

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113學年第2學期赴波蘭 雅捷隆大學出國報告書

出國期間：2025年 2月18日~2025年 6月30日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_生物科學與科技學院_生命科學系

職稱：學士

姓名：范綺珍

中華民國 114 年 7 月 16 日

摘要

2025年2月我來到了位於波蘭克拉科夫的雅捷隆大學，雅大是波蘭最古老的大學，在波蘭歷史、文化意義和學術研究領域中皆具有其地位。在雅大的地質學系交換期間，我修習了四門課程，涵蓋了波蘭的宗教文化、生態環境和地理地質，對波蘭有了深刻的認識。同時間，我也趁著課餘時間走訪歐洲各地，欣賞各地的藝術與建築，體驗各國文化，拓展國際視野。這期間的所獲與成長難以用短短幾句話帶過，因此希望透過這份報告將波蘭之美與交換之好分享給有興趣的學弟妹，讓更多人認識這顆低調的中歐寶石。

Abstract

In February 2025, I began my exchange journey at Jagiellonian University, located in Kraków, Poland. As the oldest university in Poland, Jagiellonian holds a prominent position in the country's academic, cultural, and historical heritage. During my stay, I was affiliated with the Institute of Geological Sciences, where I enrolled in four diverse courses. These courses covered topics related to Poland's religious traditions, ecological systems, and geological and geographical structures. Through these classes, I gained not only academic knowledge but also a deeper appreciation of Poland's natural and cultural landscapes.

In addition to my studies, I used my free time to explore different parts of Europe. I visited several countries, where I admired the local architecture, art, and cultural heritage. Each trip allowed me to immerse myself in different environments, broaden my horizons, and develop a more global perspective.

This exchange experience has been a period of meaningful academic, cultural, and personal growth. It is difficult to fully express all that I have learned and felt in just a few lines. That's why I would like to share my journey in this report—to offer valuable insight into studying abroad in Poland and to encourage fellow students to explore this unique and beautiful country often overlooked in Central Europe.

目錄

交換動機與行前準備.....	4
動機.....	4
申請.....	4
簽證.....	4
行李與貨幣	5
波蘭與克拉科夫日常.....	6
剛抵達作業	6
住宿	6
交通.....	6
電信	7
食物.....	7
日常總開銷	8
修課經驗與心得.....	8
交換心得分享與建議.....	9
附錄.....	10

交換動機與行前準備

動機

因為雙主修的關係，我的大學生涯就像不斷轉動、從未停歇的齒輪，每天都非常忙碌。在念研究所前，我希望能有一段假期能好好放鬆並且探索自己和世界，所以申請了交換。由於從小就對歐洲充滿好奇與嚮往，在申請時我以物美價廉與交通方便搜尋，最後選定了波蘭作為交換的目的地。

申請

通過校內甄選後，必須提交申請資料給交換校。以下學期交換為例，校內結果會於六月多出爐，接著暑假期間會收到國際處的郵件，提醒相關資訊。由於對方學校行政作業期間較晚，所以我是到 10 月底才收到雅捷隆大學的通知，遞交申請資料(國際處九月底有先提供需要繳交的相關資料目次供我參考)。

據申請網站，申請結果一月中才會出爐，而我實在太害怕簽證申請來不及，所以在我上網站繳交完申請資料後，就趕快寄信給交換校的承辦人員敘明我的情況，並詢問結果是否會提早公布。對方告訴我他們會盡快處理，很幸運的，12 月初我收到了錄取通知，雅捷隆大學開始寄送郵件通知要開通他們學校的內部系統 USOSWeb (類似 Moodle 的東西)，依照指示辦理即可。

雅捷隆大學的國際處承辦人員回覆速度個人覺得算是快速，通常隔天就能收到，申請期間我有一些課程問題，對方也很親切的和我來回兩三次。在申請好學校系統後，他同時會要你開通校內郵件(用 Outlook)，所以開通後要用 Outlook 寄送郵件才會比較快收到回覆。

另外有件神奇的事，雅捷隆大學會依照你提交的有興趣課表幫你分系(參考用，屆時不用依照申請的課表選課)。我在成大時是生科系雙主修地科系，由於雅捷隆開放交換學程的名單中只有生命科學相關課程，沒有地質領域，所以我是以生物學系志願向雅捷隆大學遞出申請，再問過承辦後確認課程只要有英文授課內容就可以跨系選課，所以我個人興趣之下當時提交的課表是以地質內容為主。申請結果出來後，我居然被安排到了原本想申請卻不在交換名單上的地質學系，後來問了其他交換生，他們也有提到學校好像是以自己寫的預期課表上的領域幫你分派的。所以記住一定要好好搜尋好有興趣的課程，並確保有英語學程可以上(開通 USOSWeb 後的選課系統可以查)，不過同時也要跟成大國際處的專員匯報確認，像我當時就有需要修改獎學金單據上的一些資訊。

簽證

波蘭簽證申請的程序在搜尋引擎打波蘭 D 類/留學/交換簽證應該都能找到前人用心撰寫的詳細文章(有步驟教學，我全程照做沒有出問題)。以下只提出比較

需要注意的點，簽證要本人到波蘭台北辦事處申請，由於辦事處一周只有兩天可以辦理，需要事先上官網預約好時間，絕對要備妥所有資料跟相片，否則需要重跑一趟(當時有看到其他人被退件後只能下次再來)。入學證明那時候雅捷隆大學只寄了電子檔給我，我有寄信詢問辦事處是否可以使用電子檔，承辦人員要我直接把那一份轉寄給她即可(不過我繳交資料時還是有印一份紙本以備不時之需)。

另外，我處理最久的是財力證明。最方便的證明是信用卡，承辦人員是說一個月額度至少要達3萬，由於沒有信用卡，所以我是請家長幫忙辦一張附卡，記得到時候要把那一張信用卡，以及連同信用卡發行證明的文件(上面需有名字、日期和額度)一起帶去，才會被承認。

行李與貨幣

波蘭2月時的氣溫還是在10度下，甚至會出現攝氏零下的情形。衣物部分強烈建議要帶發熱衣、發熱褲和一件防風厚外套，剩下的厚外套其實可以到當地再購買，個人覺得比在臺灣買還實惠。上衣部份我分成了夏裝和冬裝，褲子則是帶夏天穿的牛仔褲，配上發熱褲後就很保暖了！由於歐洲室內都有暖氣，所以上穿著是以室內為標準，如果會有很多戶外行程還是要自己增添其他配備。像是我冬日外出時一定會帶毛帽、圍巾、手套跟厚羊毛襪；鞋子部份我有特地買一雙防水靴，除非要去爬雪山才要準備雪靴，不然加上厚毛襪在日常雪地就足夠保暖，以上提供給大家參考。

銀行卡部分，建議至少要帶2張不同發行機構的卡(Visa跟萬事達)，我帶了一張信用卡、2張簽帳金融卡。在臺灣時，就先把卡綁到手機電子支付上，這樣出門時幾乎不需要用實體的銀行卡，安全又方便。個人經驗，在波蘭除了小市集、麵包小販、部分公廁需要現金，其他時候都可以刷卡。另外，我有在台灣先下載好Revolut網路銀行，可以線上刷現金轉進去(要注意手續費)，Revolut需要有當地住址(我是輸入當地宿舍)，開通後就可以免費換匯和領現金，所以並不需要帶太多現金搭飛機。

波蘭雖是歐盟但使用的貨幣是茲羅提，由於宿舍的訂金需要以現金繳納，所以我是在臺灣先換好一部份歐元再到當地Kantor換成茲羅提的，千萬不要在機場換，匯率非常差，以下網站可以看各家兌幣所的匯率

(<https://quantor.pl/en/kantory/krakow.html>)。

波蘭與克拉科夫日常

剛抵達作業

我是在維也納機場轉機後到達克拉科夫若望保祿二世國際機場，可以在臺灣先下載好 Bolt(較便宜)或 Uber，出來後直接用軟體叫車，還不需要用到現金，非常方便。

完成入住後，記得需要到學校的 Welcome Center 辦理抵達證明(之後領學生證跟其他行政程序也是在這)。學校不久後會寄信通知交換生線上說明會，介紹之後開學的選課和行政流程，所以不用太過擔心。

住宿

收到入學通知時，也會收到是否要住宿舍的意願調查。一陣子後會收到宿舍方的信件，上面會通知入住時間和基本事項。我當時抵達時間比他們的入住時間還早了幾天，所以有先寄信告知宿舍承辦。總之，我繳交完訂金跟第一個月的費用後，就拿到居住證和鑰匙了。

購買機票時要注意入住時間，因為辦理入住的辦公室和領取寢具的地方平常是四點關門，假日不營業(新生入住會有幾天特別加開時間)。我辦完入住後其實寢具間已經關門，很幸運是櫃台有幫我找到多的寢具，不然第一晚差點沒有被子可以蓋。

我住的是 Piast 宿舍，房型為雙人套房，一個月 610 茲，要先繳一個月訂金。房內空間不大，附有衛浴、衣櫃、層架跟小書桌，冰箱要去儲藏間登記；一層樓有兩大間廚房可自由使用，地下室有洗衣機和烘衣機，要使用需先付費預約。宿舍旁有郵局、公車站跟電車站，交通非常方便，最棒的是走路不到 3 分鐘就有一間當地超市小瓢蟲 Biedronka(類似全聯，價格低廉，是波蘭當地人都會逛的超市)，生活機能相當棒！

交通

克拉科夫的公車跟路面電車相當方便，車票跟台灣計價方式不同，買的是搭乘時間，有 20 分鐘、60 分鐘，還有日票等其他選項。可以在公車站、電車站(不一定有售票機)和車上購票(可刷卡)，購票後上車記得要找到機台打票，但我最推薦下載手機 APP 購票 (名稱：Jakdojade)，上車後再買票開通就好，自由性很高。車票只要在時間內都可以隨意轉乘，可以搭完公車再轉電車，只要在時間內下車即可。最棒的是，只要有當地學生證就可以購買半價的學生票，但一定要拿到當地學生證才可以購買，因為查票時會要求出示學生證，忘記帶的話也會被視為逃票。

計程車部分推薦 Bolt，搭起來相較台灣便宜，不過當地公車和電車非常方便，

所以我只有抵達和返程那天帶著大行李箱才有搭乘。國內火車可以下載 KOLEO，一樣有學生票，折價下來便宜非常多！

外出旅遊的話，鄰近國家除了飛機，可以多搜尋不同鐵路公司，像是 Regiojet 或是長途巴士 Flixbus 都是實惠的選擇！

電信

我的手機是三星，因此無法使用 eSIM，需要實體 SIM 卡。從超商、機場商店、超市都可以買到不同電信的 SIM 卡和包含方案。我因為有很多問題，所以是到火車站商場找，那邊有許多家電信行，我選擇的是 Orange flex，這家電信也提供 eSIM 和實體 SIM 卡的選項，除了需要拿到 SIM 卡，後續都可以在網站或 App 上操作，我選擇的是一個月境內 75GB，含歐盟區 10GB 的選項，一個月 35 茲，不管是流量(完全用不完)和價格我都相當滿意。當時我有用優惠碼，所以第一個月只要 1 茲，同時推薦別人使用成功可以再得到 70 茲，我有成功推薦到一人，所以整個交換期間我大概只繳了 2 個月的費用。建議申請前多查查各家的方案和優惠，也許能搶到意想不到的便宜。

食物

在講食物之前，一定要知道一件事，除了觀光區或是知名連鎖店(麥當勞、KFC 等)，大部分店家(商場、超市、一般商店)禮拜日和國定假日通常都沒有營業，所以有需要的用品和糧食要記得在休假日前備齊(火車站的小瓢蟲禮拜日有開！)。

波蘭飲食以肉類、馬鈴薯和酸酸的醃漬菜為主，調味較重鹹，當地外食價格大約落在 30~60 茲。為了節省開支和符合口味，所以大部分我都是自己煮。超市內的蔬果相當便宜，肉類價格和台灣差不多。強力推薦乳製品和溫帶蔬果，牛奶一公升 30 元，優格、起司、番茄、藍莓、草莓等等都非常便宜好吃！

吃不慣的話，有的超市或商場會有一些亞洲調味料和泡麵(通常是韓國泡麵為主)，找不到想要的，克拉科夫也有幾間亞超可供選擇。

娛樂

在到克拉科夫前，學生信箱會收到當地學生會組織 ESN UJ 的信件，除了介紹雅捷隆大學外，還可以登記媒合 mentor，mentor 都是當地就讀雅捷隆大學的在學生，我的 mentor 超級友善，我們相約吃飯、打保齡球，還一起參加當地活動，跟她聊天的過程也了解到不少波蘭的文化和社會議題，是非常好的文化交流機會。

此外，ESN UJ 在學期初會辦理一系列迎新活動，像是破冰派對、古城區導覽、博物館參訪……，大部分都是免費，或是只需要繳少許的錢就能報名參加(導覽免費，但還是要準備一點硬幣當小費會比較禮貌)，我就在活動上深交了兩位外

國朋友，之後甚至還一起出國旅行呢！每個禮拜 ESN 都會舉辦至少一場派對，我參加一場後覺得不太適合我，不過推薦給想要體驗派對文化和喜歡熱鬧氣氛的人。

交換提供了非常好的旅行機會，歐洲廉航相當便宜，只要找到好時間都可以搶到便宜的機票。除了外國，我認為波蘭也是個擁有豐富文化歷史內容的國家，都在這裡交換了絕對不能錯過以下景點，克拉科夫漂亮的老城區和卡奇米日猶太區、附近的奧茲威辛集中營、南邊有素有小瑞士之稱的海洋之眼札克帕內、首都華沙、北邊如童話般的波羅的海港邊城市格但斯克，以上都非常值得花時間好好走訪！

日常總開銷

我在波蘭待了近 5 個月，中間安插了 11 趟旅行(去了 12 個國家，加總起來大約有一個月的時間不在波蘭)，以下是扣除外出旅行的 5 個月花費，將近 6 萬台幣，其中包含國內旅行和每個月房租，一個月大概在一萬到一萬五台幣間，固定花費為每個月換算下來大約是 5000 台幣的房租，電信費約 300 元，洗衣費約 200 元(每次約 35 元)，交通費約 800 元，剩下大多是食材費(主要是自己煮，很少外食)，以及偶爾外出購物或和朋友出遊所花的費用。

修課經驗與心得

雅捷隆大學對於交換生的選課學分沒有限制，成大這邊則是需要 3 門，所以我修了 3 門地質系上的選修，以及一堂線上通識課。

這學期我總共修了 4 門課，分別是 Introduction to Religion and Identity in Poland, Landscape ecology, Principles of glaciology, and Dynamic geology field trips，以下介紹課程內容和我的心得：

Introduction to Religion and Identity in Poland: 這是一堂線上通識，詳細講解了波蘭的宗教是如何型塑波蘭人的身分認同，老師以歷史為基底，從不同時期的當權者的宗教選擇和民間互動，以及歐洲鄰近國家和波蘭的權力變化引出宗教在各時期的影響力和意義。非常推薦所有交換生有機會都要修，可以在短時間好好了解波蘭的歷史和文化。

選課時要先和 Welcome Center 要求系統權限所需的 token 才能選。老師每周會放 2 個單元的課程影片(一單元約一小時)，共有 10 個單元，每個單元結束後都有小考練習(單選題，不計分)。課程結束後只有一次期末考試，老師會預先公布考試時間，時間到上平台系統考試就好(都是單選，40 題)。期末內容只要用心上課，並有做每單元的複習小考就一定會寫。

Landscape ecology & Dynamic geology field trips: 地景生態學以 lecture 為主，上完課程後老師有安排一天到附近國家公園的野外，結束後會有一次期末考，

除了選擇外，還有填充跟問答題。動態地質野外則是密集課程，課程只有兩天，是在克拉科夫當地尋找不同年代的地層，以及辨識與賞析古城區內建築的岩石種類，課程沒有考試，只需要在課程中好好寫筆記跟事後完成一份報告，繳交報告後老師會另外約時間跟你聊報告內的內容，是蠻特別的體驗。

Principles of glaciology:我最喜歡的課程是冰河學原理，前幾周是 lecture，老師會詳細介紹冰河的分類、機制與相應的地質景觀，以及其他和冰河相關的知識。Lecture 結束後有一次團體報告與一天野外課程，特別的是期末考是在野外課那天，所以要先爬上山才能應試。我們去爬的山是位於波蘭南部的塔特拉山脈，上山那天正好遇到下雪，因此看到了此生從未想像過的驚艷雪景。爬山過程，老師會沿路介紹冰期時冰川所造成的地貌，因此能一邊學習，一邊欣賞山色。上山後，我們在遊客休息區寫考卷，考卷是一張單面 A4，只要有好好上課，我想都可以輕鬆通過考試。超級慶幸能修到這堂課，讓我經歷了前所未有的體驗。

在地質系修課的過程實在讓我獲益良多，臺灣和歐陸得不管在形成年代和地質景觀上都有很大的差異，能親自走訪並且學習相關專業知識非常難得。這幾門課的考試其實都不會太難，反而是老師會很希望學生親身走向野外，對眼前的地貌產生好奇與求知慾，希望我也能一直記得這份純粹對知識和興趣的熱愛。在修課文化上，跟臺灣也有很大的不同，在臺灣課程的考試或是野外日期通常都是老師先決定好，但當地老師大多是直接和全班討論想要的日期，大家可以輕鬆地說出自己要打工或是哪天有事，一同討論出可以的時間。有一個特別的經驗，地景生態學的野外時間是在某個校內系統平台討論的，但因為我是交換生，所以系辦忘記幫我加進那個平台，因此我直到老師公布日期後才發現我沒參與到討論，而那天我還預先安排了外國旅行。知道後，我馬上傳訊息告知老師這件事，詢問是否有任何補救方法，老師看到後馬上安慰我不要緊張，還要我不可以取消旅行，而是好好玩，他會再安排我去他另一門課的野外，讓我非常感動。

交換心得分享與建議

交換的時間對我來說相當珍貴，就像在忙碌的生活中得以按下暫停鍵好好呼吸。在這有限的時間內，我總共去了 13 個國家、26 個城市，體驗到各地的文化風俗，走過古城間的小巷弄，也遨遊在壯麗的自然景觀中，接觸到來自四面八方的各國學生，並且結交到了知心好友。在這說長不長，說短不短的交換，我不僅在探索世界，同時也在探索自己，看見自己的各種模樣與可能性。這份經歷讓我更有勇氣能面對未來的不同挑戰，同時相信自己可以克服，非常感謝自己當初選擇踏出腳步，也非常感謝成大提供的機會和國際處專員的協助，才讓我能異國中重新認識自己。

建議的部分會希望學校可以幫交換生建立一個前後任溝通的管道，當初要去之前我有非常多疑問，還好有朋友認識曾經去波蘭交換過的學姊，幫我解開許多疑惑。另外剛到克拉科夫時，其實我不知道成大上個學期的交換生還待在那，剛好我的室友是上學期就到的台灣人，跟我說他們群組有一位是從成大來的，協助我聯絡到她，也非常感謝前一位交換生在我初來乍到，甚麼都搞不清楚時還特地帶我去採購置辦生活用品，好好認識克拉科夫。她跟我原本都以為國際處會提供一些聯絡方式，不過我們都沒收到，還好很幸運的有連絡上，若是一開始就能提供名單跟信箱，會讓準備要去的交換生安心許多。

附錄



和交換生朋友參與波蘭傳統節慶仲夏節，一同慶祝夏至



和交換生朋友相約爬山，在波蘭海洋之眼合影



冰河學原理野外，並與授課老師合照



與日本朋友在威尼斯的合影