

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1學期赴波蘭 雅捷隆大學出國報告書

出國期間：2024年09月23日~2025年03月16日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_社會科學院_心理系

職稱：學士

姓名：王馨慧

中華民國 114 年 4 月 5 日

摘要

本人於 2024 年秋季學期參與波蘭雅蓋隆大學（Jagiellonian University）的交換計畫，在為期六個月的期間內，於心理學院選修四門課程，總計 13 學分（ECTS）。課程涵蓋社會廣告與神經科學等主題，皆以英文授課。交換期間亦充分利用地理優勢造訪多國，拓展國際視野，並累積豐富的文化體驗與人際交流，包含觀賞音樂劇、參與滑雪活動、挑戰滑翔傘等。此次交換經驗，不僅增進了我的自我認識與獨立生活能力，也促進了對多元文化的理解與尊重。期盼能透過自身作為僑生申請交換計畫的經驗分享，為未來有志前往雅捷隆大學交換學習的同學提供參考與鼓勵。

Abstract

This article was written by a senior student from the Department of Psychology, with the aim of sharing the application process, key considerations, and personal reflections on participating in a student exchange program. During the exchange period in Poland, I learned to adapt to harsh winters and manage my finances wisely. More importantly, this experience not only deepened my self-understanding but also broadened my global perspective, serving as an unforgettable chapter in my life. It provides practical advice and insights based on firsthand experience, with the hope of assisting future students interested in similar opportunities.

目次

交換動機與準備過程	4
住宿	4
選課	4
行李與保暖準備	5
克拉科夫生活日常	5
貨幣	5
住宿	5
膳食	6
交通	6
電信	6
社交與娛樂	6
波蘭開銷	7
課程與學習心得	8
校園趣事	9
歐洲旅行經驗分享	9
經驗心得分享	10
出國研習照片	11

交換動機與準備過程

最原始的到歐洲交換動機是希望跳脫亞洲的舒適圈，體驗國外較慢節奏、享受當下的生活。剛好同鄉學姐曾赴波蘭克拉科夫的雅蓋隆大學（Jagiellonian University）交換一學期，並推薦以東歐為出發點旅遊歐洲其他地區的性價比極高。她也向我介紹當地文化、生活方式及雅大心理系的教學方式，讓我十分嚮往。雖然不少人好奇為何我選擇一個相對冷門的國家，我希望透過這份心得分享，讓大家了解我的選擇。

成大校內甄選簡章條件清楚明確，只需繳交對方學校要求的文件即可。前期，我投入大量時間撰寫個人履歷及準備相關資料，最終成功以正取名額獲得錄取。

我認為最繁瑣的程序是赴外交換的申請階段，主要是缺乏成大與雅大間交換校友的分享經驗，加上對方學校行政效率偏慢。由於無法聯繫到前一屆交換的學長姐，只能透過社群平台尋找學姐協助解惑。例如：簽證部分我全程於台灣辦理。因我是僑生，無法申請台灣的萬事達卡，且我使用馬幣及附屬卡辦理財力證明時被駁回，對方要求卡片與帳單必須為本人名下。這一關卡了許久。同時，雅大錄取通知書發放極慢，導致我直到8月中旬才完成簽證申請，出發前一天才於台北領取簽證。但值得一提的是，波蘭簽證辦理速度快，3天即可領取。

住宿

雅大的國際處與宿舍管理單位不同，溝通效率低落。我雖提前申請提前入住，卻在抵達當天被告知無法入住，令人沮喪。經過據理力爭後才成功入住。這也讓我體會到歐洲行政效率普遍偏慢。

選課

我身為心理系學生，錄取的也是心理系。雅大提供完整的課程資訊與課程說明文件，學生只需依照指示完成帳號激活與選課。但選課系統操作繁瑣，需親自至系辦處理。若想修習其他院系課程，需主動聯絡授課教授取得同意。

行李與保暖準備

在秋冬季前往東歐的波蘭交換，最令人擔心的，莫過於如何應對零下十幾度的嚴寒氣候。實際體驗後我發現，要準備好羽絨服與防風外套，就足以應付波蘭的冬天。建議多帶幾條刷毛褲襪作為內搭，特別是在氣溫降到零下20度左右時，保暖效果更佳。若特別怕冷，也推薦攜帶雙層羊毛手套，不然平日雙手真的只會想深埋在口袋裡。

歐洲的「黑色星期五」折扣盛大，隔年一月也有 Winter Sales 促銷活動。因此，即使衣物帶得不夠也無需擔心，波蘭的購物中心品牌眾多，價格亦相對親民。像是 ZARA，在歐洲的售價相較亞洲便宜許多，我甚至在波蘭購買 ZARA 的次數比在亞洲還多。

此外，建議可自行準備常用藥品。因為氣候變化大，加上歐洲吸菸人口眾多，對亞洲人來說較容易引發不適。我曾因此重感冒發燒至40度，而看診費用偏高；若前往公立診所看病，通常需要事先預約，加上多數工作人員只使用波蘭語，英語溝通不易，初次就診會感到相當無助。

克拉科夫生活日常

貨幣

波蘭盛行電子支付，除郊區需現金外，其他地區多可使用電子支付。波蘭貨幣為茲羅提（Zloty），與馬幣匯率約為 1:1。我主要使用 Wise 付款，匯率與手續費皆合理。因 Wise 與 Revolut 不接受台幣，我以馬幣結算消費。攜帶歐元的旅客可至老城區 Kantor 兌換茲羅提，匯率遠優於機場。我亦於當地銀行開戶，操作便利。

住宿

我所入住的學生宿舍每月租金為 610 茲羅提，包含水電、瓦斯與網路，價格相當實惠。宿舍申請需透過線上系統登記，亞洲學生中籤的機率普遍較高。中籤後，須依照指示將押金匯入指定帳戶以完成保留程序。宿舍基本設施包含書桌與桌燈、公用電子廚房，以及洗衣與烘乾設備。冰箱可向住宿組租借，但須在學期結束時自行歸還，對女生而言搬運過程略顯吃力，建議提前尋找他人協助。我入住的是 Bydgoska 宿舍，地理位置便利，步行約五分鐘即可抵達 Carrefour 超市、小青蛙（Zabka）便利商店及 Apteka 藥局，日常採買與生活所需皆十分方便。

膳食

相較於疫情前，波蘭的物價已有明顯上漲。友人曾分享，過去 100 茲羅提足以購買滿滿一車的商品，而如今僅能購得約半車的份量。為節省開支，我大多在宿舍自行烹飪，偏好具有飽足感的歐式麵包，如酸種麵包與法棍等。外食頻率約為每週一次，主要選擇波蘭當地料理。波蘭的超市供應充足，營業時間通常至晚間九點，不過部分大型商場在週末會休息。波蘭香腸是當地極受歡迎的零食，品質不輸德國，種類多樣、風味獨特。

我平時多至「小瓢蟲」(Biedronka) 超市採買約三日份的糧食與新鮮蔬果。該超市是波蘭最具規模且價格實惠的連鎖通路之一，每日皆有不同蔬果與麵包優惠。我尤其喜歡使用其官方 APP 查詢當日折扣資訊，這樣的習慣不僅為日常生活帶來便利，也增添了採購的樂趣。

值得一提的是，當地超市在亞洲傳統節慶期間，特別是在迎接農曆新年時，常會針對亞洲商品與食材推出力度更大的折扣活動。甚至連大型超市也會設立專區或擺攤展示應景商品，營造濃厚的節慶氛圍，讓身在異鄉的我感受到一絲熟悉的年味。

交通

波蘭交通便利，電車與火車皆準時。學生享多項交通優惠，如電車單程2茲羅提，一日票8茲羅提。火車票越早購買優惠越多，本地大學生享51%折扣。我習慣步行，從宿舍到上課地點約25分鐘，早上通勤時間步行甚至比公車更快。步行除了可以做運動之外，還可以享受寧靜步伐的生活。Bolt 為當地叫車 App，起跳價從4茲羅提開始，常用戶更可享高達四成折扣。波蘭位於東歐，因此想到其他東歐國家遊玩也可乘搭波蘭火車前往，例如從波蘭出發抵達柏林又或者到維也納等，十分便利。

電信

本人選擇 Orange，初始贈送2000GB 漫遊流量，開卡首次收費5茲羅提，每月費用約45茲羅提，包含13GB 歐盟漫遊流量，另可額外獲得35GB 波蘭流量，十分足夠。

社交與娛樂

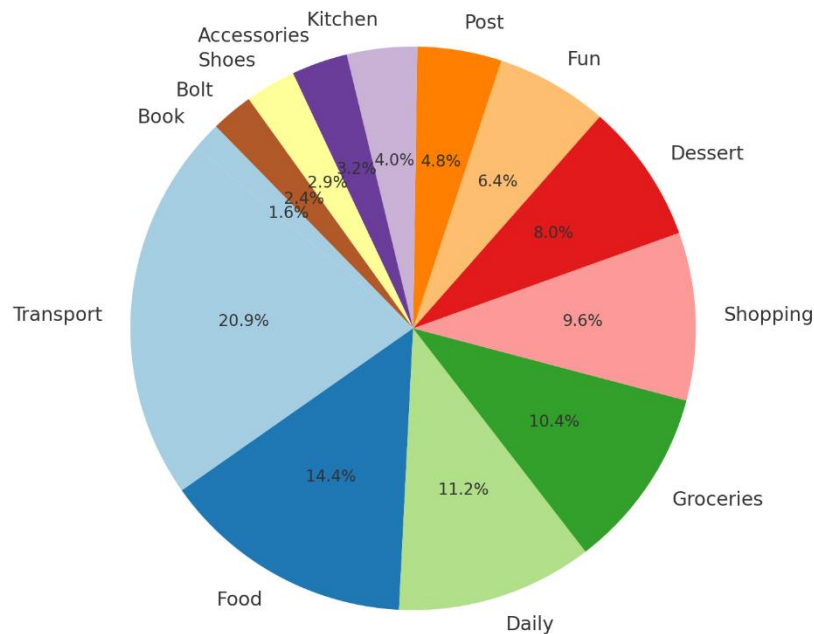
波蘭人習慣以伏特加作為社交媒介，起初我對此感到些許不適應，但漸漸理解這是他們建立友誼的重要方式。在各類聚會或酒吧中，伏特加經常被點來助興，我的酒量也因

此逐漸提升。曾有一次在波蘭朋友家中，喝下他們自釀的 65% 伏特加，雖然濃烈刺鼻，但一口悶下竟也成了與他們建立連結的方式。與亞洲的飲酒文化相比，波蘭的伏特加風味和氣氛都截然不同。

每逢週五，波蘭人常會舉辦家庭式聚會，或相約至老城區的酒吧街續攤，氛圍熱鬧而親切。當地的休閒活動相當多元，例如射擊體驗、保齡球、排球及足球比賽等，豐富了我在波蘭的課餘生活。我也積極參與了 ESN Krakow 所舉辦的交流活動，並因此結識了來自德國、葡萄牙、法國等地的朋友，擴展了我的國際人脈與視野。

波蘭開銷

在波蘭總開銷為13,985.07 zł，交換期間為半年（約6個月），平均每月花費約為2,330.85 zł，約新台幣2萬元左右。從圖表來看，住宿佔了近一半的總支出，其次為膳食與交通。日常租金與飲食仍是主要開銷來源，而購物與休閒娛樂的比例則相對較低。其中，交通費部分因經常搭乘火車至波蘭、維也納、布拉格等地旅行，加上後期宿舍合約到期後，我暫住於波蘭朋友家，因此出門大多仰賴 Bolt 叫車前往機場或市中心，交通支出自然有所提升。整體而言，花費結構反映出我對於「旅遊與體驗生活」的重視，也在有限預算中努力取得生活與探索之間的平衡。值得一提的是，波蘭寄送明信片的費用相當高昂，一張國際郵資為 12 zł，約新台幣 102 元。不僅價格偏高，寄送時間也比預期漫長許多——我去年 12 月中旬從波蘭寄出的聖誕節明信片，友人直到今年 4 月才在台灣收到，實在讓人哭笑不得又讓友人煎熬等待。



課程與學習心得

我一共修習了四門課程，總計 13 ECTS 學分，其中兩門為 Lecture 類型，另外兩門則是 Workshop & Discussion Class。由於所有課程都是與 Erasmus 計畫的學生一同上課，因此授課教授的英文流利且溝通無礙，整體學習體驗非常良好。

其中，我特別喜歡 Social Advertising 這門課的 Malgorzata 教授，她是一位十分平易近人且友善的老師。在課堂上，她常常安排小組討論活動，鼓勵學生發言與互動，我也曾多次被點名發表意見。課程評分主要以出席率與期末的上台報告為主。由於我是班上唯一的亞裔學生，因此必須主動融入外國同學的小組中，這也讓我深刻體會到歐洲學生在討論過程中展現出的創造力與批判性思維，總能不斷拋出新穎問題、進行深入探討，這讓我獲益良多。

另外，我也非常推薦 The Brain's Making of 'Me' – Neuroscience of the Self 這門課，由 Ilona 教授授課。她不僅風趣幽默，更在認知神經科學方面有相當深厚的專業知識。這門課強調思辨與口頭表達，教學方式與亞洲傳統授課風格大不相同，讓我耳目一新。Ilona 教授常會在課前丟出一些有趣的腦科學問題來引發討論，例如：人類是否真有如金魚般「七秒記憶」的極限？旁觀者的大腦處理事件的能力是否比當事人更有脈絡？甚至探

討心靈與大腦之間是否存在「第三種學說」——人類所謂的「靈魂」是否有可能是一種能被大腦感知的存在？這些問題都激發我對人類思維本質的好奇與思考。

校園趣事

在波蘭上課的日子總感覺特別快流逝，捨不得這裡的教學方式。在課堂上，隨時可打斷教授的演講，提出質疑的聲音，與教授討論觀點的思維模式。因我是和 Erasmus Program 的友人一起上課，亞裔臉孔對教授們來說特別新鮮，於是在課堂上被點名的次數也會頻繁。在課堂上，我們常會在地上圍繞成圈在畫紙上討論想法，甚至介紹觀點給其他同學明白。在這裡，我還可以在課後和教授一起堂食吃飯，像朋友一樣聊家常。有一次，我不停地咳嗽，因環境氣溫的改變，造成身體不適波蘭的氣候轉變，對此教授察覺後便囑咐我先照顧好自己，好好休息，上課哪一天都可以上，你的健康才是最重要的。在這裡，允許被休息，休息擺爛無罪，甚至大膽與教授說以旅行請假為由都不會當成分數去計算還被祝福完成人生清單後找我分享心得體會。

歐洲旅行經驗分享

在這段交換期間，我搭乘了 21 趟航班，有 5 次夜宿機場，實現了一年內旅行 KPI。這段旅程不僅讓我拓展視野，也體驗了多元文化與生活方式。歐洲啤酒價格親民且品質佳，我也樂於探索各地啤酒文化。

最爲衝擊的波蘭佳餚是餃子，對於亞洲人來說它比麵疙瘩的口感不一樣。波蘭餃子普遍每家波蘭餐廳都會有甜和鹹的餡料，當地人都會在自家自行手作。波蘭美食較注重營養均衡，大多數的餐都會附上酸菜或者沙拉菜。波蘭的土豆煎餅也特別好吃，是當地著名的小吃。酸黑麥湯（Zurek）是我的最愛，也是波蘭的「國湯」，以獨特的酸味和豐富的配料聞名。可選擇與麵包一起吃或者不與麵包吃，湯不會特別酸，而且裡面含有香腸、雞蛋與馬鈴薯，營養均衡。若不習慣吃波蘭菜，越南餐廳在波蘭克拉科夫倒是挺多的。

波蘭的交通文化也令我印象深刻。在許多沒有紅綠燈的道路上，駕駛人總會自動減速、主動禮讓行人通過，展現出極高的交通素養與對生命的尊重。這樣的場景在亞洲地區幾乎難以見到，初次目睹時，我感到極大震撼與感動。這不僅是一種制度的差異，更是一種根深蒂固的生活態度，讓我深刻反思自己原本所習慣的交通環境與文化。

除此之外，我非常慶幸能成為交換學生，這段經歷豐富了我的人生。不僅僅是旅遊，亦是旅行。在英國，欣賞人生第一場音樂劇 “歌劇魅影”，深深被歌劇演員的歌聲震撼，那無比耀眼奪目的舞台是他們熱愛的表演，在舞臺佈景上閃閃發亮，載歌載舞，使我無法忘懷那個跨年的夜晚光彩回憶。在法國，我沈浸在巴黎迪士尼的童話世界裡，與我從小喜愛的童話人物互動，找回童心。在瑞士，與世界最難征服的阿爾卑斯山脈之一——馬特洪峰合影及體驗人生第一次的滑翔傘，一生必去的國家，讚嘆它的雪景色，深陷於它的自然造化。在波蘭，享受低價位的滑單雪板體驗，與朋友比賽一起滑雪。這些珍貴的經驗讓我深切感受到世界之大與自身之渺小。

經驗心得分享

建議未來的交換生可善用小紅書 APP，裡面有豐富的歐洲交通與景點攻略，也能透過平台結伴旅行。我亦使用 Girls Power Host A Sister 臉書平台免費借宿，並以家鄉料理或買伴手禮作為回饋。

歐洲廉航票價相當便宜，只要妥善規劃，即可搶到優惠機票。我曾購得科隆至布魯塞爾僅 24 歐，再從布魯塞爾至巴黎僅 23 歐，大幅降低旅費。Ryanair 的 ESN 帳戶提供四次單程或兩次來回托運優惠。至於 ISIC 卡，我認為實用性不高，無法享學生價優惠。反而 ESN 卡所附的 10 張優惠券 FLIXBUS 相當實用。因在波蘭當地火車票都無法以該證件 ISIC 獲得學生票價。在英國或其他歐洲地區，可提供交換校的學生證就可享有優惠，不需要 ISIC 的證件。除非想要利用該證件的 FLIXBUS 折扣優惠 15%，但先前提到的 ESN 10 張優惠我已覺得足夠，長途巴士會使身體疲乏，所以要自行斟酌比較哪個方案適合。

先前聽聞若在歐洲發生警報器但沒有發生火災響起觸動，會需要由報案者賠償金額或罰鍰重金。我在丹麥留下了雲彩，我在青旅的微波爐烤焦了披薩而出動了警鈴。消防車在兩分鐘內就趕到了現場，然後那瞬間我並沒有想到要賠償的問題。廚房的住客們都告訴我，親愛的，不要感到丟臉或自責，沒關係，這個事情可以增加精彩人生體驗，就連青旅員工都笑著和我說沒關係，I bet no one burn pizza in the oven and kitchen anymore。

這段在克拉科夫的日子，是我人生中極其珍貴的篇章。它不僅拓展了我的視野，也讓我更加理解自己。未來無論在哪裡，我都會記得那段「慢步調、熱狗、雪地與笑聲」交織的青春記憶，也期望更多人有機會走進歐洲中部的心臟，感受它的寧靜與美好。

出國研習照片



人生第一場音樂劇 “歌劇魅影”



Ojcow National Park Trip



ESN 活動 | Single, Taken, For Fun Event



冰島世界盡頭