

國立東華大學
National Dong Hwa University
國際交換交流學生至姐妹校心得報告
International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	陳怡均	學號 School No	49733015
原系所 Home Department	國際企業學系		
前往國家 Nationality	波蘭		
前往學校 Host University	Opole University		
交換系所 Host Department	英文系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From ___2011___年 year / ___9___月 month 至 To ___2012___年 year / ___2___月 month		

Report About 1500 words

像是灰姑娘一樣，回到台灣，夢醒了。在波蘭短暫的四個多月，美得像夢。很感謝東華能夠給我這麼好的機會到波蘭當交換學生，感謝一切曾經幫助過我的人。這段時間不但讓我收穫滿載，還讓我學習到簡單生活的美妙。

我覺得收穫最多的第一部分是友情。在異地充分體會了「用心交朋友」。語言不通沒關係，真的不是問題，比手畫腳到極致也能溝通，重點在有沒有心和對方交朋友。在波蘭到處旅行，感受許多人情冷暖，當有人對我好時真的會滿心感謝。其實和其他國家相較，波蘭人很友善，還記得我們到華沙旅行時，在巴士站困惑的看著公車路線圖，一位阿嬤主動來問我們需要什麼幫助。她完全不會講英文，我們也不會說波蘭文，兩邊還是能溝通。

波蘭的生活步調很緩慢，Opole 是個小城，若用台灣的生活方式來看，有些人可能會覺得無聊。我選的課不多，只有四堂。我常帶著筆電，去咖啡廳從早上坐到中午，下午在鎮上走走繞繞，拿相機捕捉美的畫面。傍晚去超市採買食材思考晚上要煮些什麼；回到宿舍煮飯，有時邀請朋友一起來吃。晚上就到朋友房間聊天，偶爾去 party；周末有時搭火車去旅行，簡單生活卻很快樂。由於娛樂的選項不多，人與人間的互動反而更多，Opole 大學有很多來自歐洲各國的交換生：西班牙、斯洛伐克、保加利亞、羅馬尼亞、捷克、土耳其人等等，我交了好幾位知心、無話不談的好朋友，在波蘭我們是朋友也是家人。有一次土耳其人說要唱卡拉 ok，我們就很興奮的跑去他們房裡。房間裡齊聚著土耳其、波蘭和台灣人。唱著唱著忽然提到來放各國國歌，我們尋找了有英文字幕的國歌，接下來就是土耳其和波蘭人唱著中華民國國歌的有趣畫面。

第二部分則是心態改變了。我好幾次深刻的體會到許多古人的諺語，例如「塞翁失馬，焉知非福」，沒有怎樣是一定好的，單純看自己怎麼想，事情也永遠可能會變。此外「凡事靠自己」也是我學習獨立最重要的經驗之一。我相當依賴別人，「出外靠朋友，在家靠父母」是我以前的寫照，也總是有人讓我靠。來到波蘭，沒有人可以靠了。很多事只能靠自己積極去處理去解決，在波蘭的時候，我真想對東華的行政效率及台灣的服務業豎起大拇指。好幾次的經驗，不同人講不同話，或是同一個人告訴你不同的消息，甚至明明照著他們講的話做了，還是不行。語言不通（大部份波蘭年輕人懂英文，但僅限年輕人，公家機關及店鋪英文幾乎不通），無法得知原因，最後我們往往只能告訴自己：這是波蘭；這就是原因。但也並不是每個單位效率都

這麼差，我覺得最好的處理方式是自己當面去問而不是寫 e-mail。E-mail 是方便你約時間，但我發現波蘭人不像台灣人這麼依賴網路，他們更重視的是人與人間的互動。所以每當我一次又一次的到現場問，我們會越來越認識彼此，關係不只是公事而多了一些互動甚至友誼時，他們會真的感受到我的需要，而盡全力的幫助我。

在短短四個多月，我不僅深深認識了波蘭這塊土地及人民，我也藉由觀察、種種體驗和介紹台灣發現了更多台灣的美與好。一開始在某個偶然的機緣下，我們接受了某位很愛台灣老師的邀請，去她的課堂上介紹台灣。從一開始口頭敘述台灣和波蘭的不同，到後來我們製作精美的 ppt，每次都增添一些不同的東西。有時我跟巧欣分開介紹，有時我到自己的課堂上或是跟朋友介紹，前前後後光是在課堂上和同學、老師介紹台灣我的部分就累積了二十場。現在想起來仍覺得不可思議，我在國企系每學期的 presentation 頂多也只有五次左右，這真的是我在波蘭意想不到的收穫。除了練習台風，藉由每次的介紹，我更了解台灣的文化習俗，也聽到許多他們對於台灣的印象。許多人聽過台灣，卻沒什麼概念，甚至有人回答我台灣是一個很窮的國家。愈發現有人不認識台灣，愈激起我愛國、想介紹台灣的心。每次在播放台灣的小短片時，不僅在座的同學驚豔台灣是多麼的美麗，我也深深以我是台灣人為榮。

介紹台灣，讓我感受到原來自己的國家是多麼的好，只是平常在國內，我們只看到我們所缺乏的，從不滿足於我們所擁有的。大年初一時，我和巧欣、來自台灣教中文的老師玉敏和台灣媳婦 Lola 以及另一位很愛台灣的教授 Stan，辦了一場新年晚會。晚會前一天我們包了兩百多顆餃子，當天來了七十多人，盛大到當地三、四家記者都來訪問。我們除了穿著旗袍介紹農曆新年、年菜，教大家唱恭喜恭喜；還讓現場來賓品嚐水餃、炒米粉及體驗寫書法等等。晚會結束後，我們上了當地新聞台、報紙及學校內的電視、雜誌，甚至後來我和朋友聚會，我還在馬路上幫他們錄了一段「恭喜恭喜你啊～」的短片，只能說這個晚會實在是太成功了！

享受生活，就像一位波蘭教授喜歡用中文對我說「慢慢的，慢慢的」。慢慢來，不要急，放慢腳步欣賞你所擁有的一切。感謝研發處讓我有這個機會到波蘭當交換生，感謝在 Opole 的朋友們，感謝所有支持我曾幫助過我的人，這段旅程相信我人生中最美的片段之一。