

國立東華大學國際交換學生心得  
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	洪偲庭	學號 School No	610933024
原系所 Home Department	國際企業所		
前往國家 Nationality	波蘭		
前往學校 Host University	University of Gdansk 格但斯克大學		
交換系所 Host Department	Faculty of Management		
交換交流期間 Exchange Period	自 From ___2022___年 year / ___2___月 month 至 To ___2020___年 year / ___7___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)	610933024@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	兩人一室，三人共用衛浴 3,000 元/月		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	來回 37,037 元		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	8,500 元/月		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	簽證辦理 2,548 元		

我交換的學校是位於波蘭北部的格但斯克大學，其中管理學院及經濟學院並不在校本部，而是在相隔不遠觀光勝地 Sopot 地區，火車車程約 15 分鐘。學校沒有學伴的配對機制，很多事情都要靠自己摸索或是詢問其他人。

➤ **課程部分：**

我總共選了兩堂課，分別是顧客體驗設計及綠色商業。這裡的課程有些是隔週上課，跟台灣很不一樣，顧客體驗設計是小班制、時間較長由兩個老師帶領，每堂課都會有工作坊分成小組互相討論，是一堂很有趣的課程。綠色商業則是比較多人的課程，老師會詢問我們的想法，利用問題讓我們思考自身的例子或環境中的例子去講解課堂內容。波蘭跟台灣比較起來上課的方式的確有些不同，其中因為綠色商業更是可以搭配當地環境進行更深一步的探討。如果要印一些資料的話校本部的歷史學院、法律學院裡各有一家影印店，Sopot 附近經濟學院對面也有一家。

另外我也有報名由語言中心開設的線上波蘭語課程，雖然最後說的依然不是很流暢，但在超市、餐廳的時候，有學會比沒學的時候好一些，跟波蘭人講一些基本的問候他們也會很開心。

#### ➤ 宿舍部分：

校本部後面有一區好幾棟都是宿舍，走路約 5 分鐘，我住的是五號宿舍，兩人一室，衛浴在兩房中間三人共用，旁邊還有一個小空間設有水槽及一台小冰箱，每一層樓都有廚房可以自由使用。洗衣機共有兩台位於地下室，要跟宿舍阿姨借鑰匙、付錢拿代幣，洗一次 3.5 茲羅提，另外每一層樓也都有曬衣室可以跟宿舍阿姨借鑰匙，裡面有開暖氣衣服很快就乾了。

另外宿舍附近有一家小型超市，基本需求都能滿足，但離宿舍走路約 30-40 分鐘分別有一家大型連鎖超市及連鎖量販店，東西會比較便宜，尤其自有品牌是省錢的好選擇。

宿舍阿姨們人都很好，但有些可能英文不是很好，要利用 google 翻譯進行溝通，宿舍有提供有線網路，建議帶自己的網路線，宿舍阿姨會給一張填寫 MAC address 的表單，要先插上網路線再填上相對應的 MAC address。

#### ➤ 交通部分：

格但斯克的主要交通主要為電車、公車及 SKM 火車，票都可以在 APP (Jakdojade) 上購買，如果遇到查票的在打開 APP 給他看就好。另外也可以在車站旁的機台買票，但上車要記得打票紀錄搭車時間，還有一種方式是到格但斯克 ZTM 辦公室用學生證註冊買長期票，但我個人覺得去機台買票也蠻方便的就沒有辦。

波蘭的交通方式其實蠻多元的，對應的票種也不同，在沒有售票員或售票站的情況下真的蠻容易搞混的，另外我也有使用 KOLEO 這個 APP，可以在上面買城市之間來往的車票。

#### ➤ 飲食部分：

學校附近有幾家連鎖速食跟餐廳，如波蘭自助餐廳、烤肉捲、義大利麵等，選項並不是太多，且每天吃下來餐費驚人，大多時候我會選擇自己煮，宿舍廚房除了有電磁爐還有烤箱可以使用，偶爾也會去買冷凍披薩或微波食品等等熱一下就可以吃了。這樣出去玩的時候就可以盡量試試不同的美食，像格但斯克有一家叫 Mandu 的波蘭餃很出名。

## ➤ 花費部分：

波蘭的物價相較其他歐洲國家比較友善，而且不是用歐元是使用自己的貨幣叫茲羅提，雖然我來的這段期間有經歷到物價上漲或通膨，甜甜圈一個 5 塊變 6 塊，但相較於其他歐洲國家還是友善多了。我來波蘭後有開一個自己的戶頭把錢存進去，我選的是 Santander 銀行，在我們學校附近有多家分行，而且因為我是帶歐元存進去，他們有自己的 APP 可以直接線上換匯我覺得蠻方便的，明細介面也都清楚明瞭、操作簡單，因為波蘭刷卡結帳很普遍，綁 Apple Pay 之後覺得更方便。

出國交換一直是自己心中小小的夢想，最終能順利進行交換真是太感動了，當然在途中也遇到了一些困難與挫折，但都比不上交換這段期間的美好。

因為是第一個來格但斯克大學交換的學生，很多事情都是只能靠自己摸索，在還沒到達波蘭的時候就因為格但斯克氣候不佳航班取消，我轉飛往華沙再搭火車到格但斯克，沒想到又遇上火車延誤一個半小時。波蘭人都很好，對交通不熟時，開口問他們都很樂意回答，甚至會親自帶路，提著大行李廂上下階梯的時候即使語言不通也會出手幫忙，對初來乍到的我來說真的倍感親切。

格但斯克大學距離市中心車程約 40 分鐘，但周圍的生活機能都很不錯，郵局、藥局、麵包店、超市都有，整體生活很舒適，建議來之前可以在台灣先把 ISIC 卡辦起來，在領到當地學生證之前還是可以擁有學生身分的證明，之後除了當地學生證也可以去辦歐洲交換組織的 ESN 卡，學生優惠可以讓生活減輕一些經濟負擔。

整體來說這次交換讓我覺得比較可惜的是沒有學伴機制，國際處也幾乎沒有辦國際交流的活動，ESN 歐洲交換組織的活動除了發布在官網外，無法接收其他相關訊息，兩周一次的課程讓同學之間熟悉程度也比較低，所以總結下來可能跟自己相處的時間更多，但也相對地碰到很多事情的時候就要自己想辦法解決，練就了一身獨立解決問題的本領。

這次交換期間除了格但斯克，波蘭幾個比較大的城市華沙、克拉科夫、波茲南、弗羅茨瓦夫也都有去了之外，還去了其他國家像冰島、捷克、奧地利、希臘、德國、北歐國家等遊玩，每個城市、國家都有自己獨特的文化歷史及美麗的風景，交換出國一趟真的是收穫滿滿。