

國立中興大學交換學生赴國外研修計畫

心得報告

姓名	蘇O舫	學號	
性別	女	就讀本校系所	外文系三年級
研修學校	波蘭弗羅茨瓦夫科技大學	研修系所(學程)	Management
研修學校獎學金補助經費	無	實際教育部/本校補助經費 (領取者填寫)	無
實際花費金額 (新台幣)	學費：24396 台幣 (中興學費) 簽證：2000 台幣 保險：5793 台幣 住宿費：約 65173 台幣 (1595 波幣/月) 生活費：約 70000 台幣 旅費：約 66000 台幣 來回飛機票：83680 台幣 (因疫情回程是包機較為昂貴) 合計: 約 311000 台幣		
國外修讀學分數	15 ects	薦送學校採認學分數	0
實際出國日期	2020/2/18	實際返國日期	2020/7/11

心得內容(1000-1500 字，請附照片 1~3 張)

1、緣起

這次到波蘭交換對我來說其實算是個意外。一直以來我都不覺得交換學生會成為我人生中的一段故事，一來是對自己出國感到害怕，二來也是沒有把握能在短時間內把語言成績考好。然而，在大二下時，才決定鼓起勇氣挑戰看看，那時也才開始卯起來準備，儘管考到了語言成績，但還是趕不上第一輪的申請(一輪申請時交了過期的語言成績證明)，導致我在二輪申請時才申請到了波蘭弗羅茨瓦夫科技大學。

2、研修學校簡介

波蘭弗羅茨瓦夫科技大學位於波蘭的弗羅茨瓦夫(Wrocław)，弗羅茨瓦夫(Wrocław)位於波蘭的西南方，是波蘭的第四大城。弗羅茨瓦夫的特色是市中心有許多可愛的小矮人的銅像，這些小矮人是在反蘇聯運動時期，為人們增添笑料、鼓勵人們不要害怕的象徵。弗羅茨瓦夫科技大學位於奧德河(Oder River)邊，附近有購物中心 Pasaz Grunwaldzki 以及大站 Plac Grunwaldzki。弗羅茨瓦夫科技大學以 Engineering 和 Technology 聞名。



▲弗羅茨瓦夫老城



▲弗羅茨瓦夫逗趣的小矮人們

3、國外研修之課程學習(課內)

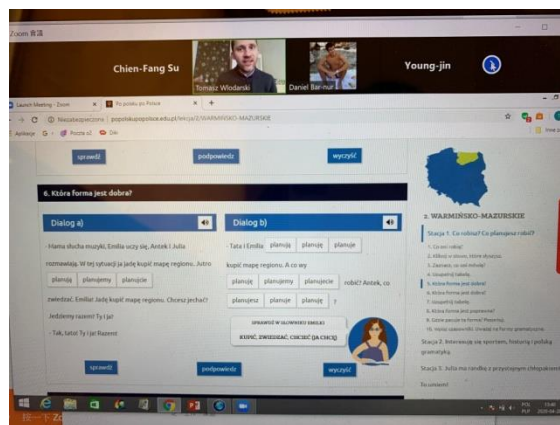
- Macroeconomics (Lecture/Class)
- Work Environment Physics (Class)
- Descriptive Statistics (Lecture/Class)
- Polish Language A1

學校的課程有分為 Lecture、Class 以及 Lab。Lecture 是以老師在講台上講課的形式上課；Class 是師生之間互相討論；Lab 是使用電腦等工具實際操作。

身為外文系的學生，喜歡學習各國語言及文化，我最喜歡 Polish Language 課程。我選擇的時段的授課老師是 Tomasz Włodarski，老師上課時會用波蘭文及英文交互講解，並有耐心地為同學反覆練習。此外，老師上課還會補充一些波蘭的歷史文化。老師本身是個熱愛語言、歷史、文化的人，他自己也有在學習各國語言，上課時不會只是老師單方面教授，反而時不時老師還會請教各國同學們自己的國家語言及文化，讓上課時的各國交流更為輕鬆又多元。



▲疫情前 Polish Language 課程



▲疫情後遠距教學

4、國外研修之生活學習(課外)

【食】

波蘭的食物在歐洲都算便宜，老城區的餐廳大約為 200-500 台幣不等，若想更便宜可以選擇牛奶吧(Mleczny bar)，大約跟台灣一個便當差不多價錢。當然想更省錢可以自己煮，在弗羅茨瓦夫老城的北邊有一間小小的亞超 Delikatesy Azjatyckie，在購物中心 Magnolia Park 也有亞超 Kuchnie Świata，也可以選擇大多在郊區的超市 Auchan，或是常見的波蘭小瓢蟲超市 Biedronka、法國的 Carrefour、德國的 Lidl 等等。除了超市之外，還有密集度很高的 żabka 小青蛙便利商店，原本以為可能便利商店會比超市賣得貴，但沒想到其實差不多！



▲亞超 Delikatesy Azjatyckie



▲宿舍樓下就有的 zabka 小青蛙便利商店



▲亞超 Kuchnie Świata



▲波蘭小瓢蟲超市 Biedronka

【衣】

弗羅茨瓦夫的天氣跟波蘭其他城市比起來算是很好的；冬季大約 3° / -5°，夏季大約 25° / 13°。

建議日用品類的可以到波蘭再購買即可，波蘭自己的藥妝品牌都很便宜！像是 Ziaja、Green Pharmacy、Vianek、Bielenda 等等，在當地的藥妝店 Rossmann、Hebe、Super pharm 都可以買到。(弗羅茨瓦夫有十幾間購物中心，不用擔心買不到！)



▲Ziaja 藥妝

【住】

我是選擇住學校推薦的 Student Depot Wrocław，位於弗羅茨瓦夫的郊區，搭乘公車約 30-40 分鐘到學校。有單人房可以選擇，附有個人衛浴及廚房，一個月租金為 1595 波幣(約台幣 11853)。出發前可以傳 email 告知自己是弗羅茨瓦夫大學的學生，免付 administration fee。Student Depot Wrocław 鄰近火車站 Wrocław Mikołajów(非總站)、購物中心 Magnolia Park 以及超市 Lidl 及 Biedronka，十分方便。

學校宿舍為 2-3 人一房，一個月租金大約為 600 波幣(約台幣 4458)。



▲我住的宿舍 Student Depot Wrocław

【行】

①短程交通：公車/電車

公車及電車在弗羅茨瓦夫幾乎都可以車上買票，點選學生票(Reduced ticket)，並選擇要坐幾分鐘的車程，再刷卡即可。若公車站有售票機也可購買。

若是波蘭其他城市，例如克拉克夫，公車車身若有寫 **automat biletowy** 就是可以車上買票，否則就要在公車站的售票機買。

②長程交通：飛機/火車/客運/uber

波蘭境內遠程交通可乘坐 LOT 飛機，但我有被無預警取消航班的經驗，建議在飛行前搜尋官網追蹤班機動態消息。

若是要前往歐洲其他國家，可搭乘聯航 Wizz air。

火車有分 IC、EIP 等等，EIP 較快且座位較舒服，但班次較少。

歐洲客運 Flixbus 很方便，可以下載 Flixbus 的 app，方便查詢班次及訂票，上車時也只要用手機 app 出示車票即可。

Uber 在波蘭很便宜！有時不妨看看價錢，方便又便宜。



▲IC 火車(包廂式)(也有非包廂式的)

【育】

①影印店

學校附近有間影印店叫 Grunwald 24 可影印。Student Depot 及學校都沒辦法幫忙影印。

②學校

若在學校有問題務必第一個聯繫 coordinator，因為其他單位的校務人員及老師和系上各自處理不同事務。

【樂】

來到波蘭這個位在歐洲大陸的中心，前往其他歐陸國家都很方便，但在忙著探索其他國家之餘，別忘了多到波蘭各個城市走走，波蘭是個充滿豐富歷史文化的地方，景色也不輸給其他歐洲國家！

除波蘭境內旅遊之外，因疫情影響，沒能參加到當地節日及學校等等的活動。恕無法提供相

關資訊。

【其他】

①銀行及提款機

我是使用台灣的銀行。

提款機建議使用 Planet 機台提領，Euronet 的提款機花旗銀行及中國信託都不適用。

②電信

建議到波蘭當地再購買即可，很便宜！市區跟購物中心裡面都有電信公司。

我是選擇 Orange 電信，是波蘭最大的電信公司。

購買後，5 波幣 14 天可使用 6GB，之後儲值 30 波幣一個月可使用 15GB。



▲我使用的 Orange 電信 sim 卡

③插座、電壓

波蘭的插座是圓形的，轉接頭可到當地 Media Markt 購買。別像我一樣帶方形的萬國轉接頭，根本無法使用…。

波蘭的電壓為 230V。

④建議可以加入「台灣人在波蘭」FB 社團，以利交流資訊。

5、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 語言學習與應用
- 踏出舒適圈，認識自己、學會勇敢
- 更加珍惜自己所擁有的
- 應變及適應能力的增強
- 學會獨立以不同角度思考
- 懂得如何尊重、欣賞不同文化

6、感想與建議

因這次交換期間碰上了疫情，課程都改為線上課程，有些老師甚至要求我們自行在家修習，沒辦法從課堂上獲得太多。至於課外活動，沒辦法參加學校的活動，也沒辦法與其他外國學生交流，除此之外，交換生應該都會很期待的外國節慶活動，也全部取消。一開始覺得真的很失落，因為沒辦法擁有正常的交換生能擁有的生活體驗。也因為疫情，在交換期間內遇到很多問題，像是跟學校溝通而造成了誤解、機票的取消與改票等等。

但也正是因為疫情的影響，交換的大部分時間只能待在房間裡，我才因此有了自己的空間與時間思考。在交換這半年來，讓我成長最多的也反而是疫情而造成的後續種種。在這段期間裡，原本對於未來感到迷茫的我，找到了自己的興趣以及未來想做的事，並且在這段期間也利用在宿舍的閒暇時間，付諸實行。此外，身處在疫情相對嚴重的歐洲，必須時時刻刻

注意相關政策的動態，促使我更懂得關注時事，並懂得以不同的角度思考。還有也是因為在這種非常時期之下，原本每日學校的時程表突然被打亂，讓我學會了應變及適應能力；原本周遊列國的計畫趕不上變化，讓我更珍惜每一次出遊的機會；原本對於波蘭的歷史、文化等等景點，因為不了解而不感興趣的我，也因為沒辦法離開波蘭，反而去到了很多原本沒有計畫要去的城市，甚至還到這些地方深度探索，像是格但斯克(Gdańsk)、札克帕內(Zakopane)、盧布林(Lublin)、波茲南(Poznań)、克拉克夫(Kraków)、華沙(Warszawa)，除了更了解波蘭的歷史及文化，也讓我更懂得欣賞波蘭的美、讓我真正了解什麼是「這世界並不缺少美，而是缺少發現。」也因為這次的經驗使我堅信” Travel is the only thing you buy that makes you richer.” 我從這突如其來、猝不及防的變化中學到了許多課本上學不到的事情！

在出發之前，我對波蘭完完全全沒有概念，網路上也沒什麼統整的資料，只能靠自己收集第一手消息，到了當地也幾乎是靠與當地人溝通完成了這一次的交換。而既然在如此陌生的國度都能生活半年了，更何況還是在疫情之下！這讓我覺得在國外生活似乎不再是個阻礙我做更大的夢的絆腳石，相信未來的我一定有勇氣再踏出舒適圈！

這次交換碰上了疫情，成為了我人生中前所未有的關卡，所有事情都必須自己想辦法處理，但與其一直怨天尤人，不如好好調適心情，以樂觀的態度看待一切，或許所有的安排就是最好的安排，或許這就是上天給我成長的機會。自己的心態是最重要的，心念一轉，或許就會有與眾不同、意想不到的收穫。



▲格但斯克(Gdańsk)



▲札克帕內(Zakopane)



▲盧布林(Lublin)



▲波茲南(Poznań)



▲克拉克夫(Kraków)奧斯威辛集中營及維利奇卡鹽礦



▲華沙(Warszawa)

* 請於返國二個月內將本報告繳交至 oa@nchu.edu.tw