

學校簡介

格但斯克大學（波蘭語：Uniwersytet Gdański）是位於波蘭格但斯克的一所公立研究型大學。它是波美拉尼亞省最大的大學，除去主校區外，在索波特和格丁尼亞還有兩個分校。該大學創立於1970年3月20日，前身是1945年成立的索波特高等海洋貿易學校（後索波特高等經濟學校）和1946年成立的格但斯克教育學院。至今海洋研究和經濟學研究仍為該大學的重點學科。與中山相似的是，兩所學校都位於港口附近，故校內的海洋相關科系也是蓬勃發展。而學校位於的地方-格但斯克，是波蘭北邊重要的航運與貿易中心，故在這有著便捷的交通，且其豐富的歷史以及漂亮的老城樣貌，都非常引人入勝。

我就讀的經濟學院位於索波特的分校。相較於格但斯克，因為靠海的緣故，索波特比較像是一個度假城市，因此交通及生活機能都很好，到了夏天，觀光產業更是蓬勃發展。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

在本次交換的過程中，我最喜歡的課程是由經濟學院所開設的Entrepreneurial Personality. Studies in the Psychological Dimensions of Entrepreneurial Actions。在學期內，我們要模擬經營腳踏車店，從中在實踐的過程去學習各個經營企業的理论及可能遇到的情况，每週除了模擬外，教授也喜歡以學生間辯論的方式，去模擬現實商品及廠商在市場互相競爭的情形。這樣的教學方式不僅非常有趣，還可以吸取到不同的思考方式，因此在每一次答辯都可以學習到新知。

國外研修之生活學習（課外）

除了學業外，獨自一人在國外需要面對如何善加利用個人時間，與外國人相處後，發現他們非常重視發展個人興趣或特質，每個人都會將自己的私人時間排得非常充實，難得能夠長待在歐洲，且在歐洲旅行非常方便，故在有能力的情况下都會盡量出門走走，充分發揮自己的空閒時間。從安排行程到實地探訪，都會學習到不同的知識，像食衣住行都得仔細考量才可以完美接上才能擁有良好的旅遊體驗，並且能夠在旅遊過程中磨練耐力或是增加處理突發事務的能力，膽量及經驗都增加不少；而沒有出去玩的時候，也喜歡自己下廚研發新菜色或是回味台灣料理。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 實際在歐洲長期生活，體驗當地生活方式及文化。
2. 增進語言能力。
3. 實際探訪許多國家，增廣見聞。
4. 結識許多外國朋友，達成文化交流的目的。
5. 學習如何與自我相處。
6. 自信增加。
7. 處理危機的應變能力及經驗增加，未來如遇類似情况可更加冷靜處理。

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？

在歐洲生活的過程中以及出去旅遊的這半年，遇到了令我印象深刻的三件事。

第一件事是剛到波蘭的時候，發現波蘭人非常冷漠、不苟言笑，跟印象中見到陌生人就微笑的外國人不一樣，導致我剛開始就受到打擊跟不敢與波蘭人打交道，後來有與波蘭人結識後，才發現他們的文化裡，沒有原因的微笑會被當成是傻子，所以他們不會有客套的small talk或是微笑。第二件事是在旅遊的時候發生，在國外搭巴士時，雖然在訂購的時候都會替你安排座位，但大部分的人並不會遵守，所以要自己搶位置，有時候甚至會發生超賣車票搶不到位置的事情。有次在義大利旅遊時，發現我們的位置被占走，跟他們反應他們不為所動，而我們那次坐的剛好是過夜巴士，所以我們不能就這樣算了，不然就得熬整夜。於是我們直接跟司機反應，司機才發現他們超賣車票臨時又整理出位置給多的人坐，類似情況也有在英國發生。這次學到在國外旅遊要勇於詢問及反應，以及當下不可以情緒化，要冷靜處理想辦法，尤其是在雙方語言不通的時候，更要冷靜，不然很容易吃虧。

第三件事也是在義大利旅遊的時候發生，有次為了省住宿費及隔天要搭很早的飛機，我與旅伴索性就在機場過夜，當時是在拿坡里國際機場，在休息區約有20人與我們有同樣的打算，結果正準備要睡覺時，機場保全就將所有人趕出去，才知道在沒有飛機出境或入境的情況他們會將機場關閉。我們一行20人就算不認識也湊在一起想辦法，最後為了安全及互相照顧，我們全部坐在機場外的草地聊天、輪流休息，就算大家互相不認識，也都聊得不亦樂乎。這次經驗讓人學到面對突發情況要以平常心面對，不要拘泥在負面情緒，要轉向思考。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在我所就學的城市，當地的外國人非常少，更別提亞洲面孔。在我就讀的經濟學院更是只有我一位東亞面孔，所以每次走在校舍或是街上，總是會收到許多好奇的眼光，一開始會覺得很害怕，甚至連對於踏出房門都感到恐懼，但後來發現其實大家都沒有惡意，他們只是好奇再加上他們沒有表情的面孔才會讓我感到害怕。之後只要察覺有人盯著我，我就會投以微笑，他們大部分也會回以微笑，甚至有些比較大膽的人就會來找我聊天，而許多人常遇到的歧視問題我反而沒有遇到。

在台灣生活的一大好處就是晚上可以在外面安心閒晃以及可以以低廉的價格解決晚餐或宵夜，但在歐洲就沒有辦法，通常在晚上七、八點外面店家就關得差不多，要在白天的時候就考慮好晚上要吃的食物或是平時就要屯點東西，否則就會餓肚子，並且外食在歐洲是一大筆開銷，所以基本上都是自己煮。而且不像台灣的晚上燈火通明、人來人往，一眼望去見不到人影，所以在那邊晚上都不會出去閒晃。

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？

我認為經過這半年的交換，我獲得最多的是「獨立」及「自信」。從出國前準備、繳交各種資料到隻身一人搭機出國，許多事情都得自己去查找答案及處理。尤其是到了國外人生地不熟的地方，許多在台灣習以為常的事物都得重新熟悉，而自己沒辦法處理或找到答案的時候，就得鼓起勇氣去找人諮詢。在國外時，熟知的親朋好友都不在身邊，再加上時差的關係，沒有辦法隨時隨地聯絡到他們，所以就得學習如何與自己有效率的獨處，而不是浪費時間沉浸於負面情緒裡。若想要妥善的處理問題及私人時間，完善的時間或行程安排，以及實踐能力都很重要；而在空閒時間裡我也旅遊了許多地方，有了許多實地探訪的經驗，親眼見到以往只能在書上或網路上讀到東西，增添了不少知識及人生經驗，能夠在未來與他人對談時多一些內涵，並且在歐洲最大的感受是他們對於不同個性、外表、文化都有很大的包容度及尊重，而他們也喜歡稱讚及欣賞差異，與在台灣時常感受到的貶低式教育及標準化審美很不一樣，雖然在那邊待的時間沒有很長，但還是在人格上有增添一些自信。歐洲文化多樣性讓我拓展了國際視野，也能夠以尊重、包容、友善的角度去欣賞不同文化，並且可以從中去找各個文化值得學習的優點。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

我認為這筆獎學金於我來說真的非常有幫助，它幾乎負擔了我所有在歐洲的花費，包括機票、生活費、出國前的準備、旅遊等等.....，如果沒有這筆獎學金，我可能就會放棄此次的交換機會。從實際面去考量，在歐洲生活的花費於我家庭會是一筆難以負擔的開銷，再加上在歐洲我沒有辦法打工去補貼開銷並且以往打工累積的金額也不足以負擔全額開銷；從情緒面去考量，會因為給予家庭過多負擔而有罪惡感，也會因經濟因素而在歐洲活得不盡興。綜合實際面及情緒面，不去交換對於我來說會是比较好的選擇。

感言及心得感想

非常感謝捐贈者捐贈這筆於我是相當龐大的金額，並且願意信任我及投資在我身上。去歐洲旅遊對於目前的我來說是遙遠的目標，更甬說出國交換在那長期生活一段時間，在知曉有乘風萬里獎學金這項資源之前，出國交換從不在我的大學規劃內。在收到獲獎的信件的時候，真的鬆了很大一口氣，也因為這筆獎學金，才讓我在大學的時候就可以有無憂無慮去遊歷許多國家的經驗。

以往學習英文都只能在課堂上使用到，到了歐洲後英文成為了主要的使用語言，因為隨時隨地都得使用英文，所以可以感受到英文能力有大幅的提升，尤其是聽力與口說的部份，從剛開始不敢進餐廳開口點餐，寧願餓肚子，到後來可以用英文跟人辯論。

在課業上體驗西方的教育模式，教授與學生的關係不再是單方面的授業，學生們都勇於發表意見，不會在意其他人的看法，而教授也樂於聆聽並且接受各種大膽的方法，時常會迸出意想不到的方案，因為在課堂上大家都不會畏懼發表自身看法，所以我在上課時也會嘗試著表達自己的想法，才發現這樣的上課方式才不會讓腦袋進入放空的狀態，無時無刻都在思考教授提出的問題及提出自己的解答。

在文化上體驗到個人主義，他們喜歡並且包容差異性，路上可以看到不同風格的打扮及身材，並且不管男女老少都是如此，就算你特立獨行，也不會有人批評。

把握這次難得的機會，我去了許多國家遊歷，看到了許多以往不敢奢望的風景，體驗了許多不同的文化，拓展了視野，知道這個世界有多大，也了解到原來自己的選擇可以有這麼多、能力沒有比別人差，更在未來的人生目標中加入了出國工作及讀書的選項。雖然在自由行的時候也有不愉快的時候，像是行程沒有按照計畫的進行，就算一切都計畫好了，也會有突發事故的發生，但這些都是磨練自身抗壓性的機會。

總的來說，這半年於我非常不真實而充實，很珍惜我有這個機會能夠出去也很慶幸我有出去。

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)

I am extremely grateful for the generous donation, which represents a significant amount for me. The fact that the donor is willing to trust me and invest in me means a lot. Traveling to Europe is a distant goal for me at the moment, let alone participating in a long-term exchange program abroad. Before knowing about the scholarship, studying abroad was never part of my university plans. Receiving the award letter was a huge relief, and thanks to this scholarship, I was able to travel to many countries worry-free during my time in university.

In the past, I only used English in the classroom, but once I arrived in Europe, English became the primary language of communication. Constantly using English in various situations allowed me to feel a significant improvement in my language skills, especially in listening and speaking. From initially being hesitant to order food at restaurants and choosing to go hungry instead, to later engaging in debates in English with others, my confidence grew.

Experiencing the Western education system has been eye-opening. The relationship between professors and students is no longer one-sided, with students actively expressing their opinions and professors being receptive to bold approaches. Unexpected solutions often arise from this environment where everyone is encouraged to voice their thoughts. Participating in class discussions helped me avoid a passive mindset and kept me constantly engaged in analyzing the questions posed by professors and presenting my own answers.

Culturally, I experienced individualism and witnessed a welcoming acceptance of diversity. Different styles of dressing and body types were visible on the streets, and this diversity was embraced regardless of age or gender. Even if someone chose to stand out, there was no criticism.

Seizing this rare opportunity, I traveled to numerous countries, witnessing landscapes I had never dared to imagine before, immersing myself in various cultures, and broadening my horizons. I realized how vast the world is and discovered that I have numerous choices and capabilities comparable to others. I've even added options for working and studying abroad to my future life goals. Although there were moments of discomfort during my independent travels, such as deviations from planned itineraries or unexpected incidents, these experiences served as opportunities to build my resilience.

In conclusion, these past six months have been both unreal and fulfilling for me. I truly cherish the chance I had to go abroad and am thankful for the experience.