

波蘭居里夫人大學位於波蘭盧布林，是一個東部最大的城市之一，而學校所在區域就是城市中的大學城，在這個區域有 4~5 間的大學，不同學校以及不同宿舍都在同個區域，在這個區域當中大多都是學生，是一個安全性極高的區域，校區附近機能也很好，有亞洲餐館、超市、便利商店，主要的生活所需都能在附近解決。同時從宿舍也能走到老城區，那附近就有更多的餐廳以及商店，天氣好的時候非常建議出門散散步，體驗當地風情。

每個系所有不同的教學方式，以我修讀的經濟系為例，課程的學生都是外籍交換生，教授也都是用英文授課，不過我也有聽說有些科系是與當地波蘭學生一起上課。我修習的課程主要以行銷、溝通技巧為主，行銷的課程我個人非常推薦，有分課程與實務，實務的部分老師要我們經營盧布林的粉絲專頁，同學要討論設計出各式各樣宣傳盧布林觀光的貼文。另外溝通技巧我也非常推薦，亞洲的教學常常忽略這一方面的學習，在波蘭你必須在課堂中與不同國家的同學討論、分享自己的意見，學到了很多有關團隊合作、紓解壓力、增加做事效率等能力。

我認為出國生活讓我成長最多還是在課堂之外，學著自己生活，面對不同語言的隔閡，每一部分都是全新的體驗，試著安頓自己之後當然就是體驗當地風情，同時也敞開心胸去認識不同的朋友，盧布林是個安全的城市，物價低，非常適合多多體驗不同的活動，以我為例，我每天都是外國朋友聚會，比較遺憾的一點是比較沒有認識太多波蘭人，不過這是與波蘭人的性格有關，他們的個性並不是那麼外放，不過整體我非常推薦，雖然波蘭的冬天真的非常惡劣，如果可以的話春夏季會是較好的選擇，不過相反的，我選擇冬天來也讓我體驗了與台灣非常不同的氣候，是個一輩子難得的體驗。

UMCS is in Lublin, a big city of east of Poland. This city have many colleges and dormitories, it's quite safe place to live. Also we got supermarket, restaurant and shops, you can easily find everything you need.

I learned a lots from class. All my classmates are Erasmus and I really like this kind of class because I can improve my English especially speaking and listening. Teacher often asking us to share our experience so that I can learn different culture or interesting things. I really recommend 'marketing' this course we can learned not only theory but also practical activity, in this class we have to run a facebook page trying to improve the city of Lublin, we need to design many interesting post including photos or video. The second course I strongly recommended is 'communication skills' in this class you will learn how to cooperate with different personality people. I also learned that how to deal with stress and how to be efficiency etc. Except the experience in class, I think the life in Lublin is more important. I started to be independent and open my mind to meet many friends with different countries. Lublin is a safe place and also a cheap place, you can easily go wherever you want and spent not that much. I recommend to people who would like to come to Poland, coming in summer is a batter options because the winter in Poland is really cold that you couldn't take much time in outdoor.

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 獨立生活、培養緊覺性。
2. 結交了不同國家的朋友，了解不同國家的風情。
3. 大幅增進溝通技巧，脫離舒適圈。
4. 物價低。
5. 波蘭飛往各個歐洲國家都很方便，方便旅遊。

感想與建議

交換的這半年，影響了我一生，從來沒想過或在波蘭生活何況生活了半年，一切從頭開始，當我到了一個沒有人認識自己的地方，我選擇重新開始，環境會使你脫離舒適圈，努力地觀察四周，真的讓我很有收穫。除了課堂上的刺激之外，課堂外自己安排旅遊，有時跟旅伴有時自己獨自旅遊，除了深度觀光之外同時也是個很好的時機與自己對話，有的時候你身處在台灣，容易被眼界跟框架阻攔，當你到了截然不同的城市，你會有不同的相法，不

同的刺激。這次的體驗，讓我的眼界更大，思考事情的時候想得更遠，出發前我對我的未來沒什麼想法，現在我覺得世界很大，很多不同的機會，不要侷限自己，祝福往後的交換生都能夠有很好的體驗。

26-6 相片（2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）





HELIUM