

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	陳築均	學號 Student ID	410996019
所屬系所 Home Department	族群關係與文化學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	judy20020520@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 Philosophy and History		
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	2023/05/01~2023/06/04		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2023/06/19		
申請所需資料清單 Required Documents	就線上填表格而已		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	2650 台幣		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	波蘭台北辦事處		
申請文件 Required Documents	<ol style="list-style-type: none"> 1. 簽證申請表 2. 有效期內護照正、影本（僅須影印護照的照片頁及簽名頁） 3. 最近 6 個月內拍攝之光面白色背景照片 2 張 4. 申根旅遊醫療保險證明正、影本（若學校文件證明在當地會有學生保險，保險期間得僅涵蓋於申根區停留的第一個月） 5. 機票訂位記錄 6. 學校證明文件:新、舊生: 在學證明正、影本和入學及學費繳付證明正、影本 7. 財力證明，依停留天數計算，每天應至少有 75 波蘭茲羅提。獎學金得 		

	主可出示相關證明。
申請時程 Application Timeline	出國前一個月完成申請
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)	我交換的系所沒有限制 (遵照東華的規定)
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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input checked="" 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)	16,752
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	49,535(不是學生票然後我還有花錢改機票時間)
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	80,000
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	20,000
個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)	
<p>我多益當初是以 695 分出國交換的，在日常溝通是沒什麼問題的，但如果是上課真的會遇到很大的障礙，因為有很多學術用語加上我本來不是念哲學這個專業的，所以我的解決辦法是上課會用錄音的方式，如果遇到聽不懂的地方，回去還有機會可以回放，或者是主動詢問同學或老師，最重要的是要加強自己的英文能力。其中我想特別推薦 Dawid Misztal 教授的 Philosophical</p>	

Assumptions of Transhumanism 這門課，非常有趣，在課堂中常常會在心裡有種哇的感覺，讓你不斷思考，這應該就是哲學的魅力吧！可以的話請多多認識各國的同學，我會主動邀請他們一起去散步或是喝茶聊天等等來增加自己口說機會，或是多閱讀一些學術文章，更棒的是跟外國朋友一起去旅行。我個人也蠻推薦使用交友軟體來認識新朋友的，可以選擇想認識的性別，但就是要自己提高警覺。還有可以多參加學校辦的活動或是 ESN 辦的活動，都可以認識很多新朋友，其中羅茲大學有一個 culture program 我覺得超級棒！就是會有老師帶你去參觀博物館或是去看演出然後學校會支付門票，我也是因為去參加這個活動而認識到很要好的外國朋友。

來寫寫 culture shock 的部分，波蘭的第一層樓是零樓，也就是台灣的一樓。再來就是他們的宿舍幾乎都是男女混宿，而且在剛開學的時候會時常舉辦派對，會有人突然來敲你的房門問你要不要一起加入，這時請豪不猶豫的說 yes! 我認為這是認識新朋友很快速的管道，如果去一次後發現不喜歡之後再拒絕也沒關係。第三個 shock 是他們很多人都會抽菸，甚至在宿舍的廚房、走廊盡頭的窗邊都會有人站在那裡抽菸，一開始來波蘭真的很不習慣吸二手菸。再來就是波蘭人不太愛笑，但千萬不要被他們的表情騙了，其實大部分的波蘭人都非常友善，如果遇到不會講英文的店員也不用緊張，拿出谷歌翻譯就沒事了。

接著是羅茲的交通，我覺得非常方便也不會很複雜，可以下載 app (Jakdojade) 就能在手機直接買電子票了，如果是買紙票的話要記得打票，不然就等於沒買票。其中要特別注意的是千萬不要逃票，也不要忘記買票，因為查票員會時不時偽裝成普通民眾上車查票，如果沒有買票的罰款是相當重的，大概台幣 2300 左右。

在波蘭的電信我是用 orange flex，我個人很推薦，可以在台灣就先選好門號跟網路方案，一落地波蘭就可以有網路了，我是選 e-sim 超級方便的！然後一個月 30GB 的方案，我覺得這樣就很夠用了，我每個月大概只用到一半的流量，因為在學校或是宿舍都會有網路，加上使用社群軟體 (ig,fb 等) 都是不限流量的。

銀行的部分我是辦 Bank Polski，然後也有用 Revolut 因為跟朋友出門分帳時很方便。以上生活基本資訊網路上都有很多文章會做比較，大家再自己去爬文看看，選出自己喜歡的。

波蘭真的是一個想出國交換但預算又不是很充裕的好選擇，波蘭擁有歐洲的氛圍但沒有歐洲的物價，因為波蘭的農產品都很便宜，如果餐餐都自己煮真的可以省很多。硬要說有什麼缺點的話應該就是波蘭語超級難的，然後冬天的日照時間很短，超級影響心情的，所以推薦大家春夏的時候來交換可能會看到更美的波蘭。最後，俗話說出外靠朋友，我在波蘭認識一群很棒的波蘭朋友，他們真的在我遇到困難時給予很大的幫助，也提供了很多有用的資訊。我一直覺得這趟交換就是我的畢業旅行，過得很輕鬆快樂，雖然沒有很大幅度的跨出舒適圈但我卻也體驗了許多在波蘭的第一次，可以說是把大學該玩的都濃縮在這一學期裡了。這是我第二次前往交換，第一次是去上海華東師範（一學期），比較可惜的是東華的交換補助只能領一次，所以這次我是在沒有任何獎學金補助的前提下來的，如果條件允許希望接下來要來交換的同學可以選擇來一學年，因為一學期實在太短了，才剛適應這裡的一切就要回去了，還有好多地方沒有看到、玩到、吃到。也因為預算有限的原因，我並沒有出國旅遊，只有在波蘭的各個城市玩，但也非常棒！因為波蘭以前是一塊很破碎的土地，像是有些城市以前是被德國人佔領，建築或是人文都會比較貼近德國，而有些城市則是被蘇聯佔領，就比較有俄羅斯的建築風格，所以在波蘭境

內旅遊也是別有風味啦。

祝接下來要出國交換的同學們一切順利～你們超棒！