

國立成功大學

出國報告書

報告名稱：114學年第2學期赴波蘭 雅捷隆大學出國報告書

出國期間：2026年02月19日~2026年07月17日

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：袁靖雅

中華民國 115 年 7 月 27 日

中文及英文摘要

本報告記錄本人於 2025/2026 學年度第二學期（春季班）赴波蘭克拉科夫雅捷隆大學（Jagiellonian University）交換學習及實習之完整歷程。雅捷隆大學為中歐歷史最悠久、學術聲譽卓著的高等學府之一。在交換期間，除修習波蘭文化、心理學與癌症分子生物學等跨領域課程外，亦於該校生物化學、生物物理與生物技術學院（FBBB）進行機器學習與生物數據分析研究實習。課餘時間更走訪冰島、比利時、西班牙、奧地利等歐洲多國，開闊國際視野。本報告旨在整理交換經驗與行政手續指南，提供未來欲赴歐洲及波蘭交換之學弟妹參考。

This report documents my overall journey as an exchange student and research intern at Jagiellonian University in Kraków, Poland, during the spring semester of the 2025/2026 academic year. As one of the oldest and most prestigious higher education institutions in Central Europe, Jagiellonian University offered a highly dynamic academic environment.

During my exchange, alongside completing interdisciplinary coursework covering Polish culture, psychology, and molecular cancer biology, I conducted a hands-on research internship focusing on machine learning applications in biological data analysis at the Faculty of Biochemistry, Biophysics and Biotechnology (FBBB). Beyond academics, I explored several European destinations—including Iceland, Belgium, Spain, and Austria—which greatly broadened my international horizon.

By synthesizing my academic, research, and living experiences alongside essential administrative procedures, this report serves as a comprehensive and practical guide for future students planning an exchange to Poland and Europe.

目次

目的.....	4
交換動機.....	4
目標.....	4
申請過程.....	4
甄選過程.....	4
簽證辦理.....	4
抵達交換校前行政手續與行前準備.....	4
研修期間.....	5
註冊程序與剛抵達作業.....	5
修課經驗與實習心得.....	5
食/衣/住/行/樂與生活費.....	6
心得及建議事項.....	6
研修心得與感想.....	6
特殊經歷.....	6
對未來學弟妹之建議.....	7
附錄.....	8

目的

交換動機

身為生命科學系大五學生，在完成基礎與專業學門訓練後，我希望能走出舒適圈，將生物學知識與新興科技（如數據分析與機器學習）結合。歐洲在跨領域生物資訊學研究領域發展蓬勃，而波蘭雅捷隆大學不僅擁有悠久的學術底蘊，其生物化學、生物物理與生物技術學院（FBBB）更具備優良的研究資源與國際化環境。因此，我期望能透過交換計畫，親體驗歐陸教學習慣與跨國科研合作氛圍。

目標

學術修課：體驗全英語授課環境，修習生物專業課程及通識人文課程，增進跨領域思考能力。

科研實習：進入當地的計算生物學與生物資訊學實驗室，將機器學習演算法應用於生物數據處理與預處理實務。

文化交流與視野拓展：深耕波蘭當地生活，體驗歐陸多元文化，並培養獨立解決問題與跨文化溝通的軟實力。

申請過程

甄選過程

在通過成大校內交換甄選後，國際處會提供後續報名資訊。整體行政作業審核時間較長，以下學期交換為例，校內甄選結果約六月出來，雅捷隆大學十月左右通知繳交資料，到一月最終結果才會出來也就是要出國的前一~二個月左右，但若有緊急需求（如簽證辦理時程），可主動透過 Email 禮貌聯繫 JU 國際處（Erasmus/Incoming Office）承辦人員，對方通常會積極給予協助。

簽證辦理

波蘭留學簽證（D 類）須前往「波蘭台北辦事處」親自遞件。辦事處每週僅開放特定天數辦理，務必提前於官網系統預約。

必備文件：錄取通知書、住宿證明、健康保險證明、機票訂位單及財力證明等。

財力證明注意事項：這個部分規定比較嚴格，我是使用家長信用卡附卡，需同步準備銀行開立之信用卡額度與卡片近三個月消費紀錄，但因為我是新辦的所以沒有，另外提供了家長正卡的消費紀錄。

申請簽證相關規定更新頻率頗高，所以費用、信用卡額度和可辦理簽證預約時間等資訊可以直接到網站查詢是最準確的，[波蘭台北辦事處](#)。

抵達交換校前行政手續與行前準備

開通 USOSweb 系統及 Outlook 學生信箱：雅捷隆大學的申請系統（USOSweb）需依指引填寫基本資料與預計選課清單，基本上依照指引照做即可。

住宿申請：接獲 JU 宿舍分配通知後，依規定時間繳納訂金。若抵達時間早於預定入住日，務必提前寄信與宿舍管理處（Dormitory Administration）確認。

行李與穿著：波蘭 2-3 月氣溫常低於攝氏零度，建議準備發熱衣褲、防風厚外套、毛帽與防

水保暖靴。室內皆有暖氣，採用多層式穿法最為便利。

財務準備：波蘭貨幣為茲羅提（PLN）。建議攜帶 Visa 與 MasterCard 兩張以上之信用卡/簽帳金融卡，並開通外幣帳戶（如 Revolut），平時消費幾乎皆可透過手機電子支付（Apple Pay/Google Pay）完成，僅需準備少許歐元至當地兌換所（Kantor）換取少許現金備用，絕對不要在機場換錢，超級坑。

研修期間

註冊程序與剛抵達作業

抵達克拉科夫後，首要任務是前往學校的 Welcome Center 辦理抵達報到並等待信件通知領取學生證。學生證（Student ID）很重要，在搭乘大眾運輸及國內火車時皆享有半價優惠。初期採買日用品推薦到 Auchan，價格便宜品項齊全的好地方。

修課經驗與實習心得

本學期我共修習了四門課程（包含兩門學門課程/實習與兩門線上通識課），總計取得 15 ECTS 學分：

A Good Life: Well-Being, Meaning and Character (2 ECTS)

課程性質：線上通識課程，要先寄信取得 token 才能選。

心得評語：課程探討幸福感、人生意義與個人特質，步調彈性可自由選擇影片觀看時間，能引導學生思考心理學與生活哲學，每堂課結束都會有心得報告須繳交，過程中可以獲得很多自我探討的機會，收穫頗豐。

Introduction to Religion and Identity in Poland (2 ECTS)

課程性質：線上通識課程，要先寄信取得 token 才能選。

心得評語：詳細介紹波蘭的宗教歷史如何深遠影響其民族認同與社會結構。對於快速理解當地文化與歷史脈絡非常有幫助，一樣是可自由選擇影片觀看時間，強烈推薦給所有交換生。

Cancer - Molecular Aspects of the Disease and Its Treatment (2 ECTS)

課程性質：專業正課。

心得評語：深入探討癌症的分子機制、基因突變及現代免疫治療與標靶治療。課堂包含許多最新研究文章論述，評分方式為一次的期末考及出席成績，學術扎實度極高。

Laboratory Practice for Foreign Students (9 ECTS)

課程性質：實驗室研究實習（120小時）。

心得評語：此為本次交換最核心的收穫。我進入了 FBBB 學院 Krzysztof Murzyn 教授的「計算生物物理與生物資訊學系」實驗室進行研究實習。主題聚焦於「機器學習在生物數據分析之應用」（包含基因數據預處理與預測模型建立）。從環境配置、特徵工程到超參數調校，教授與實驗室成員給予了極大的指導與自主空間。

食/衣/住/行/樂與生活費

住宿：我體驗了學生宿舍生活（Żaczek 宿舍），房型種類多，從單人房到雙人及三人套房，

附獨立衛浴與小書桌，共用廚房與洗衣房機能完善。一個月的費用為 640 PLN，洗衣須預約洗衣房，一次時段三小時，洗加烘的話是8 PLN，因為沒有公共曬衣空間我都是用烘的，但也有聽別人說買室內晾衣架晾在房間內，另外若需要暑期或寒假留宿，費用為每日 22 PLN。

飲食：波蘭飲食以馬鈴薯、肉類及醃漬蔬菜為主。當地超市如 Biedronka（小瓢蟲超市）採買非常便宜，乳製品、水果（藍莓、草莓）價格實惠。平時多以自己下廚為主，外食每餐約 30-60 PLN。絕對要注意的是多數超市與商店於週日及國定假日是不營業的，需提早備糧。

交通：克拉科夫公車與路面電車系統極為便利。推薦下載 APP Jakdojade 購買學生半價票（須隨身攜帶學生證備查）。歐洲比較特別的是很多國家都會是以「時間」來計費，像是波蘭的公車就是在 app 上選擇搭乘時長(15、30、60分鐘)並輸入車號編碼，app 就會開始計時，期間可以換乘公車或電車。跨國或長途移動可利用廉價航空、RegioJet 火車或 FlixBus。

電信：推薦 Orange Flex 方案，透過 APP 操作即可開通 eSIM 或實體卡，提供充足之境內流量及10G 左右的歐盟漫遊流量，每月費用約 35 PLN。

育樂與交流：參與當地學生組織 ESN（Erasmus Student Network）舉辦的破冰與導覽活動，並媒合了友善的波蘭 Mentor，進行深度文化交流。課餘時間亦走訪了波蘭境內的樂斯拉夫（Wroclaw）、扎科帕內（Zakopane），以及冰島、比利時、西班牙、奧地利、義大利等等，共 15 個國家 30 個城市，做好時間管理及提前規畫安排可以讓交換期間變得相當充實。

日常開銷統計：扣除個人跨國旅遊費用，波蘭當地每月固定支出（含房租約 5,000 NTD、電信、交通與日常食材）約落於 NT\$ 15,000 ~ 20,000 之間，生活負擔相對西歐國家親民非常多。

心得及建議事項

研修心得與感想

這半年的波蘭交換與實習經歷，對我而言不僅是學術上的進修，更像是在忙碌的大學生活中，按下了一次極為寶貴且充實的暫停鍵。在雅捷隆大學（JU）期間，我跨出了原本生科領域的傳統框架，深入接觸生物資訊與機器學習在生醫數據上的應用。這段經歷讓我發現，自己在面對全新的知識體系與純英文的科研環境時，其實擁有比想像中更高的適應力與自主學習能力。

獨自在一萬公里外的歐陸生活與學習，讓我學會了如何更加獨立地處理生活與行政上的各種挑戰，也養成了以更包容、開放的心態看待多元文化與不同的價值觀。這趟旅程讓我重新定義了自己的可能性，也給予了我未來在面對未知領域、繼續探索學術與世界時，無比堅定的勇氣與信心。

特殊經歷

在波蘭的半年裡，最令我印象深刻的是在生物化學、生物物理與生物技術學院（FBBB）計算生物學實驗室進行研究實習的過程。在博班學長的帶領下，我學習將機器學習演算法應用於生物數據分析與預處理中。每當在演算法調整或數據處理遇到瓶頸時，與教授及實驗室夥伴針對數據背後的生物學意義進行深入討論，親眼看到資訊工具如何賦予生物數據新的洞察，是非常扎實且令人振奮的科研洗禮。

此外，在課餘時間與在當地結識的各國夥伴、roommates 一同生活與交流，並利用假期走訪了冰島、比利時、西班牙、奧地利等歐洲多個國家，親身體驗歐陸各地的風土人情與文化底蘊。這些立體而真實的跨國探索與生活點滴，成為了我這趟交換中最難忘且寶貴的記憶。

對未來學弟妹之建議

主動溝通與積極追蹤行政流程：歐洲大學的行政作業習慣與步調與台灣截然不同，許多流程需要較長的處理時間。建議學弟妹遇到任何急件或疑難雜症（如簽證申請、宿舍溝通、成績單官方簽章等）時，一定要保持耐心，並主動、有禮貌地透過 Email 寄信給相應的行政窗口或教授。清楚明確的信件內容與適時的追蹤，通常對方都會樂意協助。

勇於跨出舒適圈與跨領域學習：不要害怕選修自己不熟悉或未曾接觸過的領域課程。雅捷隆大學的教授對於交換學生普遍非常友善，且極力鼓勵學生自主思考與提問。只要妳展現出積極學習的態度，課堂上勇敢開口發問或向教授請教，通常都能獲得非常熱心的指導與意想不到的學術收穫。

善用學校與 ESN 學生組織資源：強烈建議大家在出發前或抵達初期，一定要申請 ESN（Erasmus Student Network）的 Mentor（在地學生媒合）計畫。當地的 Mentor 通常非常熱心，不僅能協助妳快速適應克拉科夫的日常生活（如辦理電信卡、採買生活用品、熟悉交通等），更能帶妳參加各種破冰與文化活動，幫助妳在最短的時間內建立起第一批跨國朋友圈，讓異國生活不再孤單。

附錄



圖一、ESN 舉辦的活動可以結交許多朋友！（這個是在做 Pierogi 波蘭餃子）



圖二、和迎新時認識的朋友們一起去 zakrzówek park 野餐(很棒的地方，夏天去會有很多人在裡面玩水)



圖三、和日本室友的啤酒電影之夜！



圖四、與實驗室學長合照



圖五、和朋友到維利奇卡鹽礦參觀