

# 107 學年度「海外學習心得分享」徵文比賽報名表

\*所有欄位均為必填

題目	波蘭交換-和自己的深度對談
活動地點 (國家/城市)	波蘭 克拉科夫
活動說明 (請擇一，須為本校舉辦或透過本校報名之活動)	<input checked="" type="checkbox"/> 交換留學 姊妹校名稱:雅傑隆大學 <input type="checkbox"/> 志工服務 <input type="checkbox"/> 實習 <input type="checkbox"/> 寒暑期課程/活動 <input type="checkbox"/> 其他_____ 校內單位: (校內薦送或主辦單位) 海外學習單位: (沒有可不填) 活動名稱: (沒有可不填)
<b>文章內容</b>	
<b>1. 1,500 字以上，2,000 字以下</b>	
<b>2. 請使用新細明體 12 點黑色字型、單行間距，可設計子標題</b>	
<p>即便上了交換學生，仍找不到一個說服自己出走的理由，直到現在，接近交換尾聲，我才明白：交換是給自己一年，去嘗試新的可能，過以往二十一年沒過過的生活，接觸以往沒機會認識的人，了解不熟悉的文化，欣賞沒看過的風景，尋找不曾擁有過的體會，進而從中重新整理、重新認識自己，交換，是一趟和自己深度對談的嶄新之旅。</p> <p>起初抱著逃跑的心態，逃離總在追求排名、分數的框架的自己，逃到了這個台灣人都不太熟悉的地方，波蘭第二大城——克拉科夫。到達克拉科夫後，映入眼簾的是一個充滿歷史氣息的波蘭舊首都，石板路鋪成的舊城廣場充滿享受陽光的人，沒有台北繁榮的大廈林立，只出現如童話故事般的歐式建築，離市區不到一個小時的車程，就有一片片一望無際的耕地，還能看到三、四隻的野鹿在田地裡跑跳，或是成群的牛自在地吃草，看著這一片寧靜，我便告訴我自己，沒有選錯城市。</p> <p>在雅捷隆大學上課的時光，是我這年來感到最踏實、也學習最多的片刻，沙沙的黑板書寫聲，教授帶領同學們一同思考，討論課中，大家分享著各國的國家現況、媒體產業所面臨的挑戰，沒有人愣色於發表意見，集思廣益，都激盪出不同的火花。另外，交換學生社團——ESN 社團，有上百名社員，每週都會舉辦五至六個不同性質的活動讓交換學生們拉近彼此距離，除了常見的語言交換、主題文化之夜、運動週末（溜冰、滑雪、足球、排球、籃球和保齡球等等）、博物館、美術館導覽、兩到三天的小旅行（爬山健行之旅和布達佩斯三天兩夜等）外，還有許多不同議題的講座，像是：人權宣導與支持講座、全球溝通研討會、異性戀者辯論會等等，都讓我接觸到來自各國的朋友，也從中學習到尊重不同文化、接收到不同的看法。</p> <p>「唯有尊重彼此的認同，不同的文化和想法，才有接納彼此善良、美好的可能。」到了交換尾聲，我才明白。在台灣，我身邊的朋友都是溫柔且客氣的人，但出國後，起初接觸的都是陌生人，剛認識各國來的室友時，都像是在開驚喜包，完全不知道彼此的個性和習慣，可能會遇到衛生習慣、生活作息不同的室友，個性不同方面對我而言也是很大的挑戰，對於室友的個性偏強、講話直、雙重標準、過度固執、或是過度現實等等很不習慣，甚至有點反感，還記得我分手第三天的時候，跑去室友房間想討拍，結果只是淡淡地回我「你不能像三歲小孩一樣一直哭。」我當下非常不理解他的冷淡，而現在，我發自內心的欣賞和我完全不同個性的室友，喜歡她的勇敢，喜歡她的自信，喜歡她的直率，喜歡她的做自己，喜歡她愛別人的方式，也很感謝交換這趟旅程中，可以和與我截然不同的朋友如此靠近，並由衷欣賞他們。</p>	

大家都問「出國交換不都是在玩？」，當然，玩和旅遊佔了很大一部分，但旅遊之餘，更重要的是自己學習到了什麼？對我而言，我更認識了自己。在國外後，有許多和自己相處的機會，自己逛街、自己去河邊曬太陽、自己出國旅行，在每一次獨處的時候，腦袋好像才完全屬於自己，可以不斷地和自己對話，觀察生活中每個小細節，並從中檢討自己，認識自己，將回憶或生活中的每件小事、和人相處遇見的文化差異，都拿出來，一再咀嚼，了解自己想要成為怎麼樣的人，反思自己二十一年來，是否正走在自己想要的道路上，是否正努力地一步一步朝向自己想要變成的人。

回憶起當初在申請交換學生時，受到許多人的幫助，不禁沮喪地問自己，何時才能像個「大人」一樣，變得成熟，變得獨立，不再做錯決定或自己猶豫不定，才發現，原來大家都是一路這樣走過來的啊，總要做錯過幾個決定，學到教訓，才會進步，現在，我變得比較會評估每件事情，更適當地做選擇，也更有能力幫助別人，因此，不要怕錯，不要急著變成大人，時間會帶領我們。

人的目標不會始終如一，透過出走，學會和自己對話，不斷地問自己，進而找到自己心之所向，幫助自己離心中所追求的真理更靠近。做對的事情永遠不會錯（You're never wrong to do the right things.），這句話是我最喜歡的一句話，它不代表看到別人犯錯就大聲指責，而是不要違背自己的心中的那把尺，試著盡量不做讓自己後悔的事，尊重自己一直所追求且嚮往的真理。交換後，透過與自己對話，才知道我的夢一直都不大，只希望在這說長不長，說短不短的人生中，可以成為自己喜歡的那種人，並好好地、真切地愛身邊所愛的人。

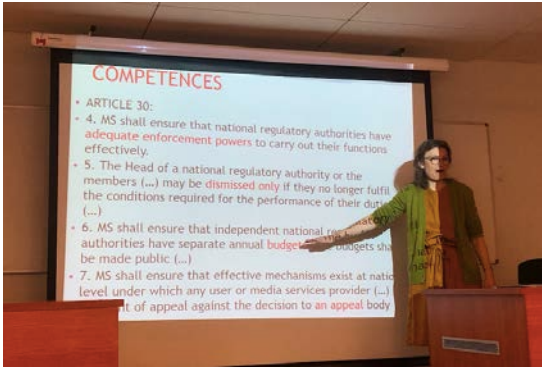
## 照 片



照片說明：ESN（交換學生社團）所舉辦的運動活動



照片說明：克拉科夫舊城廣場



照片說明:上課情形 (和我最喜歡的教授)



照片說明:晴天時和斯洛伐克室友在瓦維爾河岸  
旁的草地上享受日光浴



照片說明:ESN 所舉辦的每週語言交換之夜



照片說明:滑雪和雪板初體驗

1. 須附照片，至多 6 張，請勿提供無版權之照片。
2. 個資保護聲明:為配合個資保護法，申請者所提供之個人資料，僅供本活動作業使用。