

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

個人資訊 Personal Info.			
姓名 Name	董年諭	學號 Student ID	410833042
所屬系所 Home Department	國際企業學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	410833042@gms.ndhu.edu.tw		
前往國家 Exchange Country	波蘭		
前往學校 Host University	Opole University		
交換系所 Host Department	外文系(institute of linguistics)		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2023_年 year / __09__月 month 至 To _2024_年 year / __03__月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	一學期		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	5/9 第一次收到信件說明之後會有入學面試 7/24 正式收到入學通知書		
申請所需資料清單 Required Documents	因為外文系不需要英文面試，所以在收到入學通知書之前沒有特別需要準備的資料。		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	2674 台幣，會隨匯率波動有點不同		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	台北波蘭辦事處		
申請文件 Required Documents	簽證申請表、護照正、影本、兩吋照片兩張、申根醫療保險、機票、入學證明、學費繳付證明、財力證明		
申請時程 Application Timeline	隔兩天就能拿到簽證		
課程資訊 Course Info.			
選課方式 Course Selection Method	<input checked="" type="checkbox"/> 線上選課 Online System <input type="checkbox"/> 紙本選課 Paperwork <input type="checkbox"/> 其他 Others:		
選修學分數限制(上限/下限) Limit of Credits (Max/Min)	沒有特別限制，因此以東華大學最低限制為主。		
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 Yes <input type="checkbox"/> 否 No <input type="checkbox"/> 其他 Others:		

課程難易度 Course Level	<input type="checkbox"/> 困難 Hard <input type="checkbox"/> 普通 Normal <input checked="" type="checkbox"/> 容易 Easy
住宿資訊 Accommodation Info.	
住宿選項 (可複選) Accommodation Options (multiple)	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 學校配合之校外租屋公司 Off-campus Housing Agency in Cooperation with Host University <input type="checkbox"/> 學校 提供之校外租屋資訊 Off-campus Housing Information Provided by Host University
您選擇的住宿方式 Your Accommodation Choice	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 自行租屋 Off-campus Housing 或其他住宿資訊來源 Other housing sources: <input type="checkbox"/> 學校 University <input type="checkbox"/> 朋友 Friends <input type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link :
相關費用 Relevant Costs	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	一個月 610 PLN 約台幣 4800
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	來回 29865 台幣 搭乘中國國際航空
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	10000 台幣/月
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	平均去一個國家旅遊會花費 10000~20000 之間
個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)	
<p>食</p> <p>通常都會自己煮，雖然波蘭的物價很低，但自己煮可以省更多，所以平常會去附近的超市 Netto 或是 Lidl 採購，裡面有各種生活用品及蔬菜水果，幾乎所有的物品都能在裡面買到，Netto 更是幾乎每天都會有即期商品放在一個冰櫃裡，簡直是留學生的最愛，如果是要大量採購可以到遠一點點的 Auchan，是非常大間的超市，裡面的產品幾乎都更便宜一點，可以找室友一起去採購再一起搭計程車回宿舍，非常划算。</p> <p>平常常吃的東西還有附近麵包店(Piekarnia Gruzinska Tandyr House)的肉桂捲，超級巨大一個大概 70 台幣，超棒的幾乎每個禮拜都要去買一次。再來是 Kebab，不確定怎麼翻譯，有點像墨西哥捲餅，學校附近有好幾間，都蠻好吃的，最推的是 Antaly Kebab 可以點中份的加辣，一份大概 160 台幣，非常大一份一定吃得飽。再來就是東歐國家很常見得豬肋排，學校附近有一間 Crazy pig 可以去嘗試看看。最後推薦一間附近的波蘭傳統菜餐廳 Quchnia Maksymiak M.Godlewski P，可以點它的套餐 Zestaw Obiadowy 可以選一份主食馬鈴薯或飯，再選一份肉（燉豬肉很好吃）跟一份沙拉，這樣大概 220 台幣。</p>	

衣

衣服可以十月底的黑色星期五去買個羽絨外套陪你度過一整個冬天，想撿便宜可以在聖誕節過後到隔年二月底之間去逛街，這時段有很多過季的商品真的都很便宜，我買了好幾件夏天的衣服跟裙裝一件平均 100 到 300 台幣之間，如果想幫家人代購羽絨外套也可以趁這個時段買，真的超便宜的。

衣服不建議帶太多，因為到國外一定會再買，可以帶多件一點發熱衣，三、四件厚衣服跟兩件褲子左右就差不多了，我就是帶太多衣服到國外，結果回國前丟了好幾件從台灣帶去的衣服。鞋子也可以只帶一雙就好，可以黑五時去買個一雙可以度過下雪季節的鞋子，推薦波蘭的牌子 CCC，鞋子便宜好穿，特價的時候一雙不到 1000 台幣。

住

交換生幾乎都會被安排在最新的宿舍 Niechic，是五人共住一間然後共用一間浴室及廚房，比較特別的是裡面分為一間雙人房跟一間三人房。一個樓層共用一台洗衣機，室內都會有暖氣所以衣服晾著一天就會乾，被子也不用買太厚，因為暖氣真的很溫暖。學校宿舍的地理位置也很棒，生活機能很好，生活所需的各種東西附近都能買到，如果真的跟室友相處的不愉快想要換宿也可以跟宿委申請。若要從國內寄信到宿舍也可以順利收到，到國外交換的一大樂趣就是跟朋友交換信件吧。

行

波蘭的交通真的非常便宜，一趟公車約為 16 塊台幣，火車到樂斯拉夫也非常便宜，一趟不到 100 台幣。但這是有學生證的前提下，交通都是半價，但要拿到學生證可能要等一個月左右，歐洲的辦事效率真的不高。

波蘭搭火車可以先下載 KOLEO，一個藍色標誌寫著 K 的程式，尤其剛到華沙要到 Opole 會不清楚怎麼買票，用這個程式可以很輕鬆的買好票，出發地寫 Warszawa，到達地寫 Opole Glowne，從火車站到學校宿舍走路要將近半小時，可以直接叫計程車搭到學校宿舍不到台幣 100，別跟自己過意不去，直接打開 Bolt 程式，出發地是火車站，目的地就打宿舍地址，可以選擇刷卡也可以付現，波蘭的計程車真的非常便宜，所以如果需要去遠一點的地方或是要大採購時，真的建議直接叫計程車。

除了搭火車，若是火車票賣光了也可以選擇 Flix Bus 雖然沒有學生優惠，但可以帶大型行李不加價，因此若沒有火車票時也是一大選擇，或是出國不想選擇飛機，比較沒那麼遠的國家也可以選擇搭乘巴士。訂機票的話可以使用 Booking、kiwi 或是 skyscanner 進行比價再決定要購買哪間的機票，也可以用這些程式看哪間機票便宜再到其官網去訂購。

育

我因為大學學分都修完了，因此只選 Polish as foreign language 跟 Polish and intercultural studies¹，波蘭語雖然不太容易但老師真的很有耐心，也很體諒學生，會跟我們說她了解波蘭語對亞洲人來說真的特別困難，因此不會特別為難我們，所以我蠻推薦對波蘭語有興趣的人可以修，至少可以把那些基本的問候語學好。另一堂跨文化也很有趣，老師會跟我們討論後續的課程內容，上課方式也很 free，雖然需要做報告，但不會太困難而且老師給分也很甜，這兩堂課都非常推薦。

樂

Opole 是一個比較沒有休閒娛樂的小鎮，跟花蓮有點像，但附近的大城市有樂斯拉夫及克拉科夫，若是黑色星期五或是回國前要大採購都可以到這兩個城市去大量購物，就算只是想去逛逛也很方便，車程近車票也便宜，因此我覺得 Opole 雖然本身比較無趣，但要去哪裡都蠻方便的。如果要寄明信片回台灣，我會建議去其他國家寄，因為波蘭什麼都便宜，但郵資特別貴，寄一張要將近 80 塊左右，大部分國家寄一張都不到 60 塊，所以可以寫好拿去其他國家寄。

在閒暇時間真的可以好好規劃去其他國家，到歐洲交換的一大優點就是許多景點都有學生票，都便宜至少一半，甚至有些地方是直接免費進場，因此建議真的要擅用身分去各地旅遊，Opole 雖然聽起來不好玩，但真的是很適合生活的小鎮，在這裡可以好好的放鬆，充分體驗在國外生活的感受，而且 Opole 大學對交換生非常的用心，第一個禮拜剛到學校時每天都有為我們安排活動，讓我們很快的認識個小鎮，整個學期當中也舉辦非常多的活動，因此如果問我推不推薦這間學校，我會說：「非常推薦！」

若是在申請交換期間有遇到什麼問題歡迎詢問我，希望大家交換都申請順利。