國立成功大學 高教深耕計畫出國報告書

報告名稱: Jagiellonian University 波蘭雅捷隆大學交換學生出國報告書

出國期間: 2022/02-2022/07

經費來源:高教深耕計畫

單位:心理系

學號: D84074034

姓名:張嘉悅

中華民國 2022 年 7 月 18 日

摘要

這學期我在波蘭雅捷隆大學交換,幸運的是在交換中迎來歐洲疫情解禁,我不僅能實體上課,參與交換生組織辦理的活動,也能至其他歐洲國家遊玩,此外不用戴口罩也是疫情之下最期盼的事。我認為波蘭非常適合交換生,物價和交通費都便宜,如果想到餐廳吃飯也不是太大的負擔,在這能擁有良好的生活品質。而交換過程中很棒的是能認識來自世界各地的人,不僅在交流過程中拓展視野,也使我的英文能力進步,讓我不再害怕用英文溝通。在這將近五個月的日子,我學著自己解決各種大小事,在一個人生地不熟的國家,用非母語面對各種事情實屬不容易,但我做到了,也因此成長許多,變得更勇敢也更獨立,我相信這些經歷會讓我在未來面對種種未知或困難時更有信心。

I am an exchange student studying at Jagiellonian University for a semester. Luckily, I went to Poland in the Post-COVID-19 era. With lifting the COVID-19 restrictions, I could take a course in person, join a party held by ESN, and travel to other European countries. What's more, I don't have to wear a mask on street. Poland is a great country for the exchange student. Food and fare are cheap. Even having a meal in a restaurant doesn't cost a lot. The living quality is quite well. The best thing for me during the exchange is meeting people from all around the world. I met a lot of people and had a good time with them. It not only broadens my mind but also improves my English ability. I'm not afraid of using English for communication anymore. In the past five months, I learned to cope with problems by myself. It is challenging for me to deal with everything alone in an unfamiliar country. However, I tried my best to resolve the problems, becoming braver and more independent than before. I believe that these experiences turn me into a mature adult. When I confront any obstacle or difficulty in the future, I can deal with it with confidence.

目次

摘要	1
目的	3
過程	3
心得及建議事項	5
附錄	7

目的

在大學階段出國交換一直是我的目標,升上大一暑假參考網路上學長姐的心得,以及親自訪談交換過的系上學姐,都讓我更確信想達成這個目標,因為能踏出舒適圈、體驗不一樣的生活,也親身感受文化衝擊,打開自己的視野。以現階段的未來規劃,短期不會至歐洲旅遊或留學,而在國外工作、定居更是不可能,因此交換學生是實現我目標的方式,透過半年的時間認識波蘭,親身在當地上課、生活,以及與來自世界各地的人交流,對我而言是相當難得又實貴的一段日子。而非常慶幸的是,在今年三月底至四月初時,多數歐洲國家都已解除疫情相關禁令,波蘭更是全面解禁,因此生活上的負擔與限制減少了許多,也能參加許多活動認識各地的學生。

過程

雖然交換的這學期已經屬於後疫情時代,但隨著台灣本土疫情升溫,我非常害怕受疫情影響 而產生的變數導致無法順利出國,但所幸過程中並無大礙,而且入境波蘭時是以學生身份過去, 因此也不需隔離。

二月抵達波蘭時相當寒冷,出外一定要穿厚的大外套、戴手套,時而下雨或下雪的關係,許多 人都穿著靴子行走,這比起球鞋更加保暖,也不容易濕掉。而波蘭屬於緯度較高的國家,所以冬 季日照時間短,剛去時約莫五點就天黑,因此只能把握白天時出去走一走。

雅捷隆大學位於波蘭第二大城市克拉科夫(Krakow),當地人皆以波蘭語來溝通,英文並不太通順,因此剛來時很不適應,也有些害怕,到超市買東西時包裝和標示都只有波蘭文,經常看不出是什麼東西,但好在當今網路發達,遇到不懂的字時使用 Google 翻譯,拍照後直接翻譯文字非常方便,這在生活上有很大的幫助。波蘭人走在路上並不會面帶微笑,也不會主動對陌生人打招呼,一開始會覺得他們冷漠而嚴肅,但後來發現這只是他們一直以來的習慣,在他們的文化中認為不需要對陌生人表示善意,應該將微笑留給身邊的親朋好友就好。對我而言波蘭是個非常宜居的歐洲國家,也很適合學生來這交換,治安良好且物價便宜,基本上在波蘭的日常開銷並不大,到外面的餐廳吃飯的費用也不貴,跟在台北吃飯的平均價格差不多(或是多一點),不需要省吃儉用餐餐自己煮,生活品質相當好,這是贏過許多西歐國家的優點。

這次交換我住在學校提供的宿舍裡,雙人房有附衛浴,一個月的費用大約三千五台幣,不需

額外繳水電費,宿舍有分新舊棟,每層樓都有公共廚房可使用。我住在新棟宿舍,室友是當地波蘭女生,房間偏小但很新很乾淨,一個衣櫃、靠牆桌椅和單人床,兩張單人床中間只有狹窄的走道,因此兩人都在房間內的話很容易互相影響,幾乎沒有私人空間,但好在我的室友人很好,也不會帶朋友過來,平時相當安靜、作息固定,因此我們相處上很融洽,平時也會聊聊天,蠻幸運能遇到很好的室友,還能彼此分享生活日常,或是台灣和波蘭的種種不一樣,非常有趣。唯一不方便的是使用洗衣機需要到櫃檯紙本登記時間,而宿舍沒提供曬衣空間,所以只能使用烘乾機,需要留意洗衣、烘衣時間比較麻煩而已。宿舍位置交通良好,就在國家博物館旁,距離舊城廣場步行距離約十五分鐘左右,宿舍前就有電車站,也可搭車至廣場或火車站,相當方便,即使宿舍小了點,洗衣服稍微不方便,但房租便宜且交通方便之下,還是蠻值得住在宿舍的。

雅捷隆大學不像成大是所有校區和大樓都集中在一個地點,比較像是一個大學城,沒有明顯的校園圍欄或界線,較老的學校大樓位在廣場上,其他則四散在不同地方。這學期剛開始仍有防疫政策,因此我修的課程都是採用線上上課,疫情解禁後部分課程改成混合模式上課,學生可到教室上課,或是繼續線上上課,這學期我只有去學校上過兩次課,因為上課地點就在宿舍後的心理系大樓,而其他則都是線上上課,我覺得線上課蠻方便的,可以更自由的運用時間,也因為如此,我在課餘時間到了許多歐洲國家旅遊,經過將近兩年的疫情,能到其他國家旅遊是相當寶貴的經驗。

這學期的課程我都是選講授課,因此都是考試作為評量成績標準,其中有一堂課有小組報告, 是個令人印象深刻的經驗,我和一位英國女生及一位法國女生同組,在約討論的第一天我們就完 成一半以上的報告進度,後續也很有效率的完成了,而這也是我第一次用英文討論報告、研究期 刊文獻,真是很不容易的挑戰,但完成後非常有成就感!

在歐洲交換有個照顧交換學生的組織名為 ESN,而雅捷隆大學也有,在開學前一週會密集舉辦活動給交換生參加,學期中也持續舉辦活動,讓交換生彼此認識、互相照顧,這學期的活動包含爬山、工作坊、夜店派對、溜冰等等各式各樣的體驗,我也在這些活動中認識了來自世界各地的同學們,有來自韓國、日本、英國、捷克等等的新朋友,他們人都很好相處,雖然我剛開始用英文跟他們交流時不太流利,但多數人都很有耐心的聽我講,讓我覺得很安心,之後常聊天也越來越自然了。這學期很大的收穫是能認識不同國家的同學們,多數人都不是英語母語者,但每個

人都努力地用英文跟其他人交流,了解不同文化的特色或差異,也打開我自己的眼界。我想,來到這裡交換的同學多半想認識更多的人,因此只要自己敢用英文跟其他人溝通,就一定有人聽,也就能結交更多朋友,所以不用擔心自己英文不好或是說的不流利,只要敢開口就會進步,也會認識許多好朋友。

這學期 ESN 在每週一都固定舉辦主題派對,不只是交換生,一般學生或其他鄰近大學的學生都能來參加,雖然我只參加過一次,但是個蠻有趣的體驗,一開始先認識新的朋友,後來大家聚在一起點歌、唱歌,就像在大型的 KTV 一樣,大家一起唱著經典英文歌,隨著音樂搖擺,非常愉快。

而 ESN 也有協助安排學伴,我的學伴是學中文的波蘭女生,這也是我第一次用中文跟外國人 溝通,非常特別!她的中文很好,幾乎能一來一往正常對話,很高興能認識她,讓我對波蘭的文 化脈絡有更深一層的了解,期待她明年能順利來台灣交流,換我帶她認識台灣。

除了課業和交換生活動之外,我也經常到其他歐洲國家旅行,基本上只要安排好自己的課程規劃,沒課的日子都能安排一趟旅行,很開心能有機會在歐洲能有好幾趟說走就走的旅行,也因為人在波蘭,因此可搭乘廉航、帶著輕便的行李到處玩,大部分的觀光景點都只有歐洲遊客回流,亞洲遊客偏少,因此在一些著名觀光景點的旅遊體驗舒適許多,雖然遊客量大但不至於人擠人。而每趟旅行多多少少都有些意外發生,成為旅行中的插曲,學著自己處理很多突發狀況。

雖然交換的日子短短不到五個月,但對我而言是非常珍貴而難忘的一段時光,認識了許多人、 走訪各地看到不同風景、也體驗了國外生活,除此之外我我變得更勇敢了,一個人在外經常會遇 到許多事,但都要獨自面對,學著用英文解決各種大小事,自己在過程中也變得更獨立、更勇敢 了,還記得二月份自己搭飛機到波蘭時非常害怕且緊張,但七月搭飛機回台灣時的我很自在,即 使轉機時間長達八個小時,我也不會擔憂、緊張了,我想這也是一種成長吧。

心得及建議事項

由於波蘭台北辦事處的簽證資訊簡略,網路上的分享有限,建議確定至波蘭交換的學生儘早開始準備簽證文件,因為辦事處對於保險與財力證明的要求嚴格,而且辦事處開放時間非常短,加上負責人態度不友善,因此若拿到電子檔可先寄電子郵件至辦事處確認是否符合標準,被拒時

還能即時修正,就不須多次至辦事處重新交資料。

這學期我認識四位台灣人,都是因緣際會認識的,如果能提早認識台灣的同學就能互相照應, 畢竟克拉科夫的亞洲人比較少,尤其是台灣同學很不容易才能認識,如果有管道能事前認識都在 雅捷隆交換的台灣人會更好!

附錄





