lacked confidence and technical knowledge, continuous practice and collaboration with friends gradually improved my skills and allowed me to document memorable moments across Europe. Exposure to historical sites was equally impactful — witnessing castles and churches that once existed only in textbooks created a profound sense of connection to history. Participating in cultural events such as concerts, Christmas markets, festivals, and local celebrations further deepened my understanding of European traditions and daily life.

This exchange experience also produced tangible benefits: enhanced intercultural awareness, improved English communication skills, strengthened independence and adaptability, expanded international networks, and significant personal growth. However, challenges were inevitable. A misunderstanding regarding course enrollment illustrated how language barriers can lead to miscommunication. Ultimately, through coordination with the international office and course instructor, I resolved the issue by completing a final report. This experience reminded me to confirm information carefully and communicate more precisely lessons that will remain valuable in future professional contexts.

Cultural differences also shaped my adaptation process. Adjusting to the absence of public drinking fountains, different traffic norms prioritizing pedestrians, earlier business closing hours, and varying tipping customs required flexibility. Over time, these differences became opportunities to observe and appreciate alternative social systems rather than obstacles.

Perhaps the greatest transformation was the development of self-directed learning and planning ability. Traveling independently across multiple countries required organizing transportation, accommodation, budgeting, and itineraries tasks that initially felt overwhelming but gradually became manageable through experience. This process strengthened my decision-making confidence and broadened my perspective on exploration and personal responsibility.

In conclusion, studying in Europe demanded considerable effort and resources, yet it cultivated resilience, independence, and confidence. For future students, preparing for harsh winter weather, adapting to shorter daylight hours, and embracing unfamiliar cultural interactions are essential. Stepping beyond one's comfort zone may feel challenging, but it offers rare opportunities to understand diverse perspectives and redefine one's worldview. This journey has not only enriched my academic knowledge but also reshaped my mindset, leaving a lasting impact on how I approach learning, travel, and personal growth.