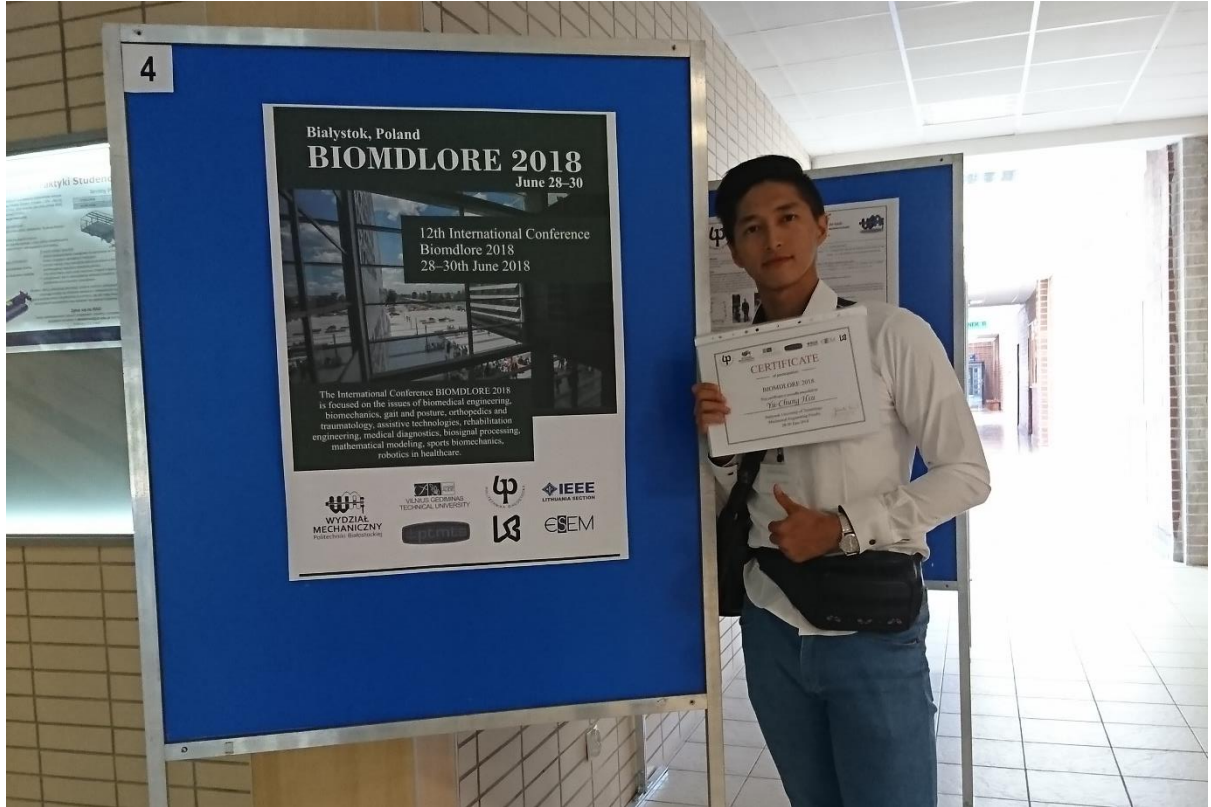


南華大學學生海外學習心得報告



系 所：資訊工程學系

姓 名：許又中

海外學習國家：Poland

海外學習期程：107年6月24日至7月2日

繳交心得日期：106學年度第二學期

海外學習單位資料

海外學習單位名稱：BIOMDLORE 2018

地理位置圖：BIAŁYSTOK, POLAND



地 址：Wiejska 45A, 15-001 Białystok, Poland

電 話：+370 (5) 274 4748

網 址：

<http://biomdlore.vgtu.lt/index.php/index/index/index/index>

聯 絡 人：**Gediminas Gaidulis**

Email: gediminas.gaidulis@vgtu.lt

壹、 海外學習出國行前準備

一、 海外獎金申請

在申請海外獎學金前，依自己大考入學成績來與當年新生入學時，學校所開出的獎學金清單做比對，確認自己所擁有的海外獎學金總額，隨時注意學校開放申請的時間，由於此獎學金需先透過本身系所的系務會議進行審核，在半個月就備妥所有文件及資料，以免被退件之而導致逾時的問題發生。

同時也確定自己所要參與的海外學習的活動及地點，我們以自助旅行的方式參與海外學習，在撰寫海外學習計畫時，查詢了相關資訊，包含交通、住宿、生活、保險及行程規劃等等，但我們此次國際研討會的議程很晚才公佈，故在撰寫計畫書時，會有幾處空白的情形。

二、 語言

起初我只具備英文能力，並特別學習波蘭語，但到了當地發生許多問題，當地普遍居民是不會講英文，所以不管在購物或問路，常常要延遲幾十分鐘的行程，雖然我們是有買翻譯機，但有時會遇到收不到網路訊號，導致無法即時翻譯，但其實搭配一點肢體語言，還是有助於溝通的。

三、 護照

我是在年初才辦護照，不用擔心過期問題，而 Poland 是免簽證國家，且我在來南華大學之前，就已經服完兵役，也不用「役男出境申請」，在此部份並沒有花太多心力。

四、 交通

(一)、 飛機

從臺灣是無法直飛到達 Poland，要先至 Amsterdam/Netherlands 再轉機到 Warsaw/Poland，而在撰寫計畫書的同時，我們就已經開始在預訂機票。

(二)、 火車

研討會的地點是 Bialystok 並非在 Warsaw，到了 Warsaw 後還要轉兩小時的火車到 Bialystok，所搭乘的是波蘭國鐵 PKP Intercity，這運輸工具是我們研究最久的交通，因為我們買的是在期限內可以在波蘭境內可以搭乘五次的國鐵通行

證，由於只能現場訂位，看了它的開票程序與訂位過程，在開票時，先行寫上 first date 與 last date，並附上同行所有人護照確認身份，開通後在通行證寫上起迄地點，並請櫃台進行劃位。

(三)、 公車

波蘭公車有別於台灣公車的計費方式，在台灣會以起迄地點的站數來計算票價，而在波蘭則是以時間計算，一張公車票1.75zt 可以搭乘20分鐘，而當地會有自動售票機可以購買車票，用 VISA 卡也進行買票(需先開通國外消費功能)。

貳、 海外學習單位介紹

一、 Poland

波蘭共和國（波蘭語：Rzeczpospolita Polska），簡稱波蘭，是位於中歐的共和制國家，北面瀕臨波羅的海，西面與德國接壤，南部與捷克和斯洛伐克為鄰，烏克蘭和白俄羅斯在東，東北部和立陶宛及俄羅斯加里寧格勒州接壤。面積312,679平方公里，位居歐洲第十；人口約3,863萬人，位居歐洲第九。目前為歐盟、北約、聯合國、經濟合作與發展組織、世貿組織等國際組織的成員。

波蘭建國的歷史，可追溯至10世紀建立的皮雅斯特王朝，以及966年梅什科一世接受基督信仰（天主教），波蘭至今仍是全世界天主教徒比例最高的國家之一。由於位處西歐與東歐之間的地理位置、加上境內多數易攻難守的平原地形，導致歷史上連年的戰火紛爭，幾個世紀以來的版圖也一再變遷。16至18世紀間曾建立強盛的波蘭立陶宛聯邦，但在18世紀末期普奧俄聯手瓜分之下而亡國，至1918年才得以復國。1939年波蘭被德國所併再度亡國，二戰後波蘭復國，1952年成立社會主義的波蘭人民共和國，冷戰時期的波蘭被納入共產主義陣營，1980年代發生民主化浪潮，掀起了東歐共產國家垮臺的序幕，至1989年成立第三共和國，發展議會民主至今。

二、 BIOMDLORE 2018

兩年一度的 BIOMDLORE 國際會議側重於生物醫學工程、生物力學、骨科與創傷學、輔助技術、康復工程、醫學診斷學、生物信號處理、醫療保健機器人學等問題。BIOMDLORE 2018將於2018年6月28日至30日在波蘭的

Białystok 舉行。Białystok 是一座位於波蘭東北部的城市，這是該地區的行政、經濟和學術中心，由於其特殊的環境資產，被稱為波蘭的綠肺。環境清潔的地區，充滿旅遊景點，以及 Białystok 豐富的基礎設施，使得城市和周邊地區成為生活，娛樂和旅遊業發展的絕佳場所。

三、 學術交流與企業參訪

除了研討會行程外我們預計去幾個有名的學校和博物館參訪，扣除交通運輸與波蘭研討會的時間，能出去逛的時間不太長，所以這更加挑戰了我們安排行程的能力，其中的行程包含離華沙機場非常近的居禮夫人博物館，居禮夫人無疑是近代最偉大的女科學家，得到過兩次諾貝爾獎，位在波蘭華沙新城區的故居，就是她的紀念博物館，剛好對於讀理工科的我們是非常適合參觀的地方。

除此之外也選擇了一些大學作為交流參觀景點，例如：波蘭華沙大學、華沙理工大學、布拉格捷克理工大學，都是榜上有名的，在時間允許範圍內我們希望能透過此機會多看看國外的學校與台灣之間的差異；理工大學想必會比我們這種一般大學專業許多，是值得學習與交流的地點。

參、 海外學習內容簡介

這次的主要目的是跟著老師和學姐們去波蘭參加研討會，有了國外研討會的經驗對於未來求職會相當程度的加分，也可以趁著專題發表結束到畢業的這段時間，讓自己了解外面的世界，不同國家的人交流，知道別人都在做些什麼研究，期許自己在這次研討會可以更流暢地與外國人溝通，最後我也想要透過此次海外學習，去波蘭鄰近國家體驗不同的風俗民情，利用在歐洲的地理優勢，到周圍的國家去做體驗，了解各個國家的科技發展及國外大學所學習的課程。

肆、 活動安排與結交各國朋友經驗

一、 行程安排

(一)、 Day1-2

桃園機場(第二航廈)->阿姆斯特丹(轉機)->華沙蕭邦機場->巴士到華沙中央車站->大都會飯店 check-in->下午車站周邊散步

(二)、 Day3

華沙觀光景點可分為3大區，火車站周圍商圈、舊城區（Stare Miasto）及新城區（Nowe Miasto）

華沙 ZTM 大眾運輸系統票卡包含電車、公車、捷運，購買單次搭乘票可在 kiosk/車站售票機/車上售票機購買。

(三)、 Day4

華沙大學巡禮->Białystok->下塌飯店

波蘭華沙大學 Uniwersytet Warszawski 交通：175號約20分鐘，Uniwersytet 02站下車

華沙中央車站->Białystok 車站

Warszawa Wschodnia->Białystok 15:12-17:30 (IC1011)

- 火車常常臨時換月台，請至少半小時前抵達車站確認

(四)、 Day5

君士坦丁大廣場、布蘭尼基宮->下午 Białystok 大學、大會報到->晚間大會晚宴

(五)、 Day6

上午大會報到->Akcent Zoo->晚間大會晚宴

(六)、 Day7

上午大會旅遊行程(Tykocin)->傍晚市區散步->返回華沙中央車站

Białystok 車站->華沙

Białystok ->Warszawa Wschodnia 17:47-19:54 (TLK13106)

(七)、 Day8-9

華沙->桃園中正機場

- 中午用餐後直接搭計程車至蕭邦機場

飛機航班：

華沙(WAW)－阿姆斯特丹(AMS) 17:10-19:15 (KL1366)

阿姆斯特丹(AMS)－桃園(TPE) 20:50-14:55 (KL0807)

二、 結交各國朋友經驗

在研討會上認識正在就讀 Białystok 大學的大二生--- Małgorzata Parfieniuk，年紀輕輕就有著臺灣研究生的水準，

她在當天發表有關 EMG 相關報告。另一位則是就讀 Bialystok 大學博士的 Michal Ostaszewski，他與我有相同的研究領域---電腦視覺，在 Day6的晚宴中一起分享了相關研究。

因為這是一個國際研討會，也會來了不同國家的學術相關研究學者，其中一位是來自 Lithuania 的 Arturas Linkel，他自述是一位喜歡旅遊的冒險家，曾到好幾個國家遊玩，而在 Day5的晚宴中，我被他灌了很多 Vodka。

Mirvana 是位在 France 讀書的 Lebanese，她在研討會 Coffee Break 中與我主動搭話的一位女生，有可能與我們同樣來自亞洲，意外的與我們合拍，所以這三天研討會的活動中，幾乎都跟她對話。

伍、 異國文化風情體驗（如文化衝擊與飲食習慣）

一、 氣候

波蘭周遭國家以陸地居多，屬溫帶大陸性濕潤氣候，早晚溫差很大，我們6月底去時，中午可以只穿背心在外面走動，而晚上可以到10幾度，有時候會覺得跟嘉義氣候蠻類似的，只是波蘭還是比臺灣稍微乾燥點。

二、 交通

在波蘭的路上很少看到機車，就算有也是大型重機，而非在臺灣常見的125cc，普偏居民以開車或搭乘公共運輸工具為主。「行人優先」的觀念在他們那邊執行的很徹底，駕駛只要看到路口有人一定減速慢行，或者有行人有想要過馬路的動作時，駕駛一定會「急煞」，真的讓人有種行人至上的感覺

三、 飲食

以馬鈴薯、雞蛋與奶製品為主，牛奶十分便宜，一公升的無調整牛奶只賣3zt 不到臺幣30元，而且喝起來不會像臺灣的牛奶這麼膩相對的順口，因此我就有請教畜產相關科系的朋友，她說牛奶的好壞與牛吃的食物有關，再加上臺灣為了強調濃純香會多了幾道程序，導致沒有像歐洲牛奶這麼純。Pizza 與麵包是歐洲人的主餐(波蘭也不例外)，價格也很親民，麵包最便宜可以到一個0.3zt 不到臺幣3元，而且口感吃起來很天然。

說到波蘭的特色飲食，應該是他們的水餃了，水餃裡面包的是水果，我吃過了草莓、藍莓及蘋果，味道是沒到很難吃，但口味就是十分奇特！而在 Bialystok 街上，可以看到 LODY(冰淇淋)十分熱賣，口味也是十分好吃，可以吃到很純的巧克力味，重點是一球只賣4zt(約臺幣32元)而且很大一球。

陸、 海外學習收穫與心得感想

這次是我人生第一次出國，沒想過第一次經驗就獻給了波蘭，而且旅遊行程都是我們自己安排，算是一次的自助旅行，只是沒有先學簡單的波蘭語真的是一個敗筆，因為花了不少時間在溝通上。

國際研討會真的是一個有趣的活動，不但可以跟不同學者交流各自的專業領域，同時可以來自不同國家的人做朋友，在這次海外學習中，我就至少認識了5位有互相留下聯絡方式的外國朋友，而且也在晚宴中與外國女生共舞，是個難得的經驗！

未來還有機會想要繼續參加不同的國際研討會，不但可以增進自己的學識，又可以了解當地民俗風情，吃特色美食，可說一舉數得啊！

柒、 對未來學弟妹之建議

我的英文說實在不是很好，但對外國人(非英語國家)來說也並非是他們的母語，所以只要敢講英文，即使是很破的英文，就不用怕外國人不理你，除非那個人真的完全不會英文，然後重要的是在海外學習中，要主動去觀察當地人情文化，可以發現到不同於臺灣的觀點。

捌、 海外學習照片



Figure 1 準備轉機到 Warsaw



Figure 2 來到 PKiN 進行城市鳥瞰



Figure 3 聖安妮教堂(Kościół św. Anny)



Figure 4 居禮夫人博物館



Figure 5 无名战士墓



Figure 6 哥白尼博物馆



Figure 7 Białystok 夜晚街景



Figure 8 布蘭尼基宮



Figure 9 向 Małgorzata Parfieniuk 詢問研究內容



Figure 10 與 Mirvana 在會場合影



Figure 11 Plenary session 發表會場



Figure 12 Białystok 動物園



Figure 13 天主教聖母瑪利亞大教堂



Figure 14 Białystok 的酒庄



Figure 15 Białystok 陸軍博物館



Figure 16 研討會第二日的晚宴



Figure 17 蒂科欽城堡



Figure 18 蒂科欽猶太教堂