

國立東華大學  
National Dong Hwa University  
國際交換交流學生至姐妹校心得報告  
International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	游麗虹	學號 School No	410302023
原系所 Home Department	英美語文學系		
前往國家 Nationality	波蘭		
前往學校 Host University	Opole University		
交換系所 Host Department	English Philology		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2018__年 year / __9__月 month 至 To __2019__年 year / __3__月 month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	410302023@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	380zł(大約 3056NTD)/一個月(三人房/Niechcic 宿舍)		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	29679NTD(來回，出國前三個月購入)		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	大約 10,000NTD/一個月		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	簽證:60 歐(以當時匯率換算成台幣收費)。 旅遊:大概 200,000NTD		

首先，非常感謝國立東華大學與教育部提供交換機會以及學海飛颺獎學金，讓我能夠到波蘭進行為期半年的交換生活。要到國外交換這目標，從還沒進入大學就已經在我心中根深蒂固，但計畫永遠趕不上變化，在東華的四年，很多原本不在計畫內的事發生了，所以在準備文件的時候我幾乎是每天都在懷疑自己，或許有些同學也正面臨這樣的狀況，到底要不要交換或為了交換而延畢，若再給我一次機會選擇我也會做一樣的決定，以學生身分去交換可以說是最划算的方法，人生有什麼機會，可以到異國生活整整半年或一年，更不用說台灣學費相對外國學費便宜很多。而且在這個時期犯錯也沒關係，所以不要猶豫，想交換的話就要抓緊這個機會，好好放手一搏！

● 食

波蘭的飲食跟大部分歐洲人的飲食差不多，主食就是馬鈴薯，但也有些餐廳會提供白米，可是跟台灣常吃的米的口感很不一樣，比較像大薏仁的口感。如果對米飯有狂熱的話，可以到當地的亞洲超市或超市買。另外，波蘭最有名的是波蘭水餃，口感卻跟台灣水餃差個兩千八百萬倍遠，裡面的餡料有鹹有甜有水果，很多樣化(有個口味 cabbage and mushroom，千萬不要被他騙了，不是脆高麗菜，是超鹹的醃高麗菜，有幾次神智不清太想台灣就點了，切開就後悔，反正波蘭的 cabbage 絕對不是台灣的處理高麗菜的作法)。建議想省錢的話，

就是自己去超市買食材自己煮，若是料理苦手也沒關係，本人就是這樣度過了半年，最常煮的料理就是義大利麵(跟台灣維力炸醬麵有異曲同工之妙)，認識的同學甚至餐餐都吃水煮她也很開心。我知道的 Opole 餐廳很少，因為外食相對自己煮來說貴很多，但有幾間可以推薦：Manekin，是一間賣法式薄餅的餐廳，不能說是最正統的法式薄餅，但在波蘭還算有名，幾個波蘭城市都有分店，便宜又大碗，會很飽但也會很膩；Bar Pierozek，是一間賣波蘭水餃的餐廳，推薦菠菜口味；Restauracja PapaJack，是一間美式餐廳，室友說是她最喜歡的一間餐廳；Grabówka. Restauracja，也是法式薄餅餐廳，比 Manekin 好吃又便宜。

## ● 衣

不要帶太多衣服，不要帶太多衣服，不要帶太多衣服，真的是很重要所以講三遍，歐洲很乾，冬天又很冷，基本上不太流汗，根本不需要天天洗，建議可以帶那種丟了不會心疼的衣服，因為到了當地一定還會再買，回台前真的會被衣服佔的空間搞瘋，所以這時候就可以丟一丟了，我當時是聯絡到有人可以幫忙捐贈，所以大部分都捐出去。另外，除非你在台灣就已經有防寒防風的外套或鞋子，不然的話我滿建議到當地再購買，我當初去冰島前就是去迪卡儂購入整套，沒有要業配，畢竟有些禦寒衣物可能回台都不太會需要使用到，所以可以選擇像迪卡儂這樣類型的運動用品店，價格合理，功能性佳，CP 值很高。購入必備的禦寒衣物，從發熱衣褲、雪衣褲、防風防水外套及鞋子它都有，我覺得用來抵抗歐洲的寒冷就很夠用。鞋子要防滑防水。建議帶一雙正式一點的鞋子，例如跟鞋或牛津鞋，參加派對或正式場合時，看起來就會比較體面。另外，一定要帶自己穿一陣子的鞋子，有同學帶新鞋去，結果穿一次因為咬腳和腳很痛就都沒穿了，但是新鞋又捨不得丟，佔行李空間，不划算。

## ● 住

Opole 從今年開始要收住宿費。我住的宿舍是 Niechcic，是 Opole 最好的宿舍，若一開始學校沒分配這間宿舍給你，建議趕快跟學校反映要換，因為聽說滿多當地學生也想換去的，先搶先贏。Niechcic 共有 11 樓，一層有大概 10 間房左右，一間房裡有兩小間，分別是雙人房和三人房，共用浴室和廁所。洗衣房一層一間(就是一個放洗衣機的房間)，每一層會有一位同學擔任洗衣房管理員，以登記制的方式排洗衣機，他會在他的門上貼周一到周日的洗衣登記表，要預先登記你想在哪天哪個時段洗衣服，到了你登記的時間就去洗衣房管理員門前拿鑰匙，晾衣服的話要自己買晾衣架或跟別人借。這次台灣人都被打散，分配到不同的房間，遇到什麼樣的室友真的就是看自己的運氣。

## ● 行

波蘭的學生證很好用，去歐洲各地也可以秀波蘭學生證使用優惠(德國學生優惠只限德國學生證)，ISIC 在波蘭境內幾乎沒用。波蘭境內火車，只要使用學生優惠(要波蘭學生證或波蘭人學生的 ISIC)，都有 51%折扣(車長會檢查票跟證件，要隨時帶在身上)。多多利用學生優惠，可以去波蘭很多城市走走看看，很值得。建議下載 KOLEO，是可以查詢波蘭火車時刻表的 APP，只有 PR 車種可以在 APP 上買(第一次買會扣 1 zł 手續費，之後就不會了)，其他車種都得在國鐵網站或火車站購買；Jakdojade，是波蘭的 google map，但僅限於一個城市內，若想查詢兩個城市之間的交通工具是查詢不到的，有些城市可以使用這個 APP 購買公

車和電車票，比機器售票機還便宜(建議同學都要買票，不要因惡小而為之，波蘭確實不太常查公車和電車票，但我在波蘭境內就被查過三次，聽說查到逃票要被罰 150 倍。火車逃票或買錯折扣票則是 300 倍)。4-10 月時波蘭會開放公共腳踏車，20 分鐘內免費，超過 20 分鐘每分鐘 2 zł，需要辦帳號並且維持帳戶一直有 10 zł 的狀態才能夠租借腳踏車，宿舍對街就有一個腳踏車站，從宿舍騎到火車站大概 15 分鐘，所以想要省錢又不想走路的話可以選擇這個辦法(還可以不用提很重的行李讚讚)。

## ● 育

若你想到 Opole 學好波蘭語的話，可能要好好考慮一下，因為學校提供的波蘭語有分為給國際交換生和當地學生。國際交換生的波蘭語老師第一堂課就開門見山地告訴學生們，她不是來教波蘭語，是來教我們在日常生活中如何使用簡單波蘭語生活，課程從字母發音開始、自我介紹、數字、顏色、星期，教這些大單元時會從中教一些簡單的文法。我認為波蘭文滿難的，有些單字會因為陰性、陽性、中性而改變結尾及發音，男生與女生使用單字及句子也得不一樣。聽說給當地學生的波蘭語課程很進階，若沒有一定的功力會很吃力。

## ● 樂

Opole 有類似學伴的 Buddy system，有任何問題她們都很樂意幫助。Buddy system 會舉辦 Cultural Night、Pub Crawl、Movie Night、萬聖節派對…等活動，讓交換生更能認識彼此、互相交流。想看院線電影的話，就是得練習英文聽力，因為字幕一律都會是波蘭語字幕。看個人偏好喜歡喝酒純聊天或喝酒跳舞，酒吧和舞廳都可以依自己喜好選擇。有保齡球和卡丁車，但好像都得特地搭計程車才能到。若課餘時間很多，可以多多安排到波蘭附近的城市或其他鄰近的國家旅行。

## ● 其他

建議要帶一些小食物和小禮物做國民外交!鳳梨酥、牛軋糖、三點一刻奶茶包都是很不錯的選擇，我還有帶台灣風景明信片及台灣特色筆記本送給一些外國好朋友，他們都很喜歡。交換期間，在波蘭台灣辦事處有特地聚集附近城市的台灣交換生一起聚餐，可以藉機認識其他城市的台灣交換生，互相照應。國際活動在波蘭舉辦時，在波蘭台灣辦事處有邀請交換生當志工，是個很難得的機會，也可以透過這個機會了解台灣在國際事務是如何曝光、讓國際知道台灣，算是一個見見世面的好機會。

若要總結這半年，大概是像夢一般的半年。從沒想過自己能夠真的達成當初設下的目標，並且遇到了好多很好很棒的人，能夠認識不同文化和不同文化的人交流、去許多國家和城市旅行、離開舒適圈、重新認識自己…這些都是因為交換才擁有的美好事物，可以說是目前人生中最美好的一段回憶了。

若對到 Opole 交換或波蘭交換還有什麼疑問的話，都歡迎透過信箱或 Facebook 聯絡我，但請要有禮貌喔^\_^，之前有同學我回答完她的一堆問題後就消失了…