

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：赴波瀾雅捷隆大學出國交換報告書

出國期間：2021/9/23-2022/3/29

經費來源：高教深耕計畫

單位：心理學系

職稱：學生

姓名：馬緯文

中華民國 111 年 4 月 18 日

摘要

此報告書主要交代我申請出國交換的目的、申請的過程、交換的經歷心得及建議事項。一開始想申請交換只是因為有學姐正在交換，非常好奇。到後來下定決心申請的時候有學姐推我去報名多益考試，朋友幫我校對我寫自傳、讀書計劃的英文文法，加上父母的鼓勵與支持，讓我更有動力準備。申請歐盟學生簽證的時候遇到很多難題加上疫情開始變嚴重，耗費了不少精力。去到波蘭，適應寒冷的天氣、時差，但也看到了這輩子沒看過的雪，體驗了很多冬天活動，甚至也去不同國家旅游。這段交換的過程帶給我不少的快樂，也認識了很多很棒的人。我感到榮幸能夠參與成大交換學生的活動，也希望校方能夠多多鼓勵其他學生把握機會參與。

This report mainly explains the purpose of my application for overseas exchange, the application process, the exchange experience and suggestions for the school. At first, I wanted to apply for an exchange because there was a senior sister who was exchanging in Croatia and I was very curious. Later, when I decided to apply, a senior student pushed me to register for the TOEIC exam. My friends helped me proofread my English grammar for my autobiography and study plan that was required by the school. In addition, encouragement and support from my parents gave me more motivation to prepare. When applying for an EU student visa, I encountered many difficulties and the epidemic in Taiwan began serious. It took me a lot of energy when I tried to apply for the EU student visa. When I arrived in Poland, I have to adapt to the extreme cold weather and jet lag, but I also saw snow that I have never seen in my life, experienced many winter activities, and even traveled to different countries. This exchange program has brought me a lot of joy and I have met many wonderful people. I feel honored to be able to participate in the exchange student program of National Cheng Kung University. I hope that the school can encourage other students to seize the opportunity to participate too.

目次

摘要	2
目的	4
過程	4
心得及建議事項	5-7
附錄	8-12

本文：包含「目的」、「過程」、「心得及建議事項」(請分項標示)，其文字部分須佔三頁以上

目的

申請交換學生的目的主要是想出國增廣見聞，而以學生身份出國則是最便宜的方式。交換生不僅不需要付國外的學費就可以在國外的大學體驗校園生活，也可以參加許多專門為交換生舉辦的活動。此外，26歲以下持有歐盟學生證的人更是有許多優惠，世界級博物館如法國的羅浮宮、英國的大英博物館都可以免費參觀。出國交換也可以結交來自世界各地的朋友，每次都和不同國家的人分享自己家鄉的文化，學了好多，也提升英文溝通的能力。在幾個月的交換期間，可以更加認識歐洲各國的歷史文化、參訪古跡博物館、探索當地美食還有聖誕節的聖誕市集。我會選擇在上學期出去交換是因為會碰到聖誕市集、冬天可以體驗滑雪滑冰，旅遊也比其他季節便宜很多。聖誕市集一直是我的人生清單，很常在電視電影看到外國人逛聖誕市集，總有一種童話的感覺。下雪喝熱紅酒，吃熱熱的熱狗堡，到處都是天使燈等。此外，在亞洲國家尤其是在馬來西亞熱帶國家出生，滑冰場少之又少，而且門票也很貴，所以可以趁這個機會出國體驗滑冰。申請往歐洲交換是因為我覺得去日韓的生活費非常昂貴，已經可以在歐洲生活了。加上歐洲是大陸，可以搭車、火車到其他國家，可以趁這個機會到不同的國家游玩。我從來沒去過歐洲，機票昂貴，也可借此機會去歐洲探索。

過程

剛入學的時候聽到有交換學生這個機會，非常好奇，也聽說有學姐正在克羅西亞交換。學姐也說她有領獎學金所以不會花太多錢我的直屬學姐也非常推薦我參加成大的交換學生計劃。在大二下學期的時候，學姐又再問我關於申請交換學生準備的狀況，但那時忙著打工的我也沒有多想。學姐有建議我直接去考多益作為英文證明，我也在追加報名的最後一天報名了。雖然依然是因為打工沒時間準備但多益成績已足以讓我申請交換並抵英文畢業門檻了。

當時我預計於大四上學期出國交換，所以需在大三的上學期提出申請。申請資料只是跟著成大 Outgoing 交換學生計劃的官網列出的資料，沒有太難或混淆的地方。在撰寫自傳、讀書計劃的時候，也請了朋友幫我校對英文文法的部分。公佈交換的名單後，我就準備申請獎學金。獎學金需要的資料比申請交換的時候較複雜，但也有家人導師的協助，很順利地申請並成功得到補助。

交換前尤其準備簽證的部分最為複雜。因2020年碰上疫情，身為外籍同學的我沒機會回家處理文件類的事情。護照快到期的我急需更新，但那時太多人護照過期了，一起在大使館排更新護照排了好久。為了更新一本護照花了5個月的時間。等到新護照從馬來西亞

亞寄來的時候，台灣也升了三級警戒，又拖了一些時間才上臺北領取。在台灣，要找可以幫外籍人士投保申根旅遊平安險的公司是一件滿困難的事，所以也花了不少時間。簽證需要的財力證明，父母信用卡的副卡也沒辦法在台灣辦，需請父母在馬來西亞辦再寄超貴的快遞。此外，在台灣等歐洲寄來的入學通知書，宿舍入住通知書也等了一個多月。最後，波蘭台北辦事處在臺北 101 附近，所以要辦學生簽證需要專程搭高鐵上臺北處理，交通很不方便。為了避免簽證被退件，我一直寫信給負責人核對我繳交的資料是正確的。慶幸的是我的簽證在 3 天內就辦好了。在要前往波蘭的前幾天我就去臺北領回護照，並做 PCR 核酸檢測準備出國。

心得及建議事項

在 2020 年，全世界第一次遇上新冠肺炎。那時還沒有疫苗只能很努力地防疫、戴口罩、勤洗手、管制邊境。在那時候有幾個在交換的學長姐被中斷、被取消，也有我們這批因擔心疫情而延後的。我延後了 1 年才出國交換，雖然現在掛著延畢生的身份，但出國交換的這半年將是我人生之中一個最精彩的經歷。

新冠肺炎從 2019 到今天，全世界仍然沒有好轉的跡象，但是生活還是要過，所以只能求共存。但是這幾年因為台灣防疫相當嚴格，政府不鼓勵外籍同學返國，我已經兩年多沒回家了。去交換的時候也是從台灣出發，無法和家人道別，自己收了 40 公斤的行李就往歐洲去了。在那裏遇到的交換生都不敢相信我已經超過兩年沒見到家人，過年過節都只能自己在異鄉過。

在交換學期期間遇到因為疫情影響生活的經驗。在去年 12 月，我和朋友到匈牙利的布達佩斯旅行。因為我朋友都要上課所以比我提早一天回波蘭，而我再自己搭飛機回去。剛抵達波蘭的時候收到來自室友的簡訊說她快篩陽性，我不能回去宿舍。旅行後身心俱疲的我只想回去休息但因室友確診被打亂計畫。波蘭防疫還算嚴，宿舍也要求室友離開宿舍到外面找地方隔離 14 天。而我也無法回房間，宿舍工作人員讓我在一樓飯店的地方自我隔離 14 天。那時正好遇上冬至及平安夜，本來和朋友約好要一起搓湯圓吃平安夜餐都因為我們是密切接觸者而泡湯，無法聚會。加上隔離的房間非常昏暗狹小，每天的溫度最高也只有 0 攝氏度，日照時間也很短，每天下午 3-4 點天色就暗了，心情非常低落。每天靠和家人朋友通話、睡覺、追劇，希望時間快點過。後來聖誕節後，在法國留學的朋友到波蘭找我玩，我們便出去逛。當時波蘭遇上極端天氣，零下十度，我們去了國家公園逛，就算我的腳穿了兩雙襪子、靴子，腳底都還是很痛。

與交換生相處的日子：

我在學期前一個禮拜到波蘭，適應寒冷的天氣、準備調時差及準備入學文件等，也參加了交換生的迎新活動。迎新活動為期一個禮拜，有文化交流、認識新朋友的環節、夜店

趴、登山活動等。國外經過了1年線上課終於開放校園讓大家回去上課出游，所以迎新的活動大家都非常踴躍地參與。在迎新期間認識了來自不同國家的交換生，見識歐洲的飲酒文化也玩的非常開心。我們也一起去看了一場冰上曲棍球比賽，據說這項運動在波蘭非常有名。球賽的暴力過程也讓我大開眼界。我頻頻尖叫不是因為激烈的過程而是我覺得被對手推到撞牆很痛…此外，我住的宿舍非常多交換生，我們也會一起聚餐、玩桌游、去夜店。我在宿舍的室友是台灣人，政大的學生。一開始因為語言相通，且我在台灣生活了5年，所以我們之間有很多共同的話題，有什麼問題也互相幫助。後來，室友因無法承受獨自在國外生活的壓力而中斷交換提早回台灣。

在交換期間也利用時間去歐洲各個國家旅行，半年多的時間去了15個國家36個城市，有些是和朋友一起去有些則是自己去。歐洲的廉航非常便宜，票價比台灣高鐵票還便宜，許多學生就趁這個機會到處玩。查了便宜的機票，收拾一個背包再帶一個相機就去了。

旅遊經歷：

在交換期間去的十五個國家，其中最喜歡的一次經驗是去中東的約旦旅遊。在雅捷隆大學朋友家的派對上認識了一個來自約旦的交換學生。之前在朋友發的限時看到約旦的沙漠超漂亮，一直很想去，但他們因為疫情規定太麻煩。慶幸的是在3月的時候很多國家陸續放寬入境政策，我和朋友就找便宜的機票飛往約旦去。在波蘭認識的約旦的人接我們入境甚至當我們一日導游，載我們去很遠的死海，再到市中心買晚餐吃。因為約旦景點都很遠且交通很不方便，我和朋友很早就出發到別的城市。當我們在找從佩特拉到瓦迪拉姆沙漠的交通時碰巧遇上來約旦旅遊的兩個意大利人，他們自駕所以邀請我們一起去。於是我們就和剛認識的意大利人一起去沙漠，在那邊和四個德國人和一個西班牙人會和，玩得非常盡興也差點趕不上末班車。約旦的景色非常漂亮，佩特拉也是世界上七大奇觀之一。除此之外，約旦的人非常熱情招待，我們住的飯店的老闆常常請我們喝茶吃甜點。除了交通非常不方便之外，約旦是我去過最棒的地方。

在2月底時，有成大的學妹也前往波蘭交換。因我去的時候是疫情剛剛緩和的時候，所以沒有學長姐的幫助也沒有其他成大學生朋友一起去，所有事情只能靠自己摸索，所以非常能夠體會剛到一個新的地方的那種彷徨的感受。所以在學妹到的時候，我盡可能帶她去買生活用品、熟悉環境及認識其他台灣朋友。也很開心後來學妹和我朋友們一起去其他國家旅行。

在2022年2月24日，俄羅斯突然全面入侵烏克蘭，也迅速發展成第二次世界大戰後歐洲最大規模戰爭。在烏克蘭西邊的國家——波蘭的我們當時蠻擔心狀況的，家人朋友也很擔心。所幸的是，俄羅斯沒入侵波蘭，但我們的生活也被打亂。路上都是抗議戰爭的

集會，歐洲室外不需要戴口罩所以難免害怕疫情會擴散。除此以外，波蘭非常熱心地收留難民，所以住宿費都漲價，因為太多人需要找房子包含宿舍。我們學校宿舍也有收留難民，在他們還沒安排到房間的時候都睡在交誼廳，導致交誼廳有一種幾天沒洗澡的味道，我們宿舍廚房一層樓只有一間，自從越來越多人入住，廚房就更骯髒且每次都要排隊。除了學生宿舍需與難民共同居住，火車站、街上都很多人。有些經濟較有困難的就睡在火車站，街上則看到很多婦女需要帶好幾個小孩。戰爭對我們的生活都造成影響，除了原料都漲價，住宿也漲價，機場非常多人。烏克蘭後來限制男人不能離開國家，所以很多媽媽需要自己帶好幾個小孩，非常辛苦，甚至不知道自己丈夫能不能平安度過這場戰爭，非常殘忍。俄羅斯向烏克蘭開戰是我們沒有預測過的，也沒有想過會在交換期間遇上，所幸的是我們還是有飛機回來台灣。

在交換的這半年，除了把該修的課修好，也好好地玩好好的旅行。媽媽一直鼓勵我有機會就去別的國家走走看看，我也體驗了窮游歐洲。這半年對我而言過得非常快樂，每天很認真體會歐洲的生活，也開始向往慢步調的生活。在歐洲，他們注重生活品質，也讓我反思究竟我們努力工作是為了什麼。在這半年把行程排很滿一直想出國玩，也有很多閒暇時間思考關於未來，關於我想要什麼樣的生活等，趁這時間好好的沉靜自己，多看看外面的世界。出國交換我並不後悔，我非常享受其過程也很感謝自己有勇氣踏出舒適圈。這段經歷是我這輩子最不想忘記的。

建議事項

我個人認為交換是一個很棒的經驗，你可以學會自己出國，自己照顧自己甚至自己去旅行。所以希望學校可以再努力多多鼓勵學生們參與報名交換生的活動。對於家裏經濟有負擔的學生可能會退縮，但希望學校可以多撥一點獎學金，讓更多人可以放心地去交換，畢竟可以沒有顧忌地玩只有當學生的時候。

附錄(學生請附上其參加會議或活動之出席照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)



迎新活動之一：登山——波蘭的海洋之眼
山脈的另一邊是斯洛伐克



迎新活動



迎新活動



迎新活動——酒吧路跑



克拉科夫



與交換生到克拉科夫的扎克帕內觀光



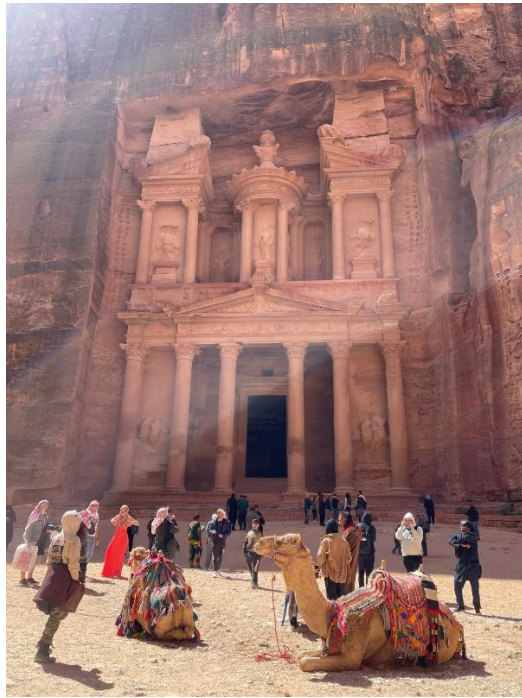
與宿舍交換生到瓦維爾城堡參觀



克拉科夫的游樂園——Energylandia



臨走前與朋友的野餐歡送會



中東——約旦