

國立東華大學交換學生心得  
National Dong Hwa University Exchange Student Report

姓名 Name	鄭筑云	學號 School No	410701002
原系所 Home Department	國際企業學系		
前往國家 Nationality	波蘭		
前往學校 Host University	亞當密坎凱維奇大學		
交換系所 Host Department	英文學系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From ___111___年 year / ___9___月 month 至 To ___112___年 year / ___2___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)	410701002@gms.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	705 茲羅提/月，包含水電費		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	阿聯酋來回機票 27,000		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	11,000 新台幣/月		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	旅遊費：100,000		

### 一、行前準備

秋季交換亞當密坎凱維奇大學表定9月底開學，我當初是7月得知錄取，8月初才拿到紙本的錄取通知書，因此建議得知正式入取後，就可以馬上訂機票還有上波蘭在台辦事處的網站預約辦理簽證，值得注意的是雖然是9/29開學，但是我當初是開學一週後才可以開始選課，選課前學校會再次寄信提醒選課時間。

#### 簽證

申請簽證要求提供的文件中，財力證明以及保申根保險較麻煩，財力證明我是申請父母的副卡，以當時匯率換算（1 茲羅提約 7 塊台幣），信用卡額度每個月台幣 3 萬（含）以上就可以，至於申根保險，因為當時國內的保險公司已經停售申根保險，所以我在一家叫做 AXA 的保險公司線上購買，線上購買完後會立馬在 e-mail 收到保險證明，列印下來即可，在機票方面阿聯酋有提供 isic 國際學生證的學生優惠，機票打九折外，托運行李重量總重可以達到 35 公斤。

### 二、學校介紹

亞當密坎凱維奇是一所位於波茲南的綜合型大學，學校的科系應有盡有，開放給交換生的課程十分多元，而且選課不限制系所，可以自由地選擇想要的課程，教學也多以小班制為主，教授很重視與學生的互動，需要注意的是，如果想要選擇波蘭語課程，需要在開學前寫信給學

校，確認是否還有名額，因為此課程很搶手，也不會顯示在選課系統上，另外亞當密坎凱維奇的 Erasmus 組織會不定期舉辦各種給交換學生的活動，可以有很多機會可以認識外國朋友，很貼心的是，開學前每個人都會分配到一個學伴，他們會到波茲南火車站或機場接機，有關於學校或是波蘭的問題都可以請他們協助，有助於交換生更快適應環境。

### 三、環境介紹

學校位置位在波茲南，坐一個小時多的火車即可抵達德國柏林，搭飛機或是 Flixbus 去其他國家也很方便；生活機能十分良好，有完善的公車以及電車設施，也有多間大型的購物商場和超市，不用擔心購買生活用品的問題，在氣候方面相較於華沙暖和很多，冬天不太常下雪，十分的乾燥。

#### 食

波蘭常見的超市有 Biedronka 跟 Lidl 還有家樂福，可以輕鬆買到各種食材，超市的物價方面比台灣便宜一些，尤其是蛋奶類還有肉品，如果常常自己下廚可以省下不少錢，但外食相較於台灣較貴，選擇方面也比較少，最便宜的外食就是 Kebab 土耳其烤肉，建議多帶一點台灣的泡麵還有醬料，因為大概一個月後就會想念台灣食物，雖然波茲南有亞州超市以及亞洲餐廳，但是價格比國內貴許多；波蘭的便利商店叫做 Zabka，在波茲南隨處可見，分布的密集度不輸台灣的 7-11，裡面除了販賣生活用品也有各種零食、麵包、三明治、微波食品，是趕課時的好選擇。

#### 衣

波蘭 9 月底的天氣就很寒冷，短袖帶幾件在室內穿即可，另外建議不用帶太多衣服，波蘭的 Zara 跟 H&M 等許多國際快時尚品牌，款式比台灣好看也比較便宜，但是可以依照個人需求帶發熱衣跟發熱褲，因為在波蘭比較買不到。

#### 住

市區內有兩所學生宿舍可以選擇，分別是 Hanka 跟 Jowita，東華學生會被分配到的是 Hanka，Hanka 的宿舍設備很新，很像商務旅館的風格，為兩人一間的套房，櫃檯有管理員 24 小時管理，水費和電費都包含在住宿費裡，洗衣服和烘衣服都是免費，宿舍會提供寢具用品（枕頭、棉被、床單），另外每個月有提供換洗床單被單的服務，宿舍每層樓都有配置廚房，因為警報器較敏感，規定不能在房間內煮飯；位置於市中心很近，走路 15 分鐘即可到達，另外去宿舍對面搭公車 8 分鐘到達波茲南火車站，40 分鐘到達機場（需要轉公車）。

#### 行

波蘭境內交通工具分別有公車與路面電車，可以找到標示 **Bilety** 的機台買票，公車與電車的票是同一種，上下車都需要打卡，另外非常推薦下載一個叫做 **Jakdojade** 的交通 App，可以綁定信用卡或是使用 Apple Pay 線上付款買車票，因為在波茲南不是每一個車站都有售票機台，因此使用此 App 會方便很多，售票員來查票時，出示 App 上的車票即可，波蘭搭 Uber 的費用比台灣便宜，也可以使用另外一款叫車 App 叫作 Bolt，通常比 Uber 更加划算。

#### 網路

我是選擇一家叫做 Orange 的電信公司，可以下載英文界面的 App，會自動綁定手機產生虛擬 Sim 卡，在 App 上選擇你要的方案即可，45GB 的費用是一個月 35 茲羅提，完全不用親自去電信行一趟，但是如果要去其他歐洲國家，需要另外買漫遊方案。