

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	陳芷軒	學號 Student ID	410774075
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)	410774075@gmail.com		
前往國家 Exchange Country	波蘭		
前往學校 Host University	羅茲大學 University of Lodz		
交換系所 Host Department	Faculty of philology		
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 年 5 月 11 日		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2023 年 6 月 29 日		
申請所需資料清單 Required Documents	保險證明 東華在學證明		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	2,584		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	波蘭臺北辦事處		
申請文件 Required Documents	1. 簽證申請表 (請前往 e-Konsulat 填寫、列印) 2. 有效期內護照正、影本 (僅須影印護照的照片頁及簽名頁) 護照效期自預計離開申根區日起, 至少須有三個月以上之效期		

	<p>半年內新換護照者須檢附舊護照</p> <p>3. 最近 6 個月內拍攝之光面白色背景照片 2 張</p> <p>須符合台灣晶片護照相片規格</p> <p>大小應為直 4.5 公分、橫 3.5 公分且不含邊框</p> <p>臉部大小 (下巴至頭頂) 應介於 3.2 至 3.6 公分之間</p> <p>照片背面應註明護照英文姓名</p> <p>一張黏貼於申請表上，另一張背面朝上夾於表格</p> <p>4. 申根旅遊醫療保險證明正、影本 (我購買 Swisscare 列印出保險證明單即可)</p> <p>5. 機票訂位記錄</p> <p>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</p> <p>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。(我提供信用卡額度證明)</p>
<p>申請時程 Application Timeline</p>	<p>兩個工作天後領取簽證</p>
<p>課程資訊 Course Info.</p>	
<p>選課方式 Course Selection Method</p>	<p>■線上選課 Online System ■紙本選課 Paperwork</p> <p>■其他 Others:</p> <p>1. 一開始在申請系統中會預選課程，會有一份初始的 Learning</p>

	<p>Agreement (LA)。</p> <p>2. 開學後兩個禮拜是選課期，初始 LA 選的課會有很大的變動，例如停開、衝堂.....需要聯絡教授和系辦完成紙本選課程序。</p>
<p>選修學分數限制(上限/下限)</p> <p>Limit of Credits (Max/Min)</p>	<p>依學院不同，Faculty of Philology 最少學分要求 24 最多 32。</p> <p>但這是可以和系辦溝通協調的，我的最低學分協調為 21 ECTS。</p>
<p>是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>是 Yes <input type="checkbox"/>否 No <input type="checkbox"/>其他 Others:</p> <p>有規定跨系學分不可以超過總學分某個百分比。</p>
<p>課程難易度 Course Level</p>	<p><input type="checkbox"/>困難 Hard <input checked="" type="checkbox"/>普通 Normal <input type="checkbox"/>容易 Easy</p>
<p>住宿資訊 Accommodation Info.</p>	
<p>住宿選項 (可複選)</p> <p>Accommodation Options (multiple)</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/>學校配合之校外租屋公司</p> <p>Off-campus Housing Agency in Cooperation with Host University <input checked="" type="checkbox"/>學校提供之校外租屋資訊 Off-campus Housing Information Provided by Host University</p>
<p>您選擇的住宿方式 Your Accommodation Choice</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/>學校宿舍 Campus Dormitory</p> <p><input type="checkbox"/>自行租屋 Off-campus Housing</p> <p>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 :</p>
<p>相關費用 Relevant Costs</p>	
<p>住宿費用(新台幣)</p> <p>Accommodation Cost(NTD)</p>	<p>3,600/月</p> <p>7,200/押金·退宿返還</p>
<p>機票費用(新台幣)</p> <p>Airplane Cost(NTD)</p>	<p>中國國際航空：臺北 - 北京 - 華沙 16,250 + 1,300 改期</p>

	長榮航空：阿姆斯特丹 - 臺北 19,547 總費用：37,097
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	Orange Flex 手機門號+網路：400/月 宿舍費用：3,600/月 每週日常用品及食物：4,800/月 外食、購物、娛樂預算：4,000/月 不旅遊的日常開銷：12,800/月
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	Swisscare 申根保險：5,541 旅行：有旅行的月份開銷在 5-8 萬之間

個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)

- 機票

臺北還沒有直飛波蘭的航班，**Google Flight** 是我目前覺得最好用的機票搜尋引擎。如果想要壓低成本的話可以考慮這樣選擇：

1. 中國籍航空 (例：中國國際航空、中國南方航空...)，價格漂亮附免費中轉住宿，學生票有免費行李額，但需要申請台胞證。
2. 查詢航空公司是否提供學生優惠。
3. 選擇從熱門航點進出，例如阿姆斯特丹、法蘭克福、米蘭、羅馬.....

- 事前準備

1. 出國前先和你的銀行確認信用卡 PIN 碼(在臺灣是預借現金密碼)、海外提款密碼。

2. 使用信用卡消費的話可以打電話去客服開通 **email 收認證碼** 的功能，開通一次期限是一個月。
3. 儲值一些 Skype 通話金以備不時之需，例如卡片遺失可以及時打電話到銀行客服掛失。
4. 在台灣就辦好 **Orange Flex eSIM** 門號，落地馬上有網路可以用，月租方案在波蘭境內用 Facebook、Instagram、Whatsapp、Tiktok 等等社交軟體都不好流量，月租方案含全歐盟可使用的漫遊流量，很推薦。
5. 申根保險：我選擇 **Swisscare**，有分不同等級價位的方案，是保險公司裡比較經濟實惠的選擇，實際申請理賠的過程也很順利。

- 在波蘭/歐洲有關錢東西

1. 平常用台灣的信用卡綁 **Apple Pay** 消費：選擇海外消費回饋高的信用卡，Master 和 Visa 都準備了，因為有的地方只收 Master 或 Visa。
2. 拿到簽證之後就在台灣開好 **Revolut** 帳戶：Revolut 是一間國際網路銀行，跟傳統銀行帳戶一樣可以收款匯款，所以我就沒有再去波蘭銀行開戶了。信用卡放錢進帳戶可以轉帳付宿舍月租、學校規費（學生證費用之類的）、跨國轉帳付醫療費、收保險理賠金。申請一張實體卡之後也能在 ATM 領現金。
3. 把信用卡卡號資料備份存在手機裡，緊急時用得上。

- 行李

1. 大家都知道必備的：重要文件影本、證件照大兩寸和小兩寸都備數張、有國際駕照

的話必須記得也要帶台灣駕照。歐規轉接頭至少帶三個。

2. 覺得還好有帶的東西 / 推薦購入的東西：

延長線排插：如果你帶了一些台灣規格的充電頭宿舍可能會需要（選擇安全性高的）

Uniqlo 水餃包：歐洲人也是人手一個，日常背外面旅遊鬧區背在外套裡都好用。

MOGICS Power Bagel：有點貴的萬國轉接頭兼延長線，超級救命神物。

羊毛含量 60% 以上的羊毛襪：吸濕排汗超強，適合日常和背包客旅行。

迪卡儂系列：登山旅行盥洗收納袋 8514768、32L 登山健行多功能旅行背包 8649348、超吸水毛巾浴巾8797393，歐洲獨旅一個月靠這三個就夠了，迪卡儂全歐洲都有當地買也可以。

一雙好的登山靴：如果你打算瘋狂旅遊健行或 City walk 的話非常值得投資一雙好看好用的登山靴，日常保暖下雪止滑登山攀岩溯溪藏錢一雙搞定。我覺得在這邊找鞋子有點麻煩，在台灣可以先買好。

發熱衣褲、羽絨背心：這裡有很多寶藏二手衣店和國際快時尚品牌，不推薦大家消耗行李額帶太多衣服過來，因為審美會隨著環境和天氣改變。但是如果你也是秋冬交換的話 UQ 或 GU 發熱衣和發熱褲非常推薦多帶幾件，羽絨背心則是不佔空間又能與各種衣服配合溫度靈活搭配，旅行好物認證。

WiFi 路由器：到當地也可以買，只是偏貴一點。我帶了一台 TP-LINK 大概五百塊

的路由器過去，到宿舍馬上就能設定好 Wifi 很方便。（但是網路線除了機子本身附的一條之外還要帶另一條是設定機子的時候用）

- 波蘭交通

公共交通方式都有學生票可以買，是全票的 51% off。

1. **公車/有軌電車**：買票方式有實體單次票、上車信用卡買票、手機 APP 買票，實務上用 APP 買票是最方便的，APP 的名字叫 **Jakdojade**，推薦大家落地前就研究好。

波蘭公共交通每個城市都是獨立經營，車票的啟用方式會不太一樣。例如有的城市是上車後要掃 QR Code、有的要輸入車牌，羅茲則是買票後自動啟用。記得要在上車前一刻就買好票，羅茲是全波蘭罰逃票罰金最高的城市。

2. **城際列車 PKP Intercity**：這是連接波蘭各城市全國性的交通鐵路，有的路線也延伸到德國。很準時，我沒有遇過延誤或取消。可以下載同名 APP 訂票，退票 / 改票都很方便。

3. **羅茲區間火車 Łódzka Kolej Aglomeracyjna**：連接羅茲省各個城鎮的區間火車，我比較少使用到，可以用一個叫 Koleo 的 APP 買票。

4. 叫車 APP：Free Now、Bolt、Uber，絕對不要坐路邊的計程車。

- 購物

1. 超市：Lidl、Auchan、Zabka、PICO、Biedronka
2. 藥妝店：Hebe、Rossman

3. 網購：Allegro

- 旅遊資訊來源

1. Reddit：當地文化、在地人推薦、比較新的旅遊資訊。
2. 小紅書：攻略式教學。

- 學校生活

1. 宿舍：位於一個學生住宅區：Lumumbowo，羅茲大學、羅茲科技大學和羅茲醫科大學的宿舍大樓都在這裡，我住在 13 號宿舍，非常靠近我的學院大樓和 Lidl。格局是一個套間裡面有四間雙人房，兩個洗手台、共用一間浴室和一間廁所，如果你也分配 13 號宿舍的話建議跟櫃台選住 B 號房。宿舍會提供寢具和枕頭，有冰箱及檯燈。宿舍是男女混住，曾經有朋友在宿舍發生過性騷擾事件，但羅茲大學並沒有建立清楚的申訴管道或處理機制，同學之間可以多加關照彼此。
2. 上課：初期學校會發一系列信件詳細地指導你如何完成申請流程、註冊學校帳號，到校後有全校性及學院各自舉辦的說明會指導你如何選課。有任何問題寫信到國際事務處或系辦也能很快得到回覆。

課程有分討論課、講座課、實作課、導論課，各自有不同的上課模式。我在羅茲大學上了兩門課：波蘭動畫和羅茲的猶太人生活，沒有考試，以課堂討論及報告為主，能多和教授聊天交流的話分數都很高。教授通常能理解學生請假出去玩的狀況，規則上是一個學期能請兩次假。

3. 社交：ESN 是校內國際生社團，每週會舉辦各種類型的活動，例如瑜伽、桌遊、繪畫、動物志工、郊遊、派對.....，可以加入他們的 Whatsapp 群組和追蹤 IG 或 FB 粉專。校方也會用 email 通知一些國際生活活動的訊息，會有免費的演出門票或參訪。

4. 羅茲的文化活動：[Events in Lodz: Turystyczny Portal Łodzi](#)

● 學校附近推薦的地方

基本上羅茲的商業中心是一條叫做 **Piotrkowska** 的街道，聽說是全歐洲最長的商業街，以及一座位在街道尾端叫做 **Manufaktura** 的購物中心。從宿舍搭乘電車大約 20 分鐘距離，是日常外食逛街購物很常去的地方。

1. Museum of the City of Lodz (Muzeum Miasta Łodzi)：羅茲城市博物館，以前是當地富有猶太商人的住所，適合從這裡開始瞭解羅茲歷史。

2. Cinema Museum in Lodz (Muzeum Kinematografii w Łodzi)：羅茲電影博物館，羅茲是波蘭重要的動畫及電影發源地，影響了整個歐洲電影產業。如果你是電影愛好者的話必須去的博物館。

3. Mediateka MEMO：一個很新穎的多媒體圖書館，有桌遊室、漫畫、電競房、錄音室，適合讀書聚會的場所。

4. Niebostan：位在 Piotrkowska 17, 90-406 Łódź 營業到午夜 12 點的咖啡廳兼酒吧，有舒服的沙發，是我平常最愛去讀書做事的地方。週五週末會有一些派對活動。

5. Biotiful：位在 Ogrodowa 16, 91-065 Łódź, Poland 的咖啡廳，在羅茲城市博物館對面，很適合讀書工作。

6. *Odzież używana*：這是波蘭文的「二手衣店」，在地圖上搜尋會找到很多家。非常推薦大家到這些店挖寶。

- 其它

波蘭國內旅行交通方便、住宿不貴、治安良好，Wroclaw、Krakow、Zakopane、Gdansk 都是很棒的地方。出發之前聽波蘭人說羅茲是波蘭最爛城市，但實際上我很喜歡羅茲 XD 波蘭是一個在文化及歷史上都很值得花時間探索的國家。如果你喜歡迷因的話絕對不能錯過各種波蘭笑話和專屬波蘭的自嘲式幽默。

離開波蘭之後在歐洲獨旅一個月，看了很多可愛路邊的花草貓狗。它們和那些大概直到我死了依然會聳立在原地的偉大建築不一樣，這輩子只有機會遇到他們這一次；我遇到很多很棒的人，接受了一面之緣的善意，建立了會持續很久的友誼。

我不會說這個半年讓我有巨大的改變或成長，但它讓我有機會確認了原本就擁有的東西：我有能力、我很幸運、我有想要的生活方式。很感謝當初的自己決定延畢交換，更感謝宇宙讓我錄取的是不知道排在幾個志願的波蘭，如果有生活或旅遊或波蘭相關的問題歡迎 email 或在社群帳號上找我！I love Poland

