

國立東華大學國際交換學生心得
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	周帛寬	學號 School No	410636049
原系所 Home Department	財金系		
前往國家 Nationality	波蘭		
前往學校 Host University	Opole University		
交換系所 Host Department	Department of Economics		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2021_年 year / _9_月 month 至 To _2022_年 year / _2_月 month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	410636049@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	single room 635 pln per month double room 425 pln per month		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	來回 NT\$47746(桃園 TPE-AMS-克拉科夫 KRA)		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	每個月 NT\$20000 左右(包含吃飯、住宿、交通等)		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	簽證 NT\$2736 申耕保險費 NT\$6837		

心得前言：

2021 年是疫情年的延續，5.6 月台灣開始確診人數激增，歐洲、美洲反而因為疫苗，逐漸解封。幸運的是，波蘭學校逐漸恢復實體課程，即使有確診的風險疑慮，我還是想把握大五延畢來交換，這邊我想鼓勵那些有想，沒去做的學弟妹，不管未來有多不確定，勇敢一次吧！雖然我來之前也非常焦慮，家人也有的反對，但是做了就會很不一樣，2021 年我過得特別充實、有趣！

第一個我遇到的難題就是波蘭簽證：

波蘭在台辦事處地點在台北世貿 101 附近。如果不是住台北的同學，請提早準備資料，把所有資料備齊，先上官網「預約」，再準備資料都還可以，資料如果沒有備齊，可以「再補件」（有時間開放）。所以不管怎樣就先預約吧！預約通常可以約很久之後像是兩星期之類的。

資料要顧得仔細一點，不然是拿不到的哦！

我來說比較需要特別注意的地方：

1. 信用卡證明=財力證明，額度要超過每個月三萬塊，也就是如果你是學生，建議請家人辦副卡給你，因為學生額度最高是兩萬。請信用卡公司寄額度證明，切記「英文版紙本」，建議是你本人的「英文全名」要打在上面。
2. Invitation Letter 也就是姐妹校正式函件錄取你到學校交換。切記「一定要紙本」，不可以「電子郵件的」。請初步選完課之後，跟 coordinator 確認完所有資料儘早請他們寄出紙本

Invitation Letter，因為我的學校是我請他寄，他才寄給我，等到我要辦簽證的時候，已經太晚了，通常會主動寄信。加上疫情寄信從波蘭那邊寄過來等了一個半月才寄到，所以請特別注意！

3. 領簽證一定要帶收據！最後領簽證的時候，他會看，他給你的收據。如果沒有收據，他不會讓你拿簽證哦！請特別注意！
4. 深耕保險：請一定要請保險公司印英文版保額保單，詳細內容你可以查查。重要的是加註「由保險公司直接給付當地醫療院所」這句話，非常重要！不然就是不合格！

詳細你可以上網爬文可以獲得更多小撇步！

或者打在波協會電話問辦事員（阿就自己小心）！小提醒！

食：

吃飯是我最重要的事。來到波蘭，第一名懷念的是台灣食物，因此，去到各個城市，我都先查詢亞洲餐廳，因為，波蘭的食物並沒有這麼好吃。原來在東華超級討厭煮飯的我，漸漸的也習慣去超市買回來自己煮，即使是泡麵加雞蛋，也是台灣的味道。說到學校附近，有一家當地人都非常喜歡的食物，Mustafa Kebap，是一種土耳其捲餅，其源自土耳其我不確定，但是歐洲很多地方都有 Kebap，這種食物就像是快餐，很像台灣的潤餅，手拿著邊走邊吃，非常方便！捲餅內包含生菜絲、肉、醬，捲餅的口感很像印度甩餅有嚼勁。波蘭食物在地有名的是湯，有種叫做 Zurek，是一種酸湯，酸屬醋酸的酸，上頭會放著水煮蛋，而湯則是用麵包裝著，厚厚的麵包裡裝著熱湯，湯喝完再吃麵包，或巴麵包沾湯都是一種吃法。

除此之外，我想提到的是超市，有名的是 Lidl，一個黃色招牌的，歐洲到處其實也都有，但價格卻不一樣，我覺得波蘭的真的有比較便宜。Opole University 宿舍走到附近的百貨只要五分鐘，裡面就有 Lidl，美食街也充斥著熟悉的麥當勞、肯德基、自助餐等等，重要的來了！我剛來的時候，不會說波蘭文，因此麥當勞和肯德基有自助點餐的機器，可以選英文，我大概前一個禮拜去都超仰賴它們，我真的覺得很感謝，因為小城市的關係，其實大部分人是會英文的。因此，前面都是吃垃圾食物這樣，只要面對人要講話都很緊張，但後來就不會了，漸漸習慣，開始用簡單的波蘭文點餐。

我剛來的時候非常不確定水能不能喝這件事，我說的是水龍頭打開可不可以直接喝，我有買 Brita 的水壺可以再過濾一次，如果你不放心的話，但是其實我看別人都是直接喝。還有一件不習慣的事，沒有手搖店。所以超市又是好朋友，茶包、咖啡包都蠻便宜的，自己泡也很省錢喔！

衣：

如上所述，Opole University 宿舍走到附近的百貨只要五分鐘，百貨裡有我覺得比較貴的 Zara、Gucci，也有比較便宜的歐洲品牌 House、Half price、Reserved 等等，蠻多選擇的，特價季節落在聖誕節後到二月，我覺得不要太早買，請大家特別注意！因為冬季交換，當然是要來體驗下雪囉！其實波蘭的冬天蠻容易下雪的（2021-2022），暖冬我就不確定，所以如果你也是這個季節要來，說不定可以準備厚外套，洋蔥式的穿法，手套、圍巾，基本配備，可以來再買，或者有習慣的也可以帶來。我則是到當地迪卡儂買風衣那種，因為有時風大起來真的會冷，請注意保暖！雪鞋也是可以到當地再購，因為還蠻重的。為什麼需要雪鞋，是因為比較不容易滑倒，

雪被踩了無數遍之後，不會是軟的，會是硬的冰，所以穿運動鞋會比較滑，但我為了方便還是比較常穿運動鞋，就用滑的走路，就不回滑倒。

住：

住宿也是一大學問。這裡分成好幾棟不一樣房型的宿舍，大多為公共廁所、廚房在外面，房間裡有一個洗手台可以刷牙洗臉。我們剛來的時候剛好最新的宿舍 Niecec 在整修，所以我被分到的是，Spojnik，兩個人一間房間，廚房、廁所在外面，整個樓層大概 30-40 個人使用三間衛浴，四間廁所，我個人覺得勉強接受，如果你不希望共用的話，也可以試試看換到 Niecec，五個人用一間，就很像家庭式公寓，有廚房、廁所在裡面，跟四個人共用公共區域的類型。

價錢部分：和之前學長姐去的時候不同，略微調漲，435 茲羅提/一個月，如果是一個人但是睡雙人房，則是 635 茲羅提/一個月。住宿的地下室有洗衣機沒有烘乾機，剛來的時候，我會拿著洗好的衣服，走到附近的洗衣店烘衣服，但我後來發現其實這的天氣跟東華相比偏乾燥，衣服一天就會乾，如果買晾衣架是個比較省錢的好選擇，晾衣架可以放在宿舍走廊。

行：

交通部分，如果是到波蘭其他城市旅遊，你可以關鍵字打 PKP Railway，就可以買火車票，切記一件事，學生優惠 26 歲以下，且持有波蘭當地學生證，才可以享有優惠。這裡的火車收票方式不太一樣，並沒有所謂入票口，而是上了車車長查票，才需要出示，並且出示學生證，學生證則是半價優惠。蠻常誤點的，不用覺得很意外。另外，坐票沒了就會賣站票。車廂也有類型區分，分為有艙型、無艙型。有艙型就是哈利波特裡火車的座位類型，一個包廂裡有很多位置，無艙型就是一班普悠瑪的兩排類型。

如果你是要從台灣過來，最近的機場是 Wroclaw，距離一個小時的火車，比較大的機場像是 Krakow，則是距離三個小時。我自己是到 Krakow，從機場到火車站，Krakow 火車站再到 Opole 火車站，再從火車站走到學校（市中心）大約 15 分鐘。

如果是旅遊，你可選 Wroclaw、Krakow、Katowica 這三個，找飛機票的 APP 叫做 Skyscanner。如果不在學校附近，想去遠的郊區，可以下載 Bolt，很像是 Uber，除了可以找計程車，也可以租滑板車，我自己是用 ApplePay 綁定付款。我覺得比台灣計程車便宜很多喔。

育：

學習部分，也是最重要的部分。我選的課有 Human Geography（人文地理）、Environmental Resouces Management(環境資源管理)、波蘭語、Human Resources Management(人力資源管理)。我在東華是念財金的。全部老師都是講英文，當然也有波蘭語的專業課程，不要太挑戰自己，選英文就好。因為學校有很多國際生，所以有些課都開給國際生（Erasmus）來上，選課系統叫做 USOS，裡面可以看你選的課、成績、班級同學、老師聯絡方式等等，其實也就是東華 e 學院的概念。這裡在選課之前你需要繳交紙本 + 線上 LA(Learning Agreement)，去確認說你真的選這堂課，然後上課時間地點其實很難找到資訊，我開學第一週到處問人才找到教室，但之後就同一間這樣。國外老師的上課方法其實很喜歡用公開討論，老師會丟一個主題，讓同學去準備，同學準備完後報告，老師再補充說明。有些課需要舉手發言拿到的分數，有些課只需要做報告，有些老師只在意出席成績。但這的共通點，都讓我的英文有前進了好一大步，其實，我的英文並沒有到頂尖，一開始剛選課也覺得很難聽懂老師在講什麼，但到了學期中我可以聽懂 8 成以上，會覺得蠻有成就感的，只要多練習，就可以越來越熟練，不要害怕說這樣，我都是跟好朋友聊天來練習說故事，當然他們的母語也不是英文，所以會有點口音，但我們也一樣，所以感

覺會很像在同一個起跑點，也可以交換語言。突破自己的一次，是跟來自奈及利亞的朋友一起準備上台報告，我跟他討論的時候真的覺得我無法聽懂他的英文口音，但還是要溝通，半猜半懂這樣，討論了很久，結束報告的那天，我認為我的英文進步了很多。

樂：

我最快樂的時間是旅遊。Play hard, Study hard 是我的目標。基本上，我希望能夠兼顧課業為前提，剩下的時間來到這，我想體驗歐洲風情。我把握每天能夠過日子的機會，不浪費各種可以體驗生活的方式，因為我知道人生能夠有幾次來歐洲的機會呢？對此，我還是感謝學校能給我機會出國。

來到這的前兩個月，基本上是旅遊封印。由於 COVID-19，旅遊限制、各種規定需要查得非常詳細。我在台灣只打了一劑疫苗（當時疫苗量不足），也有做 PCR，就來到波蘭這邊。當時旅遊規定要入境別國的話是要 Fully Vaccination 也就是至少兩劑，現今有些地區提升到三劑，像是柏林，才能跨越國界。來到當地後，先去預約了疫苗，雖然是一番艱辛，因為醫院的人都不會講英文，只能拿 Google 翻譯一來一往，等疫苗預約、打完兩劑之後才能出遊。因此，前兩個月在波蘭當地大城市旅遊。後面三個月，就在歐洲地區到處逛逛，成功體驗到不同國家的民情、文化，是非常大的收穫。其實，在來之前以為用英文可以打天下，並不然，很多地方是不說英文的，不講當地語言會當成次等公民哦！這只是我的經驗，當然我還是說英文為主，只是如果東華有外語課程，可以學一些簡單的日常用語，會有不少幫助！

最後還有我另一個大收穫，就是結交到來自世界各地不同的朋友，不同文化、不同語言、不同教育背景，湊在一起的國際生們，要離開的時候也蠻捨不得他們的，但是依然可以從社群上看到他們的動態，忽然有種世界觀被打開的感覺，因此，我也鼓勵多認識朋友、不要都跟講中文的朋友聚在一起，會讓你更跨出舒適圈，瞭解到更多不同面向的世界。

2021 年我在 Opole，完成了半年的交換計畫，多虧東華的國際處，還有教育部學海飛揚獎學金，我由衷的感謝著，我無形中收穫了很多，我成長了，我勇敢了，不只是知識面、心態面也是前進好一大步，所以，如果你看到這裡，還再猶豫的話，讓我鼓勵你吧！加油！你可以的！