

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	涂鈞琳	學號 Student ID	410908019
所屬系所Home Department	華文文學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫, 非必要) Contact Email (Optional)	skes4418@gmail.com		
前往國家Exchange Country	波蘭		
前往學校Host University	羅茲大學		
交換系所Host Department	Faculty of International Relations and Political Studies		
交換交流期間 Exchange Period	自From 2023 年year / 9 月month 至To 2024 年year / 2 月month		
交換學校申請資訊Application Info.			
申請時間Application Period	2023/2/23		
獲錄取通知時間Acceptance Letter	2023/3/27		
申請所需資料清單Required Documents	1前往東華交換系統填寫志願 2本校歷年成績單 3家長同意書 4身分證正反面影本 5在學證明 6讀書計畫 7交換期間任務企劃書 8語言能力證明 9其他有利審查資料 10補助款申請書 (以上資料用於校內審查, 通過校內審查後, 羅茲大學會寄郵件並要求登入交換生專用的選課網站, 此網站需要上傳基本個人資料和大頭照, 以及初步選課)		
簽證資訊Visa Info.			
簽證費用Visa Fee	台幣2761元		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	波蘭台北辦事處		
申請文件 Required Documents	1簽證申請表 2有效期限內的護照正影本 3最近六個月內拍攝之光面白色背景照片兩張 4申根旅遊醫療紀錄保險證明正影本 5機票訂位紀錄 6交換學校入學證明正影本 7財力證明		
申請時程 Application Timeline	需自行上波蘭在台辦事處提供的網站預約時間, 建議提早預約否則可能會沒有時間, 簽證製作時長大概兩至三天。		
課程資訊Course Info.			

選課方式 Course Selection Method	<input 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24學分, 無上限
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 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 type="checkbox"/> 容易 Easy

### 住宿資訊 Accommodation Info.

住宿選項 (可複選) Accommodation Options (multiple)	<input 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 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)	羅茲大學13號宿舍, 一個月約3500新台幣
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	阿聯會航空來回46161
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	波蘭當地生活一個月約16000
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	旅遊費用三萬到四萬, 根據去的國家數量和旅遊方式有所不同。

### 個人心得分享 Personal Report (1500-2000字)

想當初第一次參加說明會時覺得歐洲好遙遠, 後來卻成為一種日常生活。

以下內容我自己覺得重要的部分, 分成了學校、交通、住宿、銀行、心態調適幾個部分來分享。

學校。首先是學校的部分, 我認爲羅茲大學的交換難度算是比較簡單的, 前期的準備也沒有要求太多的文件, 資料基本上在學校官網都查得到, 有問題的話詢問羅茲的IRO人員也都會很快地收到回覆。羅茲是綜合性大學, 在波蘭各所大學中也算是規模蠻大的學校, 我個人很喜歡自己交換的Faculty of International Relations and Political Studies, 老師人很好又專業, 推推! 初次選課的時候可以先在校網上參考歷屆課程, 之後學院會再寄當學期的課表, 前兩週類似台灣的加退選時間, 如果去上課之後想改都是可以更改的, 所以初次選課大概排一下就好。在波蘭上課蠻注重出缺席的, 一個學期只能無故缺席兩次, 翹太多課的話分數會變得很難看喔。上課的話感覺跟台灣還是蠻不一樣的, 我的學院有專門提供給外籍生的英文課表, 課程會分成exercise/lecture, lecture人比較多像是講座課, exercise則是小班制, 課程方向比較集中, 跟老師和同學的互動也比較多。上課壓力不會很大, 但報告不像台灣是小組報告, 通常是單人報告, 但好好做基本上教授們都不會太為難交換生。

交通。波蘭的基本建設做得很好, 公車、電車、火車都有得搭, 凌晨也會有深夜公車可以回宿舍, 用bolt或Uber也都能輕鬆叫車, 請一定要下載一個app叫Jakdojade, 可以用applepay儲值之後買電車、公車的票還可以查時間跟路線, 非常方便, 波蘭走跳必備! 火車的話我都用KOLEO訂票, 也可以事先儲值和查閱時刻表, 而且有波蘭學生證搭乘大眾交通運輸還有半折優惠, 但只能是波蘭的喔。記得不論是搭火車、電車、公車都有可能遇到查票員, 所以一定要記得買票, 不然罰款真的心很痛, 如果是買紙票的話也要記得打票。羅茲是波蘭第三大城距離首都華沙搭火車只要一個半小時, 算是交通非常方便的都市, 出發前學校會寄一個PDF檔教你怎麼抵達學校, 不用擔心會找

不到，基本上的路線就是蕭邦機場-warsawcentrla(華沙中央火車站)-lodz fabryczna(羅茲最大的火車站)-電車/公車/計程車到宿舍

住宿。通過校內徵選後，便等待羅茲大學郵件聯絡，那時會詢問是否需要入住學校宿舍，學校宿舍有不同的號碼，當然就有不同的品質，我住13號宿舍，一個月450茲羅提，但其實我一開始填的不是這間，所以根據宿舍是否有空床，有可能會住到不一樣的宿舍，聽說八號很爛，大家記得避雷。羅茲的宿舍區都在附近，交通方便，有電車站和公車站，附近有兩間超市，分別是Lidl和biedronka，通常宿舍都會有廚房跟瓦斯爐，所以不用從台灣扛快煮鍋過去，到當地去買些鍋子鏟子，就可以開啟自炊生活，也不太需要擔心行李問題，到時把帶不回來但還能用的東西放在廚房供大家自由拿取就行。另外也建議跟同一時段交換的同學一起到宿舍報到，就有機會跟台灣人住在一起。

銀行。錢的問題應該是僅次於交通，出發前讓我最緊張的問題，畢竟沒有錢萬萬不能!除了一些傳統市場和小攤販，基本上在歐洲很少用到現金，所以辦一張可以海外消費的卡很重要，建議visa和mastercard各辦一張，以免出現刷不過的現象，另外也建議可以辦一張爸媽的附卡帶過去，辦附卡有兩個好處，一是信用卡額度可以直接做為辦理簽證需要的財力證明，二是可以綁apple pay進行消費，通常信用卡的回饋也比較好，我很推薦在台灣先把網路銀行revolut辦好，revolut很好用，可以無手續費換幣和轉帳，也可以當記帳app紀錄日常消費，我當時是用玉山信用卡存錢進去的，但畢竟網路銀行還是有風險，所以不建議一次把全部的錢存進去。記得在台灣的時候可以先把apple pay綁好，認證什麼的都會比較方便。

這邊補充一下通訊的部分，波蘭電信費不貴，推薦下載Orange Flex，直接使用esim購買方案，這樣就不用拔台灣的sin卡，信用卡的消費驗證碼簡訊也收得到。

最後是心態調適，前面寫了很多事但相信正在準備出國的同學們還是會感到很模糊，但請不要擔心，網路上都查得到很多資料，你前往的國度也是有其他外國人在生活的國家，絕對能夠好好活下去的！

如果是第一次出國的同學一定會很緊張，我只想跟你們說：都會沒事的！能夠一個人前往遠方就已經足夠勇敢。要相信一路過關斬將出現在機場的自己。喜歡社交的人可以多多參加學校辦的culture program，帶領的老爺爺是個可愛的人；喜歡旅行的人可以多多搭乘歐洲廉價航空出去看看，波蘭本身也是一個極具特色的國家，也很推薦來幾趟波蘭深度旅遊；如果想要好好專注在歐洲的學習生活上那就多選課吧，上課和做報告是快速精進英文的方法，說不定也會在課堂遇到很棒朋友。

跨出舒適圈一定不會是一件舒服的事，但當你適應新的環境時，會比任何人都深深愛上這片自己開闢出來的田野，那是只屬於自己，獨一無二的珍寶。

我在波蘭看到第一場漫天大雪；認識了會煮義大利麵給我吃的波蘭朋友；跟世界上最可愛的日本女生喝下午茶；一個人深夜讀著六十幾頁的論文；在義大利吃了一個禮拜的gelato；在巴黎和南法獨旅；在布達佩斯吃到難吃的蛋糕；意外踏進了波茲南最熱門的熱巧克力店，享受了美好的下午。

這是我的交換回憶，你的只會更加精彩，祝福你：)

