

A. 學校簡介

UMCS 位於波蘭東部城市盧布林，創立於 1944 年，是當地最具規模與歷史的重要公立大學之一。學校以諾貝爾獎得主瑪麗亞·居里夫人命名，重視科學精神、人文關懷與跨領域研究發展。UMCS 設有多個學院，涵蓋人文、社會科學、自然科學、資訊與管理等領域，並長期參與 Erasmus+ 等國際交換計畫，吸引來自歐洲及世界各地的學生，校園學習環境多元且國際化，教學包含課堂討論與實務應用，為學生提供良好的學術訓練與跨文化學習機會。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

在國外修課的期間，Business Plan 是讓我收穫最多的課程，老師會系統性地介紹商業計畫書的完整架構，包含公司概述、策略分析、市場分析、行銷計畫、資源配置、專案時程，以及財務模擬等每個部份。其中財務規劃是課程的核心內容，老師會依序說明財務假設的設定，再從銷售收入、成本結構、資本支出、資金來源等項目開始，逐步帶領我們完成損益表、現金流量表與資產負債表，並進一步進行財務比率分析及投資效益評估。透過實際操作與詳細的計算說明，便能將財務報表數據也應用於自己的商業計畫報告中，將抽象的財務概念轉化為具體的數字，完成自己創業的商業計畫書。

另一堂讓人印象深刻的課程是 International Competitiveness，相較於傳統的課程進行方式，老師在上課開始前會主動關心同學的生活近況，並分享當地值得造訪的景點與文化活動，鼓勵我們在交換期間多多旅行體驗各地風情，營造出友善且溫暖的上課氛圍。此外老師還在課程結束後特別安排時間，親自帶領學生們在盧布林老城區進行簡單的城市導覽，介紹城市的歷史背景與重要地標，使我們更深入認識自己所居住城市的歷史脈絡與特色，是非常特別的課程體驗。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

初來乍到時，我花了幾個星期適應不同於以往的生活環境與步調，包括氣候變化、交通方式及日常作息安排，要自立自強的處理各種生活所需，尤其在飲食方面，因為國外的外食相較在台灣是比較貴的，所以一日三餐主要都是自己煮，經過了幾個月的時間，我覺得自己的廚藝大有長進，想吃什麼都能自己動手做出來，是很棒的學習經驗。

另外我也透過課餘時間去走訪其他國家，這帶來許多生活經驗的成長，因為每到一個新的國家，都需要學習如何使用當地的大眾交通系統，例如了解票券種類、轉乘方式等，並且自行安排住宿與機票，從比價、確認交通位置，到因應臨時變動進行調整，都在考驗自己靈機應變的能力，這些看似日常的生活事項，讓我學會在陌生環境中保持彈性與冷靜，進一步拓展了國際視野。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 增強英語应用能力：在課堂討論、報告發表及日常生活中都需要使用英語，所以會提升口語表達、聽力與對英文的理解能力。

- 培養獨立生活與問題解決能力：在海外自行處理交通、住宿、課程與行政事務，學會在陌生環境中獨立判斷、快速應變並解決問題。
- 拓展國際視野：了解不同國家的教學方式與評量制度，並透過旅遊與在地生活經驗，理解不同國家在文化、制度與生活方式上的差異。

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？

在宿舍有遇到來自其他國家的室友，發現在飲食、生活習慣的部分有很大的差異，像是在公共空間如廚房、浴室的使用上，並沒有要維持整潔的共識，或是噴香水之類的習慣不同，感覺有點受到干擾，初期有嘗試溝通，向對方說明我們在意的部分，希望能有共識的維持一起生活的環境，但後面沒有共識的部分便請舍監了解狀況，最後對方決定換到別的房間住，順利解決了問題。

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？

一開始最明顯感受的文化衝擊是，歐洲幾乎沒有設置公共飲水機，就算在校園或宿舍內也是。雖然自來水是可以直接飲用的，但水中還是會有礦物質等沉澱物，心裡會覺得有點奇怪，後來觀察到當地人大多都會在超市買水，而且瓶裝水的價格很便宜，便入境隨俗也養成去超市提水的習慣，外出時也會記得要隨身攜帶有裝水的水壺。

另一個是歐洲多數住宿環境並不會主動提供室內拖鞋，與亞洲習慣在室內更換拖鞋、區分室內外空間的生活方式有所不同，對我來說是比較難適應的差異，所以我出門仍習慣自備拖鞋。

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？

在海外生活期間，無論是參與各種節日活動，或是融入當地的日常生活經驗，都有機會觀察到不同國家的文化與人們的生活態度，原本我預期歐洲與亞洲間會存在明顯且巨大的文化差異，但實際接觸後發現，雖然不同國家在生活習慣與表現方式上的確有所不同，但人們對於生活本身重視的要素、對人際互動的需求，以及追求穩定與幸福的期待，其實有相當多的共通之處。文化差異並非一條將人們清楚區隔的界線，更像是同樣價值在不同背景下的多元展現，許多第一眼不明白的行為在透過思考後都是能理解的，這樣的觀察使我學會以更開放與包容的心態看待世界，理解人與人間雖然有差異存在，但距離並沒有想像中那麼遙遠。

H. 感想與建議

回顧近半年在國外學習和生活的經驗，是一段能讓我好好認識世界與自我的重要時光，除了課堂學習之餘，還有機會前往多個不同國家，親身體驗歐洲各地截然不同的城市風貌與文化氛圍，尤其在冬季參與當地的聖誕市集、感受下雪的冬天，從前只在書本上看過的畫面變成眼前的真實景象，都讓我對歐洲生活留下深刻的印象。

在長時間身處陌生環境、需要自行安排生活與學習的過程中，我一邊適應與探索一邊累積了寶貴

的生活經驗與反思，發現自己在心態與能力上有所轉變；隨著視野的拓展，我對於面對不確定性與新環境的焦慮感明顯降低，取而代之的是較為冷靜與沉穩的態度，無論是在規劃行程、處理生活事務，或是面對課業與文化差異時，我都能更理性地思考並主動尋找解決方式，讓我變得更加獨立，建立屬於自己的生活方式。由衷感謝學校與所上提供海外交換機會與資源，相信交換不僅豐富了我的求學生涯，也為我未來在學習、研究及人生道路上帶來長遠且正向的影響。

- 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

Maria Curie-Skłodowska University (UMCS) is a public university located in Lublin, eastern Poland. As an active participant in international exchange programs such as Erasmus+, UMCS provides a diverse and international learning environment that brings together students from different academic and cultural backgrounds.

During my exchange period, academic learning was closely connected with practical experience. One of the courses that contributed most to my learning was *Business Plan*. Through this course, I learned how to develop a complete business plan by integrating strategic thinking with financial planning. The instructor guided us step by step through key components such as market analysis, resource allocation, and financial projections. By working directly with financial statements and numerical assumptions, I was able to transform abstract concepts into concrete analyses and apply them to my own business plan project. This learning experience strengthened my analytical skills and helped me understand how theoretical knowledge can be applied in real-world decision-making.

Outside of class, daily life abroad became an important source of learning. At the beginning of my stay, I needed time to adjust to a new environment, including differences in climate, transportation systems, and daily routines. Living independently required me to manage my own schedule and daily needs. Since dining out in Europe is relatively expensive, I prepared most of my meals myself, which gradually improved my cooking skills and encouraged me to develop a more self-sufficient lifestyle. These everyday experiences helped me become more organized and responsible in managing my time and resources.

In addition, traveling to different countries during my exchange further enriched my learning experience. Each trip required independent planning, such as understanding local transportation systems, arranging accommodation, and managing travel schedules. Through these experiences, I learned how to adapt to new environments, handle unexpected situations calmly, and make decisions efficiently. Moving between different countries also allowed me to observe cultural diversity firsthand and better understand

how social systems and lifestyles vary across regions.

Through participating in local activities, traveling, and engaging in everyday interactions, I gradually formed a broader understanding of cultural differences. While each country has its own customs and ways of life, I realized that people across cultures share many similar values, such as the importance of relationships, stability, and personal well-being. Cultural differences are not rigid boundaries but rather different expressions shaped by diverse historical and social contexts. This realization helped me develop a more inclusive and reflective worldview.

Looking back, this exchange was not only an academic journey but also a meaningful period of personal growth. Experiencing European cities, winter landscapes, and cultural events turned what I had previously known only from books into lived reality. Over time, I became more independent, calm, and confident when facing unfamiliar situations. I am sincerely grateful to my university and department for providing this valuable opportunity. I believe that the perspectives and skills gained through this exchange will continue to influence my future learning, research, and life path in positive ways.