

## 姊妹校交換計畫心得

姓名	簡明慧
系所	生醫系
前往交換國家	波蘭
交換學校	亞當密斯坎維奇
交換時間 Ex. 2021 年秋季班	2022 春季班
交換期限(一學期/一學年)	一學期
推薦課程及原因	<p>行為&amp;認知神經科學</p> <p>大部分開給 Erasmus 的課程會相較於當地波蘭語授課還較為輕鬆一些，但此課程是當地碩士的必修課，似心理生理/認知課程，難度較一般 Erasmus 的課程高，但 Gregory Kroliczak 老師非常熱衷教學且專業研究經驗非常豐富，可以同時學習基礎課程並且體驗外國引導式教學的授課方式，此外也推薦自己去老師實驗室學習，收穫良多。</p> <p>歐盟外交政策</p> <p>Przemysław Osiewicz 老師授課風趣且同學非常積極在課程參與討論，班上可以看到來自不同國家的人對歐盟制度的看法與爭論，常常會有歐洲與土耳其學生表達歐盟制度對自己國家的影響等，對不瞭解歐洲與歐盟制度的學生來說，此課程難度頗高，但認真學習可以收穫到非常寶貴的觀點，非常值得。</p>
宿舍概況	<p>Jowita 宿舍是 AMU 學校的老宿舍，雖然一切設備都很老舊，而且廁所是要與隔壁房間一起共用，使用上會有些許不方便，但生活必需的用品如床墊、棉被等都有準備，且地理位置真的非常的好，到機場與火車站都相當方便與快速，不論多晚都有電車或是公車可以搭，生活機能也非常的方便。若要住在</p>

此處最好住單人房，大小比較適中，生活起來也比較舒適。

### 支出金額

日期	類別	項目	單位	支出	總計	備註
11/24	雜費	護照	次	1,300	1,300	
1月中	雜費	簽證	次	6,536	6,536	
1月中	交通	機票(來回)	次	21,123	21,123	
2/22~7/30	生活費	宿舍	月	4,000	2,2000	
2/22~8/29	生活費	生活費用	月	7,000	49,000	
2/22~8/29	交通	交通費	次	1,325	2,650	每5個月購買一次無限制搭乘
2/22~8/29	旅遊	旅遊費用	月	10,000	65,000	
2/22~8/29	生活費	網路	月	200	1,400	
8/30	雜費	隔離計程車	次	1680	1680	從台北松山機場到雲林友人家空屋進行隔離
總計					170,689	

### 行前準備(申請流程、辦理簽證等)

準備申請文件

姊妹校文件繳交

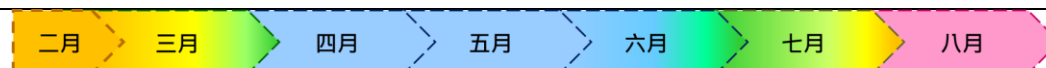
買機票

護照、保險、簽證申請

PCR 飛機前兩天檢測

飛

### 交換期間



交友 學習 旅行 志工

1. 課程：

課程名稱	課程學習
如何規劃職業生涯——給年輕科學家的建議	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 在課堂討論學習如何明確自己的研究興趣和規劃職業生涯。重點了解到哪裡尋找歐洲或是全世界實習和博士機會，與如何餵研究項目尋找資金</li> <li>2. 學會寫 innovation letter，學習向研究單位寫出推薦信，為自己爭取實習或是工作職位</li> <li>3. 了解如何做海報(poster)，並實際操作來展現個人研究的結果。</li> <li>4. 進行團隊合作完成研究專題，(本小組的題目是：利用 computer alaysis 來改善現今阿米巴蟲的治療方式)透過與小組隊員的溝通、批判性觀察和團隊合作來學習科學研究的基本技能。</li> </ol>
行為與認知神經科學	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習神經解剖學、研究方法和研究設計。</li> <li>2. 瞭解神經化學、神經藥理學和神經病理學的聯繫。</li> <li>3. 學習來自臨床和神經影像學研究的行為和認知神經科學主要成果。</li> <li>4. 獲得有關如何照顧身體和精神健康的基本知識，以識別神經系統、免疫系統和生殖系統的危險，以及可能需要專門醫學治療的相關問題。</li> <li>5. 被引導自主式學習並提升閱讀專業論文的能力</li> </ol>
藝術治療	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 學習藝術治療不同方式</li> <li>2. 體驗與互相分享實際藝術治療後的感受</li> <li>3. 小組合作做藝術治療工作坊實際體驗</li> </ol>

2. 在七月的時候進入 Gregory Kroliczak 教授實驗室，學習

3. 參加研討會

文化生活

1. 14 個國家 29 個城市旅行

2. 參加 7 場不同類型的音樂活動：

➤ 匈牙利國家歌劇院--復活節合唱節目

➤ 拉脫維亞國家歌劇院—歌劇茶花女

➤ 愛沙尼亞塔林音樂節-- Fenno-augria Night 各國民俗音樂新創與改編

➤ 法國奧賽美術館—大提琴音樂會

➤ 捷克布拉格 iMucha show

➤ 匈牙利維也納 Raimund theater—西貢小姐音樂劇

➤ 匈牙利維也納國家歌劇院—歌劇 L'orfeo

3. 結交各國的朋友：

4. 與德國博士生一起了解克羅埃西亞與波士尼亞的水資源問題(也被此引導自主學習南斯拉夫歷史)

5. 學習波蘭傳統舞蹈、騷莎舞

6. 參觀拉脫維亞 amber 工作坊

自我挑戰

1. 在 Croatia 擔任國家公園志工

2. 學習在國外的危機處理

3. 書寫紀錄—城市觀察，記錄 29 個城市的心得體驗

4. 國外獨旅的挑戰

5. 爭取慕尼黑大學實驗室實習的經驗