

國立高雄大學交換學生報告表

壹、基本資料

中文姓名	涂沛萱	英文姓名	Pei-hsuan,Tu
就讀系所	資訊管理系	學號	A1043334
身份別	☒ 大學 <u>四</u> 年級 ☐ 碩士生_____年級 ☐ 博士生_____年級		
E-mail	lisa022722@gmail.com		
研修學校	波蘭 弗羅次瓦夫工業大學		
研修領域別	☒ 人文社會科學 ☐ 基礎科學 ☐ 工程與生醫科技		
研修系所	Computer science and Management		
研修期程	自 108 學年第 1 學期起至 108 年第 2 學期止(因新冠肺炎提前 3 月返台)		
研修學校地址	Wybrzeże Wyspiańskiego 27, 50-370 Wrocław, Poland		
國外修讀學分數	10+13	本校採認學分	0
實際研修經費	學費 <u>1,242</u> 元；生活費 <u>350,000</u> 元；來回飛機票 <u>50,000</u> 元 合計 <u>401,242</u> 元(台幣) 註：學費為高大延畢學費		

貳、交換學生報告（以下每點皆需敘述至少500字並附上照片）

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行描述）

● 事前申請(需要準備資料)

■高大：自傳暨研修計畫、交換申請書、班級名次證明、語言能力證明、大頭照、其他有力證明

※註記：若有申請的打算，建議先上國際處網頁看需要備齊什麼資料，可以提早做準備。校內的成績不能太差，語言成績要在 B2 等級上，很多人都會卡在語言能力證明，建議提早考，因為等待成績需要時間，萬一沒有達到標準，才有時間可以重考！

多益成績需要兩年內的成績才算！！

■波蘭：英文成績單、語言能力證明(B2)、高中畢業證書、保險證明(申根險)、大頭照

※註記：波蘭申請系統會需要申根險證明，不用太早申請，確認出發和回程時間後再申請即可。出發前預留等待資料的時間去申請就可以(通常至少一星期)，學校系統可以先教空白的檔案，並且提供文字說明之後會補交。

● 申請成功(選課、宿舍、學伴、等待確認信)

■選課：和申請的一樣都在學校提供的 IRC 系統，裡面會有英文授課的課表，上面都有詳細的說明，選課規定每學期至少 15ECTS(若沒選到，最後會被退件，來來回回會很麻煩，一定要選到至少 15ECTS)

※註記：特別注意課表會有同樣課程名稱但不同形式的課，像是都是 Marketing in the information society 的課，卻有分 lecture、class 等等，通常就是一起選，上課起來比較會有連貫性。Lecture 就是上理論，Class 就是分組報告，詳細還是看授課老師規定。課程形式有 Lecture、Class、Project、Tutorials、Laboratory、Seminar(通常研究所才有)，上課時間和星期，要等到選課確認才會知道。

※註記：波蘭文、外文、體育課、歷史文化課都是用 Email 加選，並不是強迫在 15 學分內的課，課表會寄信到 Email，可以依照個人意願和課表時間加選。

- 宿舍：一樣在 IRC 系統理申請。在對方接受你的申請後，都會有 Email 告訴你下一步，系統裡面也會再開放宿舍申請，也是填寫申請，簽名回傳。
※註記：兩人一室，一個房間會有兩個小間，一共四人，有共用衛浴和冰箱。樓層會有公共廚房可以使用。
- 學伴：等到一切申請順利完成，會有 Email 說明 ESN 組織的 Buddy Program，可以填寫表單，會有 ESN 的學生來協助你一些事項
- 確認信：申請完成，對方也同意申請後，波蘭學校會寄 Letter of Invitation，通常會需要等一段時間。會有紙本寄到高大國際處，也會有 Email 提供電子檔在 IRC 系統可以下載。(申請簽證會用到)
- 出國前(簽證、機票、打包)
 - 簽證：費用 2131 元(詳情：[波蘭台北辦公室網頁](#))
 - 1.簽證申請表 (e-Konsulat 線上填寫、列印)
 - 2.有效期內護照正、影本 (僅須影印護照的照片頁及簽名頁)
 - 3.白色背景照片 2 張(護照規格)
 - 4.申根旅遊醫療保險證明正、影本
 - 5.機票訂位記錄(若不確定時間可以先提供定位紀錄)
 - 6.學校證明文件(前述 Letter of invitation)
 7. 財力證明，依停留天數計算，每天應至少有 75 波蘭茲羅提。獎學金得主可出示相關證明。(財力證明規定較繁複，學生最便利為信用卡附卡證明或是旅行支票)※註記：簽證申請時間需預約，領證時間也有規定，需要特別注意！
 - 機票： 簽證時間會是去程機票日期和回程機票日期，若在申請簽證只是提供訂位紀錄，務必算好在簽證內出入境！ 學校位在波蘭西南方的 Wroclaw 城市，距離首都華沙還有 4 小時車程，建議可以直接轉機到 Wroclaw，因為去程會有大件行李，轉公車等等會比較方便。

■打包：衣物、餐具、文具、藥品、台灣紀念品、食物、轉接頭、Wifi 分享器、洗衣袋、其他個人物品

- 1.衣物：圍巾、大外套、手套、毛帽必備、發熱衣褲、其餘看個人需求
- 2.餐具：可自備筷子湯匙等，習慣保溫瓶也建議攜帶
- 3.文具：波蘭文具品質差又貴，建議多準備筆記本、筆等文具
- 4.藥品：建議備齊個人慣用藥品、感冒藥等等
- 5.紀念品：可帶一些代表台灣的紀念品可能會用到
- 6.食物：可帶一些乾貨、泡麵、拌醬等，波蘭食物選擇較少
- 7.轉接頭：波蘭使用歐規轉接頭
- 8.Wifi 分享器：宿舍只會有網路孔，建議攜帶網路線和分享器
- 9.洗衣袋：找不太到大型洗衣袋，建議多帶幾個備用

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行描述）

● 學校系統(申請系統、課程系統、學生信箱、校內系統、宿舍系統)

1. 申請系統：[IRC](#)(申請入學、申請宿舍、選課相關文件)
2. 課程系統：[JSOS](#)(提供課表、收件區、成績公告)
3. 學生信箱：[Serwer poczty studenckiej PW](#)(老師或學校公告收信)
4. 校內系統：[Edukacja.CL](#)
5. 宿舍系統：[Smart Laundry](#)(學生證儲值洗衣服)
6. 線上平台：[Eportal](#)(有些老師會用到)

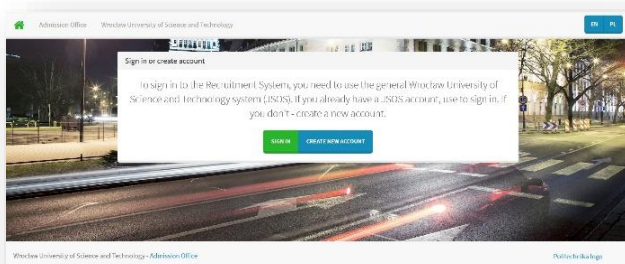


圖 1 IRC 系統入口畫面



圖 2 JSOS 系統入口畫面

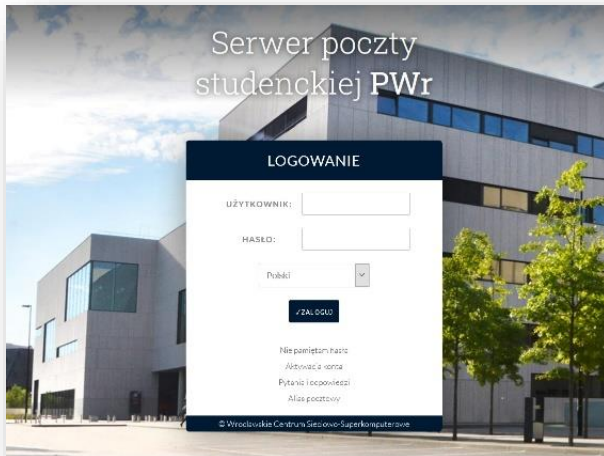


圖 3 Student Email 入口畫面



圖 4 Eedukacja 入口畫面

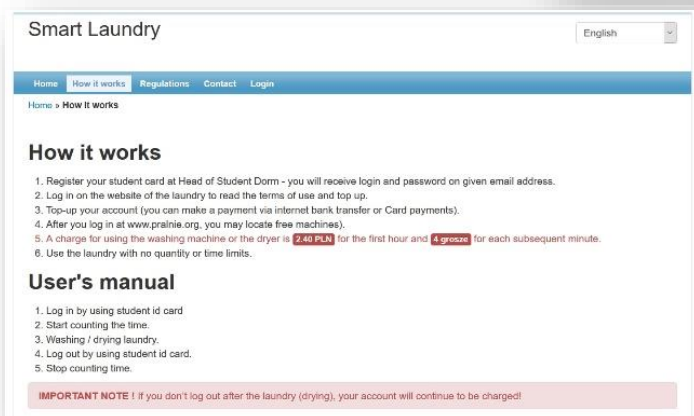


圖 5 Smart Laundry 入口畫面

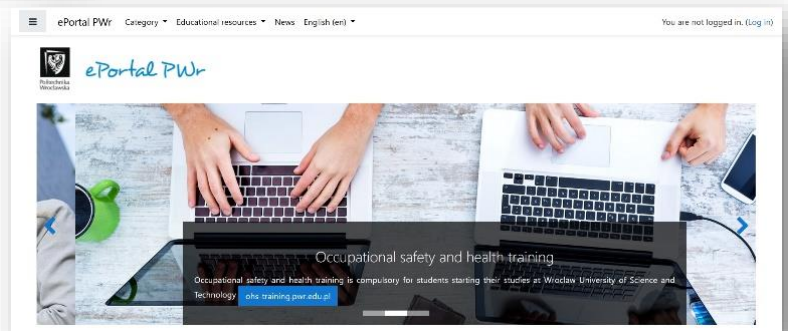


圖 6 Eportal 入口畫面

- 課程問題(同學互動、作業報告、上課時間、學校行政)

1. 同學互動：有疑惑的地方就找同學問，互加聯絡方式！我會在第一堂課，找一個同學交換聯絡方式，以便方便問問題。

2. 作業報告：通常不會太困難，不需要著墨太多，和台灣差不多。

3. 上課時間：有些課分成隔週上，或是特殊節日放假補課等，通通可以到 JSOS 系統查看，裡面會有每周的課表時間，也可以下載到手機的 Google 行事曆，就不需要太擔心漏掉上課時間。學校很大，需要先看上課地點，通常 Google Map 就可以！可以下載 App **Jakdojade**，很方便！



4. 學校行政：作業效率很慢，辦公室也有特定的開放時間，都需要事先注意。通常寄 Email 回信速度都很慢，萬一等太久沒回信，可以再寄，或是直接跑辦公室最快，但什麼事情都要排隊等待，需要有心理準備。

- 其他：一切有問題就問，問同學、問老師、問行政人員、問學伴！

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

- ESN

歐洲 Erasmus 的組織，會舉辦很多活動提供交換生交流，多參加會認識很多不同國家的交換生。但不是強迫性，可以在 Facebook 社團看到各種活動資訊。



圖 7 ESN 國際晚餐

- 台灣人社團

Facebook 社團理會有很多公告資訊，有問題也找的到語言相通的人詢問。



圖 8 社團聚餐



圖 9 學校

- 宿舍

在廚房煮飯會遇到其他交換生可以互相交流，與室友也可以多多聊天。有些人會舉辦一些自發性的國際晚餐，大家都會煮自己國家的料理一起聚會等等，廚房是一個非常好社交的地方，食物也是一個非常好的社交工具！（所以台灣乾貨可以帶多一點 XD）

四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行描述）

- 學校環境

學校 Wroclaw University of Science and Technology 位於波蘭西南部的城市 Wroclaw，是全波蘭的第四大城，也是僅次於華沙第二大的金融中心。此學校是波蘭著名的科技大學，以工業技術相關科系最為著名，校園腹地廣大，內有纜車提供學生搭乘到河的對岸上課，校外也有電車、公車，地理位置非常優越。圖書館非常大，位置也多，很建議可以申請使用。學校的建築通常一樓都會有寄放冬季大外套的地方，可以寄放圍巾外套，下課再去領，當地學生很習慣這樣的方式，有些老師也會規定一定要寄放外套(安全考量)，室內都有暖氣，因此我也通常會寄放外套，還滿方便的。

- 宿舍環境

我住在 T15，一樓有舉辦 party 的空間，周末有時候滿吵得。宿舍距離學校很近，搭電車或公車 15 分鐘以內都會到，環境單純也算方便。

- 交通方式

在波蘭搭 Tram 或是 Bus 都非常多，班次也非常密集，交通可以買學生票卡，便宜非常多！境內火車也很便宜，持有學生證直接打五折，值得多利用。

飲食文化

多食用馬鈴薯、義大利麵、麵包等西式食物。較少亞洲食物，亞洲超市的東西也不便宜，葉菜類食物也較少，就是多吃當地食物！

※註記：**週日商店不開，需要特別注意！**



圖 10 波蘭傳統餐



圖 11 Tram

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流、志工服務經驗分享）

- 料理交流：宿舍常常會有國際晚餐的活動，私下也和幾個要好的同學一起相約煮飯。
- 一同出遊：我和室友一起去雪地爬山。
- 溜冰記事：和外國朋友一起去室內溜冰。



圖 12 和土耳其朋友去溜冰



圖 13 和外國朋友去爬山



圖 14 和室友一起煮晚餐

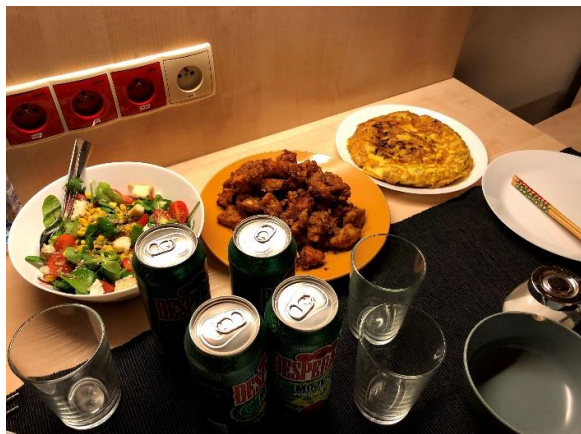


圖 15 和西班牙女孩學烘蛋



圖 16 西班牙女孩

六、請提供您在異國異校學習與生活的心得，提供未來交換學生寶貴的資訊

我一直認為「交換學生」的標籤下，說是體驗生活不為過，但對我來說更多的是「從學習中體驗，從體驗中學習」，並不是一味的打著體驗的名義，玩掉了整個交換的時間，畢竟顧名思義，我們也是學生，理應學些什麼作為人生的養分之一，從一開始我給我自己的定位就是這樣，我是來學習和體驗生活的，不想要玩掉了整個時間，但每個人的個性不一樣，想法也不一樣，沒有絕對的對錯，只是這是我給我自己的小期許，可以輕鬆，但絕不隨便。

當自己一個人紮紮實實的在陌生的國度生活，所有事情都會被放得很大，每一個小細節都會被看得很仔細，因為感官會放得非常開。才去三個禮拜就遇上了錢包不見的事情，在人人說治安不差的東歐，我竟然就遇到了。藉著在超市、在銀行都遇上了不會講英文的店員，他也不幫你解決事情，只告訴你他不講英文，只能鼻子摸摸的自認倒楣。開學的第一周也不是那麼順利，每次下課都像是用盡力氣一樣，完全不知道自己在做什麼，但人家說同一件事情做三次就會習慣了，漸漸的就會抓到上課的節奏。

多多少少都會有點不識應，因為波蘭沒有那麼多華人，甚至是亞洲人，因此你走在路上就是一個很新奇的面孔，在國外美好的天氣和風景的洗禮下，總是會發現一些不習慣和不方便。像是週日商店不開，沒有 24 小時的便利商店，沒有便宜的小吃，沒有早餐店等等，這些在台灣的生活模式。既然都來了，就是要想辦法入境隨俗，如果週日商店不開，那就去景點；如果食材種類不多，那就就地取材；如果沒有小吃，那就自己煮，每一件事情都會有替代方案，也總會有解決的辦法，就是從這些事情裡面發現些美麗的地方，讓我以後回想起來會印象深刻的事情。

現在有很多事情都是可以上網找資訊，而我想最可貴的就是這些找不到的生活。

整體而言，我覺得波蘭是一個保有歐式步調又逐漸向外開方的國家。有時候會覺得他們做事好死板、很沒效率，像是行政機關、學校，辦個事情都要等個老半天，後來會發現，很多事情其實都是文化不同造就的結果，所以也沒有什麼對錯。波蘭也逐漸的在向外拓展，從 Wroclaw 有很多國際公司就可以發現，整個國家有想要向外打開的趨勢，現在就是居於一個不慌不忙的狀態，不會太急躁也還有悠閒的感覺，一切就是剛剛好。我覺得如果你想體驗一個可能不會在你旅遊清單上的國家、一個不熟的國家、一個東歐風情的國家，可以來波蘭看看。這裡沒有我一開始想像中的那麼不方便，也沒有那麼落後，



圖 17 校園一隅

即使在台灣，也有很多你不喜歡的地方，看待那些不方便、不習慣、文化差異，甚至是排擠的問題，都不必太過度解釋，因為不管在哪裡都會有。對我來說有新的體驗和新的體悟，這些東西最值得。要出發之前，我對波蘭完全沒有任何想像，因為總是會發生一些意料之外的事情，不如把這些想像的空間留給到了之後發生的一切驚喜。果然，真的是發生了不少，連

要走的前一周銀行卡又被盜領，還進警局(笑)。

那些老掉牙的開拓視野、語言進步等老掉牙的感想我想每個人都會有，我得到最大的收穫就是那些從各國學生交流、我自己的大小事、生活的種種得來的反思和體悟。

最後的最後，這趟交換的旅程由於新型冠狀肺炎的關係，我決定提早結束，在宣告暫停國際航班之前就提早返台。從決定到離開，三天之內，迅速到我自己也不敢相信，連要離開都是這樣的戲劇化！說有遺憾都會有、沒有好好道別、沒辦法完成下學期的旅行計畫、選了喜歡的課上不了，但是其實，我也在六個月裡面做了很多事情，認識很多人、玩了不少地方。如果把經歷的每一件事都當做交換期間的學習，我想這也是這趟交換行要帶給我的功課，訓練我如何面對計畫趕不上變化的應變進退能力、處變不驚以及臨危不亂的能力，接受每個最真實的好與壞。

參、花費

一、請詳述交換期間曾支付之所有費用（如學費、電腦設備使用費、雜費、宿費）。

- 學費：互免，只需付高大學費，我是延畢生，所以只有雜費。
- 宿舍費：600PLN+水電費/每月
- 電話卡：30PLN/月(大部分的人都是買儲值卡)
- 治裝費：個人情形不同
- 生活用品費：超市一次 40PLN(約 320 台幣)左右不等
- 外食費：一餐約 12~35PLN 上下(約 400 台幣內，依據個人選擇)
- 旅費：廉價航空 300~1500 台幣不等，跨國巴士 Flixbus 300~2000 台幣不等(依據時間、車程)，住宿依據季節時間以及形式不等。

※註記：歐洲信用卡普及，建議使用感應式信用卡(務必事先知道銀行國外 4 位提款密碼或是郵局 6 位國外提款密碼以及銀行的付款四位 PIN 碼！！！)

※註記：建議在波蘭開學生戶頭，因為零錢太多，很容易搞混！一開始需準備歐元去換波幣。

二、請概算每月個人生活費支出金額。

- 15,000~20,000 台幣(不含旅費以及住宿費)

※註記：我有錢包不見和卡被盜刷的經歷，所以凡是還是要格外小心，提高警覺。在來之前大家都說東歐很便宜，我的感想是，和歐元區相較之下真的是便宜很多，但若是和台灣比較，我則覺得其實差不多，並沒有特別便宜，特別便宜的可能是一些特定的物品，像是奶製品。