

國立東華大學交換學生心得
National Dong Hwa University Exchange Student Report

姓名 Name	蔡正豪	學號 School No	410703051
原系所 Home Department	歷史學系		
前往國家 Nationality	波蘭		
前往學校 Host University	羅茲大學		
交換系所 Host Department	經濟與社會學院		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2022__年 year / __2__月 month 至 To __2022__年 year / __7__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)	410703051@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	約 12500		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	約 33000		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	一個月約 10000		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	旅遊+購物約 15w		

如果你有想過出國體驗看看不同的生活，並且有足夠積蓄的話，非常建議給自己一個機會出趟遠門，看那些歷史課本、明信片上的風景。

波蘭

為什麼選波蘭？相較其他歐洲國家，波蘭物價便宜(很多)，基本上跟台灣北部不會差太多，農畜產品則是比台灣還便宜；波蘭的超市和超商通常營業到晚上 11 點，會比其他國家開的還要再晚一些；波蘭境內主要以鐵路運輸為主，持有學生證搭火車可以半價，公車電車票價也能半價，相較其他國家開銷會少很多；波蘭境內有 16 座機場，常常旅遊的話也蠻方便、能找到好機票，尤其是北歐，我就曾花 3 歐買到前往挪威奧斯陸的機票。

波蘭治安很好，是我唯一能安心把行李放在火車行李架上也不用擔心的程度，走在路上其實大家也不怎麼搭理你，跟比利時和法國人人盯著你的情況不同。波蘭規定不能在戶外喝酒，加上羅茲人口並不太多，半夜一個人在公車站等車也不會覺得害怕。

除華沙和克拉科夫觀光區的店員會說以外，波蘭人會說英語的比例並不太高，在這裡生活可以訓練溝通技巧和耐心，極具挑戰性。建議修習波蘭語，多少會一些生活用語能夠運用，去超市的時候也能看懂一些商品。

羅茲

羅茲雖然是波蘭第三大城，但並不是一個繁華熱鬧的城市。比不上第四、第五和第六大城的樂斯拉夫、波茲南、格但斯克，在波蘭前六大城市中可以說是最無聊的城市。

羅茲的優點在於距離華沙很近，坐火車只有不到 2 小時的車程。羅茲也是波蘭的電影之城，電影文化歷史豐富。

羅茲有水上樂園、郊區有占地大的公園可野餐、演唱會場地、動物園、博物館、美術館等等。市中心有一條歐洲最大的購物商街 Piotrkowska，咖啡廳、餐廳、酒吧、Club、水煙店、古著店等等都可以在這條街上找到；大街附近有購物商場 Manufaktura，有電影院、百貨公司、美食街、迪卡農等等，基本上想買的都會有。

在大街有一家排隊名店 Manekin，算是平價好吃的煎餅；Bobby burger 價位偏高但也好吃；超市和餐廳賣的壽司都建議三思，歐洲人真的不會煮米飯。

羅茲不像華沙和克拉科夫有牛奶吧，我在羅茲也比較少吃波蘭菜，宿舍區附近的 Bistro u Janka 還算不錯。中餐廳也比較少，我只吃過三家，都不太合我胃口。

羅茲的 Club 主要有 Prywatka、Lordis、El cubano、Futuryska、Bajka、Czekolada 等等，通常門票都收現金不過要價不高，其中我個人最推薦的是最前者，最不推薦的是最後者。如果你想羅茲跑趴，也可以自己多方嘗試找出最適合你的調性的 Club。

大學

當你看到這裡，也決定申請羅茲大學，申請宿舍時請選擇貴一點的宿舍區，或學校有寄信問你要不要花多點錢換宿舍區的話，毫不疑問地升級。當時我住在八號宿舍，是羅茲大學房租最便宜的宿舍，居住環境非常具有挑戰性，建議不要住。九號、五號、七號宿舍最好，若有較多積蓄也可以去外面找房子，我有非常多朋友都住在 Basecamp！

學校有 Mentor 可以申請，會有波蘭當地學生跟你聯繫帶你認識學校和介紹活動等等，活動主要是由該校的 ESN 組織辦理，通常學期初會有歡迎 Party，其餘活動如 Beer pong、Tandem、Karaoke、去其他城市/國家旅遊、Pub crawl 等等都是在台灣很難體驗到的。既然都有機會到國外了，不要害羞主動去參加活動認識新朋友吧！

因為疫情的緣故，我所屬的經濟學院皆是線上授課，除了學生證要親自去學院領之外，其餘程序手續都是線上跑，當時要求至少一半的課程是屬於經濟學院、最少修 24ECT(約 4、5 門課)，所以其實可以選擇其他學院、甚至是 Master Degree 的課程。不過選課時要注意其所屬學院，因為羅茲大學的學院散布在城市內，有的甚至要乘車 20-30 分鐘才會到。

生活

一些實用 APP：

市內交通 [jakdojade](#)，可以查找路線以及線上購票，比 google map 好用。波蘭的電車、公車票都是一定時間內有效票種，時間內無限轉乘，通常半夜只有公車沒有電車，在車上購買紙

本票的話要記得打票並隨身攜帶學生證，波蘭交通很常查票。要注意每個城市的票不能混用，另外如 Wroclaw 樂斯拉夫交通票不能在該 APP 上買。

火車票 KOLEO，可以在上面查找波蘭境內火車交通時間路線，部分火車種類可以直接在上面購買。波蘭火車一定會查票，請不要逃票及記得攜帶學生證，會檢查卡背的有效日期。

剩食 Too good to go，可以在上面透過低價收購餐廳、咖啡廳當天的即期品，個人用過覺得星巴克的非常物超所值，不限波蘭，很多歐洲國家都可用喔。

宿舍的廚房通常只有明火和流理台，餐具鍋具都得自己去買，也沒有烤箱微波爐冰箱等等。如果懶得自己煮，宿舍附近有便宜的越南餐館，可以用不到 150 台幣吃到很撐，不要去吃宿舍附近的 Kebab，很難吃品質又不好，店員態度也很差。另有一家波蘭餐館 Bistro u Janka 藏在 Radio 後的停車場附近，也是平價大碗可以吃到很撐，缺點是當日菜單會用波蘭語寫在黑板上，老闆娘也不會說英語。宿舍附近有一家酒吧 Hell' s kitchen，不時會舉辦 Karaoke 等活動。

總體來說羅茲大學的生活機能還算不錯，宿舍區附近有兩間大的超市：Lidl 和 Biedronka，通常前者比後者較便宜，對了週日是波蘭的休息日，超市和超商通常都不開門喔。

遍布波蘭全境的 Zabka 也是歐洲少有的便利商店，能夠很快買一些飲食、網路卡以及繳費，每月宿舍租金、押金以及學生證費用可以在這裡繳；宿舍周邊還有藥妝店、藥局、診所、影印店、酒吧、麵包店、電車站、腳踏車站、及部分學院走路可到。

網路卡大宗是 Orange 和 Play，建議去 Zabka 買一張卡之後自己選擇你要的方案。常常旅遊的話要注意其他歐盟區的網路是要購買漫遊的，或者請選擇有含歐盟漫遊的方案。

如果是春季班來波，2-4 月的時候還很冷，有時候甚至會下雪，要帶厚外套，另外羅茲也蠻乾的，冬天把衣服晾在室內可能一天就乾了，天氣和台灣非常不一樣。

波蘭藥妝店買隱形眼鏡還算好買，但價格比較貴而且品質參差不齊，建議從台灣帶來。泡麵、拌麵、亞洲調味品也是能帶就帶，波蘭只有醬油跟米醋，羅茲只有兩家亞超，價格都很貴也沒有太多東西。

旅遊

交換半年，我走過歐洲 23 個國家、52 個城鎮，我給自己設定的目標就是要看看那些精彩的風景，我做到了，也花了很大一筆錢。廉航如 Ryanair、Wizz air 都能透過實惠的價格去其他申根區、非申根區旅遊，計畫旅遊避過連續假期，常常能找到好價格；旅遊很好用的 APP 如：Flixbus、booking、omio、skyscanner 都是省錢和比較的好工具，在臉書社團也有歐洲交換生社團可以找旅伴。

在知名旅遊國家如義大利、法國，要小心扒手和騙子，觀光景點會塞給你花和手鍊的手段層出不窮，必須要時刻警惕，小心那些主動幫你付錢買票或塞東西給你卻說不用錢的人；同時也要放開胸懷去享受體驗這一切，有困難不要吝於求助，我這趟出國遇到不少心懷惡意的人，卻也遇到更多友善熱心的人，都成就了這一路上難能可貴的風景。

如果你選擇來波蘭，學點波蘭語吧！羅茲大學有開設波蘭語課程供交換生修習。在歐洲，人們很注重招呼禮儀，見面先打招呼，分手不忘再見，請謝謝對不起都是一定要掛在嘴上的。

在國外其實要煩惱的事情很多，語言不通，要用英語上課、和其他交換生溝通，安排旅遊，

認識新朋友，和朋友道別...但是這些好的壞的煩惱的開心的，都會是一次難得的體驗，豐富你的生命。不要擔心孤身一人，也不要擔心口語不流暢，只要你願意開口，總會有好心人願意提供幫助；交換生、旅遊途中遇到的任何人，英文口語都只是為了溝通以了解彼此想表達的意思而已，不要害怕開口。

出國交換是大學能提供給你非常不錯的資源，願意冒險，就趕快衝。

[這是我寫的部落格文章](#)