

國立成功大學
交換學生計畫出國報告書

報告名稱：波蘭華沙生命科學大學交換學生報告書

出國期間：2022/02/25 - 2022/07/05

經費來源：跨國雙向研修獎學金

系級：企業管理學系 111 級

姓名：何宛庭

中華民國 111 年 7 月 31 日

中文及英文摘要

波蘭並非成功大學學生計畫交換首選的國家，故在尋找過往相關經驗及心得並不容易，然而我認為波蘭或許是個值得深入生活的地方，因此我希望可以透過自身經驗，分享此趟旅程的申請目的、行前準備(包含交換計畫申請流程、資料及證件申請及獎學金申請)和交換過程，而過程會分為六大點(食、衣、住宿、交通、課業、娛樂)進行說明，以及這四個多月自己所體悟到的交換心得和注意事項，最後分享交換活動的照片給予讀著一些想像，並提供給需要的學弟妹們做參考，希望能給予還在猶豫是否要前往波蘭交換的各位一些方向和建議。

Since Poland is definitely not the first choice for students in National Cheng Kung University to plan for exchange, it is a little bit hard to find past and relevant experiences from senior students. However, Poland may be a worth country for us to visit. Therefore, I would like to share my application purpose, pre-departure preparation (including Exchange Program application process, document, and scholarship application) and exchange process of this trip through my own experience. In addition, the process will be divided into six major points (food, clothing, accommodation, transportation, schoolwork, and entertainment) to explain, as well as the exchange reflection and precautions that I have realized in the past four months. Finally, I would like to share several photos of my exchange activities to give some imagination to the readers. I truly hope that this report can provide references for students in need and give some suggestions to those who are still hesitating whether to go to Poland for exchange or not. Last but not least, the most important thing that I would like to share is, "Just prepare yourself and be open-minded to the upcoming adventure after you make your final decision!"

目錄

1. 申請目的	4
2. 行前準備	4
(一) 計畫申請流程	4
(二) 簽證申請、保險資料和證件申請	4
(三) 獎學金申請	4
3. 過程介紹	4
(一)食	4
(二)衣	5
(三)住宿	5
(四)交通	6
(五)課業	6
(六)娛樂	6
4. 交換心得	7
5. 注意事項	7
6. 活動照片	8

1. 申請目的

高中時期的我曾經去美國交換，當時就很喜歡出國體驗不一樣文化的感覺，因此計畫在大學時期前往歐洲擔任交換學生，起初是想在大三下學期前往，但因為疫情關係延後了一年，但還是建議學弟妹可以在大二下或大三下就出發，比較不會有就業的壓力。當初選擇波蘭的原因是因為他不是大家所認知的旅遊勝地，覺得是一個神秘且一輩子不一定有機會來的國家，而且東歐的物價相對便宜，在綜合考量下選擇交通相對便利的華沙生命科學大學。

2. 行前準備

(一) 計畫申請流程

國際事務處的官網會張貼交換學生計畫簡章，內容詳細說明須遞交的文件，可以注意的是英檢證明需在有效期限內，過期的話記得要預留時間重考！等到校內名單公布後，會收到一封需要準備給交換校的申請資料，資料內容和校內甄選的相似，但就要多準備英文推薦信及英文成績單。同時，交換校也會寄出一張選課單，因華沙生命科學大學所開的課是針對交換學生的，不需要擔心自己會不會波蘭文，選課領域從商學、教育到獸醫、林業都有，可自行選擇喜歡的科目，再將選課單寄回。不過因為當時選課名單上的課程都沒有顯示每周上課時間，開學前一周才會公布，因此很容易有撞課的情形，到時需再填寫一張更換修習課程的單子，有點麻煩，這應該是選課流程中最大的缺點了。另外交換校的正式錄取通知單需要耐心等待，我記得我等了三個多月才收到，因為申請簽證需要錄取通知的正本(對方會郵寄到成大)，等待過程會有點緊張。

(二) 簽證申請、保險資料和證件申請

申請波蘭的學生簽證不會非常困難，當時我是上網看到 2021 年有學姊分享她的申請過程，一步一步完成所有資料，網址如右 <https://reurl.cc/gMmlp7>。而保險因當時受疫情影響，只剩少數一、兩間能申請旅平險，記得要拿到正本才不會被簽證中心刁難！另外推薦大家可以在出國前申請國際學生證 ISIC 卡，有些車票、門票、住宿費都會有優惠，而且因學生證有和永豐銀行合作，可以再擁有金融卡的功能，非常方便！

(三) 獎學金申請

成功大學國際教育組有提供跨國雙向研修獎學金，需要同學自己準備資料申請，我認為申請難度並不高，只需準備申請表、中文成績單、英檢成績單、中英文自傳和讀書計畫等等，申請資訊都可以在網路上查詢，記得在期限內繳交即可，千萬不要因為懶得撰寫自傳和讀書計畫，而放棄這個好機會！

3. 過程介紹

(一) 食

華沙生命科學大學因為不是在市中心，周邊餐廳並不多，有越南餐廳、土耳其 Kebab 餐廳、披薩店、壽司店等等，價位大約落在 100 至 300 台幣/人，雖然和其他西歐國家相比是便宜的，但時常還是會選擇校內的學生自助餐廳，可以自己選擇要吃的量，不過是大部分的菜色是波蘭菜，有些亞洲學生不一定能適應。因此有些日子還是會選擇自己煮，每棟宿舍都有廚房，所以要煮飯是很方便的，且學校附近走 20 分鐘(或搭 193、148、401 公車約 10 分鐘)會抵達 E. Leclerc 大型超市，幾乎所有日常生活用品、廚具、生鮮食品都可以在這裡購買，或是走路 15 分鐘可以到 Biedronka 超市，雖然屬於中型超市，但該有的基本商品都有。除了這兩間超市，還有 Lidl 可以選擇，也是搭公車一站就能抵達的大型超市，但因為我沒有去過，所以這邊不多做解釋。另外，離學校走路 7 分鐘可以到 Zabka 便利商店，便利性和台灣便利商店相同，在波蘭各地非常常見，但價格就會較高。最後要注意的是星期日在波蘭的超市都不會營業，有些餐廳也不會開，記得留點食物給這天的自己。

(二)衣

這學期抵達波蘭的時間大約在二月底，對於習慣台灣濕熱氣候的我，其實不太適應當地的天氣，儘管已經快進入三月，波蘭晚上還是可以到零下 3 度左右，白天大概維持在 10 度上下，如果沒有羽絨衣或羊毛大衣，會很不情願出門的，而且歐洲氣候屬於乾冷，要時常擦護手霜、乳液，否則手上常常會有莫名出現的傷口裂痕，非常痛！當時甚至在四月底五月初的時候遇到下大雪，通常需要等六月過後天氣才有溫暖的感覺，尤其是六月中到底，就得穿短袖短褲了！如果不想帶太多衣物，也可以選擇到波蘭再購買，不過還是建議可以帶點自己的褲子(下半身衣物)，因為歐洲人的尺寸跟台灣有一定的落差。

至於波蘭的購物中心，我通常會去 Zlote Tarasy，雖然搭公車約 30 分鐘，但商品、衣服很多，就在華沙火車站旁邊而已。當然還有 Galeria Mokotow、Sadyba Best Mall 和 Westfield Arkadia 可以選擇，搭乘公車或地鐵都可以抵達。

(三)住宿

交換期間我都是住在 Adara 校內宿舍，學校對於亞洲學生(或距離波蘭較遠的國家)，都會保證有校內宿舍可入住，雖然房型是二到三人的雅房，四間雅房共用一間衛浴及廁所，價格卻十分親民，我當時住三人房，月租只需約 2500 台幣(可以線上匯款或帶現金去校內銀行繳費)，而且打掃阿姨一周也會來清理兩次，短期住下來的 CP 值很高！有聽法國交換生說他們在市區單人雅房的月租大約一萬五左右，所以如果能住學校是既方便又省錢的！另外，每棟宿舍都有宿舍管理員，記得隨身攜帶宿舍卡，以免要查驗身分時會直接被拒絕進入！

有關其他宿舍設備，每層樓會有一間廚房，三面電磁爐和一台大烤箱，因為我自己都比較晚吃中餐(13:30)和晚餐(19:00)，就比較少面臨需要等其他人的狀況。一樓有一間小自習室，可以跟宿舍管理員拿鑰匙進去，通常是不限時的，在裡面

讀書的學生也不多，因為學校圖書館星期日不開放，所以期末考周前如果要想讀書的地方，至少也有這個選擇。另外如果要洗衣服，每兩棟相鄰的宿舍會有一間洗衣房(兩台洗衣機和一台烘衣機)，要洗衣服需要先預約，每天早上八點到晚上八點的整點都可以選擇，因為在宿舍曬衣服比較不方便，而且在波蘭大部分的時間很少有晴天(幾乎是陰天)，所以我通常會一次預約洗和烘，大概要花快 2 小時，總共是 8 茲羅提(約 55 台幣)。

(四)交通

波蘭的大眾運輸工具是非常方便且便宜的，主要有公車、地鐵和輕軌(電車)，而公車是最常搭的交通工具，通常學生會購買學生優惠，三個月不限次數搭乘上述交通工具只要 140 茲羅提(約 980 台幣)，上車後不需打卡，只需在查票員來查票出示學生證即可。另外也可以購買單程票，有 20 分鐘及 75 分鐘可以選擇，價格落在 12 到 20 台幣，可以事先買票或在車上直接購票，不過在車上購票只能刷卡付費，時間會自動開始計算，而事先購買的車票記得上車一定要打卡，否則一樣會被當作逃票，罰款是 160 茲羅提(約 1120 台幣)，也要注意購買的月票什麼時候到期。

如果要去其他城市或國家，也有火車和巴士可以搭乘，個人比較喜歡搭巴士，尤其是 FilxBus，幾乎不會誤點，有時還會提早抵達目的地，而且通常車上都有充電插座和免費 Wifi，只需下載 APP 就可以直接購票，如果有在台灣申請 ISIC 國際學生證，還有最高 85 折的優惠。反之火車誤點機率較高，有時候還會面臨突然被更改月台、找不到座位號碼等狀況，雖然行駛時間較巴士短暫，還是建議再自行斟酌！

(五)課業

課程方面，雖然這是一間三類為主的大學，但他也有設立經濟學院及教育學院等等，我大部分都是選擇經濟學院的課，例如：銀行學、企業策略、人力資源管理等課程。學校會要求須修習 20 到 30 ECTS，ECTS 類似我們的學分，不過他們一堂課通常是 90 分鐘(約 3 到 4 ECTS)，一周只會上一堂(不過還是要看教授如何安排)，而且這些課程都是設計給交換學生的，教授都是英語授課，所以整體而言課業並不會太繁重。我修的課大部分只要準備期末考或期末報告，因為只有這個是主要的評分依據，所以用心完成就不會有什麼太大的問題，另外建議可以選修基礎波蘭語，老師人超級友善親切！就算念得不好老師也會很有耐心地糾正你，老師也知道亞洲人學歐洲語言會比其他歐洲學生來的吃力，所以會一直給予鼓勵和讚美，而且學一些波蘭文在日常生活中也能看懂一些單字和句子！

(六)娛樂

在歐洲有許多酒吧和夜店，會發現這真的是他們的日常生活，在去夜店之前通常會有 Pre-drinking 的活動，主要是喝酒讓大家醉一點，去夜店才能更放鬆享

受當下的氛圍，每家夜店都有自己的風格，有拉丁美洲式的、電音式、抒情音樂等，可以多去體驗，不過過於保守的亞洲人可能就不適合去那種地方。

除了夜店酒吧外，在波蘭看電影非常便宜，星期三還有學生優惠，通常只要 110 台幣到 130 台幣就能看到熱門電影，雖然是波蘭字幕加上英文配音，需要練習自己的英文聽力，但還是蠻推薦去體驗波蘭的電影院，而且最近的電影院只要搭公車 10 到 15 分鐘就可以抵達。

另外除了首都華沙外，波蘭還有許多城市值得欣賞，學校有一個學生組織負責接待交換學生，叫做 ESN SGGW (Erasmus)，他們會為交換生舉辦一系列的活動，包含學期開始前的迎新活動、學期中假日的城市旅遊和學期末的 Farewell Party 等等，超級推薦大家可以去參加，不僅可以更快認識新朋友，還能更了解波蘭這個國家，尤其是每個月會舉辦一次的其他城市出遊，ESN 都會安排好行程、住宿和車票，因為有團體票優惠，所以費用也很便宜，只要帶一顆快樂的心去就可以了！

4. 交換心得

經過四個月的文化體驗，深刻體會到歐洲人的開朗奔放，他們會主動敞開心房和我們聊天、分享生活點滴，也會積極邀請我們參加任何活動出遊，和亞洲人較保守的個性形成鮮明的對比，儘管如此，能夠好好享受不同風俗民情所帶來的碰撞和火花，也是件幸運且難能可貴的事。

而波蘭這個神秘的國家，實際上是非常適合生活的，不僅物價便宜、交通便利，更是少了風景名勝區所帶來的喧囂感，相較於西歐的繁華熱鬧，這裡較多的是生活中的悠閒愜意，也能體會當地人的樸實自然和坦率。另外波蘭的土地面積不小，其實也有許多城市值得一訪，例如：克拉克夫的集中營、托倫的薑餅文化和札克帕內的滑雪勝地。

除了波蘭，也很推薦利用連假去其他國家旅遊，因地理位置關係，機票和車票都相對便宜，也有機會體驗不同地區的文化。北歐物價雖然較高，卻擁有十分乾淨的環境和恬靜的氛圍；南歐雖然人較多較繁雜，卻擁有許多著名景點和歷史建築，不同季節造訪也會有不同的感受和經驗，每個國家都有自己的優劣勢，秉持著客觀開放的心胸去徜徉在相異的文化中，我相信會有意想不到的收穫。

5. 注意事項(郵寄包裹)

另外，過程中比較特別的是，台灣的朋友們有寄包裹給在宿舍的我。如果有收包裹的需求，還是建議寄件人早點寄出，波蘭郵局總公司在收到包裹後，會先寄掛號信給宿舍，再由宿舍轉交給收件人，而信件內容通常是要求收件人前往郵局總公司簽名、確認收件人會收件(郵局總公司離學校需搭公車三十分鐘)，之後才會開始將包裹配送到收件人所在地址，整個過程歷時三到四週，不是很有效率，也須隨時注意陌生來電。

6. 活動照片

平日晚上在宿舍煮晚餐



在校園裡的草地上野餐



克拉克夫三日遊—旅館包棟聊天&Pre-drinking



Farewell Party 交換學生大合照



札克怕內滑雪一日遊



瑞典斯德哥爾摩夜景

