

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	陳虹禧	學號 Student ID	410974041
所屬系所Home Department	藝術與設計學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫, 非必要) Contact Email (Optional)	<a href="mailto:chxhoikeri@gmail.com">chxhoikeri@gmail.com</a>		
前往國家Exchange Country	波蘭		
前往學校Host University	Opole University		
交換系所Host Department	Art faculty		
交換交流期間 Exchange Period	自From __2023__年year / __10__月month 至To __2024__年year / __3__月month		
交換學校申請資訊Application Info.			
申請時間Application Period	2023年5月		
獲錄取通知時間Acceptance Letter	2023年9月		
申請所需資料清單Required Documents	國際處網站公告所需資料		
簽證資訊Visa Info.			
簽證費用Visa Fee	2761元		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	台北波蘭辦事處		
申請文件 Required Documents	波蘭簽證申請表、護照正本+影本、兩吋大頭照兩張、入學證明正本+影本、在學證明正本+影本、學費繳付證明正本+影本、醫療保險證明正本+影本、機票訂位紀錄、財力證明正本+影本		
申請時程 Application Timeline	2023/08/31-2023/09/01		
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)	下限2學分		
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<input type="checkbox"/> 是 Yes <input type="checkbox"/> 否 No <input checked="" type="checkbox"/> 其他 Others: 不知道		
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)	4800元/一個月
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	30000元/台灣桃園~波蘭華沙 來回
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	10000元/一個月
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	20000元/一趟旅行

個人心得分享 Personal Report (1500-2000字)

來到波蘭生活的這五個月，過得非常精彩，完全沒有後悔在大四上學期選擇出來交換。

這幾個月來旅遊了好多國家，發現波蘭比起其他歐洲國家是個物價較低、治安相對較好的國家。

離奧波萊最近的城市叫做「Wroclaw (樂斯拉夫)」和「Krakow (克拉科夫)」，雖然奧波萊是一個小城鎮，比起其他城市比較沒有那麼繁榮，不過該有的都有，建築風景也很美，整體來說還是個很推薦的地方。

食：

在歐洲外食不像台灣是個方便、便宜又簡單的選擇，通常價格高、又貴、尖峰時間到人氣店家又要等，所以自己煮會是最好的選擇。

在波蘭我常去的超市有Netto、Lidl、Biedronka (小瓢蟲)，

一到波蘭超市，最令人驚豔的就是牛奶的價格，一罐一公升的牛奶不到台幣三十塊，直接把他當水在喝，每天喝三杯都不心疼，常吃的還有節瓜，比起台灣也是便宜很多。但波蘭的綠色蔬菜蠻少的，高麗菜跟台灣的很不一樣，口感較硬。

歐洲人都喜歡把馬鈴薯當主食，所以超市也會賣很多馬鈴薯，自己買回家洗乾淨、切塊、水煮，搗成泥，想要讓他更綿密更香的話可以再加牛奶和奶油，如果馬鈴薯泥吃膩了也可以改買地瓜，地瓜本身就有甜味搗成泥後不用再添加調味料就很甜很好吃了！

波蘭超市也會賣麵包，他們會賣一個不到十塊台幣的麵包，他們通常都是把那個麵包撕成小塊加進湯內，我個人很愛吃超市裡的甜甜圈和馬芬，尤其是巧克力口味有內餡的，一個都不到三十塊台幣，當早餐和下午茶都很適合。奧波萊有一間麵包店在奧波萊的百貨公司附近，他的肉桂捲超大，只要8.5茲羅提(台幣67塊)，那間麵包店的cp值都蠻高的。

來到波蘭肯定要嘗試的就是波蘭水餃，跟台灣的水餃差很多，有很多種口味可以選，但我還是會選擇台灣的八方雲集。



瑪芬



巧克力甜甜圈



麵包店(最右是肉桂捲)

衣：

來歐洲真的不要帶太多衣服，不然到最後回去收行李真的會收的很辛苦，建議可以帶已經想要淘汰掉的衣服來，要回台灣的時候就直接丟在波蘭。

在波蘭有一間連鎖的二手店叫做「VIVE PROFIT」，喜歡逛二手衣店的可以到這裡挖寶，此外他可以收你的舊衣服，一公斤可以換取那家店的1茲羅提(差不多台幣8塊錢)的優惠券，雖然不是現金，但還是可以用那些校前在店內消費，衣服不會浪費，交給店家轉賣給其他需要的人。

我從台灣沒有帶太厚的外套來，想說可以在波蘭買，但之後發現百貨公司裡的外套一件都好貴，而且厚到就算帶回台灣也穿不到。

所以我的做法就是在VIVE PROFIT買能過冬的外套(但還是要挑)，回台灣前再拿回店裡賣掉換取優惠券，而因為也即將進入春天，冬天的最後一場雪已經結束，我便買了一件長版大衣，不會太厚的外套，回台灣也能穿，一舉兩得。

住：

奧波萊大學的宿舍，我只能說，太讚啦！我們住在四樓，有電梯，打開房間門，會先看到廚房、冰箱和衛浴，再來會有兩間房間A與B，我跟其他兩個一起從東華來的交換生一起住在A房間，隔壁房則是住其他國家的學生，需要注意的就是這是一間廚房和衛浴需五人共用的雅房，所以打掃公共環境的部分兩間房間需要協調好，才不會引起不必要的紛爭。

宿舍本身就很新，所以有做好環境整潔的話，住起來真的很舒適，歐洲人的廚房幾乎都是以電磁爐來代替明火，所以清潔起來也簡單許多。每間房間都有一台冰箱，五人共用一台冰箱完全不是問題。宿舍一樓外面有垃圾場，丟垃圾就做好分類丟去垃圾場就好了，不會有等垃圾車的問題。

硬要說這間宿舍的缺點的話，我覺得是他們的共用網路很差，在房間很常連不到或是斷線，但如果到一樓使用網路的話就能解決，還有這間宿舍的位置奧波萊主車站較遠，走路大約要25分鐘。

行：

我們是搭中國國際航空從桃園出發，到北京轉機，再到波蘭首都華沙。到華沙機場後坐公車到華沙火車站，建議大家事前要先下載「KOLEO」，這是在波蘭會常用到的買火車票程式，我們當時真的是什麼都不知道，差點到不了奧波萊。

到華沙火車站後請直接打開KOLEO搜尋，Warszawa到Opole Główne(或是到Opole Wschodnie也行，這個會離宿舍比較近，不過因為是小站，班次可能比較少)，車程約四個小時。

育：

在奧波萊我交換的學系是Art faculty，雖然他沒有英文授課，但可以感受到系所老師還是非常歡迎外國學生，老師和學生都很親切，授課一樣是波蘭文，不過等老師講完課讓學生實際操作後，老師會在用英文告訴我該做什麼，有什麼問題直接問老師也都很迅速地獲得解答，雖然老師的英文也沒有到非常流利，但我覺得對於我修的課是實作課，重點會是在最後的作品呈現，所以就算不用溝通也是能交出最後的作業的。

我修了兩堂課，「平面設計」和「攝影」，雞奔上都是東華必修課學過的東西，在這邊可以看到不同的教學方式，並且更精進了自己的技術。

我覺得奧波萊這間學校我很推薦的點有一個就是，他們對交換學生都很用心，在剛入學的一個禮拜他們安排了很多活動給我們，像是帶我們認識奧波萊這個城市，還有面費參觀博物館，甚至還會租巴士帶我們去克拉科夫的奧斯維辛集中營參觀，完全不用付任何費用，在後期學伴也會在群組發出要約一起去參加聖誕市集，最棒的是來自各國的交換生可以辦一場自己國家的分享活動來宣傳自己國家的特色和美食。我們在「台灣之夜」花了很大的心力，為了分享給其他國家的同學來自台灣的食物，我們準備了台灣的水餃和珍珠奶茶，這真的是一個特別的經驗，活動也非常的成功，也獲得了許多的評價，也超感謝一起來教的夥伴們都那麼罩，那個晚上真的特別快樂！

樂：

終於來到樂的部分，這是最想分享的part，但在這裡沒辦法分享太多，如果有想知道或是任何疑問都可以寄email給我，或是私訊我的ig: chhkeri，我會非常樂於解答。

這五個月裡，我去了13個國家，36個城市，最喜歡的國家是西班牙和葡萄牙，那裡是同洋使用歐元國家，但物價相對便宜的地方，而且在寒冷的冬天裡，到南歐避寒也是一個好選擇。

但在這種熱門的觀光大城市也是需要非常注意扒手，在歐洲也人士了各種其他學校的交換學生分享了被偷錢包或手機的故事，包包一定要背在自己的外套裡面，永遠讓自己的包包在自己的視線內，同時也注意安全，沒有一個地方是特別安全的，好好保護自己，才能讓這趟歐洲交換生活留下美好的回憶。



米蘭



哥本哈根



札科帕內