

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

個人資訊 Personal Info.			
姓名 Name	青婕	學號 Student ID	410908031
所屬系所 Home Department	華文文學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	imbeatrise@gmail.com		
前往國家 Exchange Country	Poland		
前往學校 Host University	Adam Mickiewicz University		
交換系所 Host Department	Faculty of Polish and Classical Philology		
交換交流期間 Exchange Period	自 From 2023 年 year / __2__ 月 month 至 To 2023 年 year / __7__ 月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	11 月初系統申請		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	12/15		
申請所需資料清單 Required Documents	身分資料/語言能力證明		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	2674,金額會些微浮動,請多帶零錢備用		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	台北波蘭國際辦事處		
申請文件 Required Documents	辦事處網站有詳細說明，要有保險單、財力證明、錄取通知、預約簽證、事前填好申請表格....等，細瑣繁雜下省。		
申請時程 Application Timeline	自訂，根據出發時間前一個月辦好簽證為佳，需先預約辦理簽證時間。資料繳齊後約三到五天簽證會下來。		
課程資訊 Course Info.			
選課方式 Course Selection Method	<input checked="" type="checkbox"/> 線上選課 Online System <input type="checkbox"/> 紙本選課 Paperwork <input type="checkbox"/> 其他 Others:		
選修學分數限制(上限/下限) Limit of Credits (Max/Min)	系統分發 25 枚硬幣，每堂課需用掉一枚硬幣。 也就是說一學期最多修 25 堂課。		
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 Yes <input type="checkbox"/> 否 No <input type="checkbox"/> 其他 Others:		
課程難易度 Course Level	<input checked="" type="checkbox"/> 困難 Hard <input checked="" type="checkbox"/> 普通 Normal <input type="checkbox"/> 容易 Easy		

住宿資訊 Accommodation Info.	
住宿選項 (可複選) Accommodation Options (multiple)	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 學校配合之校外租屋公司 Off-campus Housing Agency in Cooperation with Host University <input type="checkbox"/> 學校提供之校外租屋資訊 Off-campus Housing Information Provided by Host University
您選擇的住宿方式 Your Accommodation Choice	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 自行租屋 Off-campus Housing 或其他住宿資訊來源 Other housing sources: <input type="checkbox"/> 學校 University <input type="checkbox"/> 朋友 Friends <input type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link :
相關費用 Relevant Costs	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	880/PLN for per month. 因為通膨，每學期價格都會調漲，我出發前調查的宿舍費用是六百多。 匯率浮動於 7.00~8.00 之間，台幣約為\$6160-\$7024/月。 繳費方式：有歐洲網銀 revolut 等可直接 app 轉帳 若無者，需要刷信用卡可帶繳費單前往郵局刷卡 (除了刷卡手續費外，郵局會另外收取手續費喔)
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	阿聯酋 TWD22834 來回 如果網站目的地不能買學生機票務必打電話訂機票，不要像我一樣直接刷卡
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	依生活習慣調整，我在 poznan 念書沒出去旅遊的時候多是自己下廚，餐費一周 200-250 茲應該可以想吃什麼就做什麼，整體來說食材比在台灣下廚還便宜。
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	社交，吃餐廳、酒吧，逛市集，個人蒐藏興趣，每個人花費不一 餐廳台幣 300-500 為平均聚餐價位，上限無限 酒類-(紅酒/餐酒/威士忌)一瓶 200-300 為平均值，上限無限 酒吧-啤酒 3 茲起 衣物保管另計 3 茲(基本算一定要寄放) <p style="text-align: right;">*以上金額為波蘭 歐盟內要再乘 1.2 起</p>
個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)	
<p><b>前言</b></p> <p>首先感謝教育部提供獎學金幫助我完成這次的交換計劃。感謝國際處非常盡責地把錄取通知書急件寄給我，也謝謝幫忙我寫推薦信的秀美教授、貽君教授，謝謝華文系願意將華文獎助學金頒發給我，謝謝系辦姊姊總是溫柔地回答問題，也謝謝身邊不斷出現幫助我的貴人和前輩。謝謝我親愛的奶奶、姨孃，小廖，謝謝陳思宏，也謝謝我自己。</p> <p><b>一、學校課程、個人成長</b></p> <p>我在 AMU 修習了六門課程，我知道大部分的交換學生都只修了最低限度的兩門課，因為這樣可以有更寬裕的時間安排旅遊。我也曾想這麼做，所以那些我有興趣但課綱看起來折磨心智的課我只想說試聽看看就好，但一走進教室時身體裡傳達出一種強烈而古怪的直覺，告訴我眼前這就是我需要的，不要走，留下來。到現在我還是沒辦法解釋那是什麼，比較近似於人面對危險最直接的顫慄反應，只不過我的直</p>	

覺是叫我留下來。後來事實證明這個聲音是對的。

我最喜歡的課是 Stage and Screen: Performance and Film Interrelated，這堂課的教授是 Grzegorz Ziolkowski，教授是一名翻譯家、演員、劇作家、評論家，同時也是一位非常好的導師，課程進行方式是我們會在課堂中討論三部作品(對，只有三部，但進行非常詳盡的討論)，觀察他們作為電影與作為劇場形式中有什麼差異，在細節的增減上將表演的意義帶往了什麼方向，執行方式是我們會回家閱讀劇本、觀看電影，然後課堂中會討論作品的核心，以及角色為何會如此行動，對照我在系上的文學訓練，系上更關注在「文字」上的表現分析，但這堂課我們會在討論完作品後挑選自己想要的那一幕，下次上課要演戲。一旦成為演員，就不再是分析者，再沒有辦法置身事外了。這是跟一般文本分析沒有體驗過的事。為了更瞭解角色，我常常假日到宿舍旁的公園讀劇本，那是我最快樂的時光之一。

每次上課前我們都會做一些劇場的練習，常常需要動用身體，全神貫注，而且要練習感受自己。有一次，教授要我們矇上眼，手握一根棍子，棍子另一端由你的夥伴握著，你要感受棍子另一端夥伴的方向指引而走動，棍子不能落下來，領導者要帶領蒙眼者不要撞到其他蒙眼的人。在過程中，領導者們會再交換夥伴，所以蒙眼的人會在未知的情況下被不同的人領導。我閉著眼的時候，可以感受到棍子那端傳達而來的力量，有些人會細緩的移動，等待你跟上，怕你受傷，很安心；有人的力量像是要征服，常常會走的很心慌，害怕跌倒。這些小小的練習都讓我更好的看見自己的限制，也在慢慢練習敞開。

這堂課要回去準備下次上課會討論的問題，有時候也要根據自己對於劇本的理解寫小論。最終期末要繳交三千字的比較論文，還有挑選最終劇本表演。整體來說非常充實，但不是傳統的講授式上課，課堂時老師時常是隱身到學生之後，讓我們發表自己的看法，然後最後統整。我非常喜歡這種上課方式。

完蛋了，太喜歡這堂課用太多篇幅了，其他還有修歐洲電影研究、波蘭語...等課程，有興趣的同學可以再寄信給我。

## 二、深刻的經驗

前面有提到我修了六堂課，所以學期期間我其實沒有非常長的時間可以出去旅遊(除非請假)，所以課間我只有去義大利威尼斯、米蘭參加設計展、柏林、布達佩斯、波蘭城市(當天來回)而已。但我也沒有放棄玩樂，我在學期結束前的兩個月訂好了接下來兩個月一連串機票，學期一結束我就開始了當兵行程般的旅遊。也因為抱著想看的東西都要看到的心，所以旅遊的心情有時候滿沉重的，常常已經很累了，但覺得沒有看到某某美術館會後悔所以還是拖著身體去，最後變得很像另類的上班 Zzz...但還是去了很多難忘的

地方，柏林的街頭、人權博物館、古怪的夜生活文化；巴黎的蒙馬特高地、花神咖啡館，在挪威森林裡早上五點伸手不見五指的大霧、卑爾根魚市場、在港口跳水的人們，波隆納的露天電影節，在義大利無人海灘上迷路遇到的廢墟還有靈異指引、在 dalaman 被麵包店的店員邀請去陪他求婚、在土耳其看過生命中最澄澈的海，在克羅地亞公車上遇到種族歧視.....每個城市的聲音都不一樣，這些生命經驗都在我身體裡發酵，刻印進我的皮膚裡，往後也會成為我創作的養份。

## 人身安全

大家好像都有提醒小偷這件事，但疫情結束後歐洲不只物價上漲，小偷強盜也超級猖狂，需要更提醒大家**注意安全**。我朋友在西班牙剛買好 LV 跟 Dior 放在車上(是用 zara 的袋子裝著，車子還有鎖)，回來車子跟包全部消失.....很幸運的是這幾個月我在財物毫無損失的情況全身而退(而且我去義大利很多次)，應該可以跟同學分享幾個要點。

常常發生偷竊的地點：火車(行李請放在看得到的地方)、公車、地鐵、手扶梯(小心身後)、人多的地方。

### 1. 不要讓任何人靠近你

因為個性的關係，我不太喜歡跟不信任、不認識的人靠太近，就算在我背後靠近我我也會直覺上感到不適，然後就會回頭或自己避開，這個人格特質讓我避掉很多麻煩，算是雷達吧，小偷要偷東西一定要先靠近你站你旁邊或站你後面偷偷順走，反正有人靠近你就一臉死樣看著他或自己換個位子吧。

如果你真的是心比較大，常常被靠近不自知的人，那建議你可以練習觀察環境中的人(如果是車廂有玻璃的話也可以用玻璃反射觀察，小偷很常這樣)，想像如果你是小偷的話你會怎麼做，看身邊每個人有沒有破綻，這可以練習警戒心。如果你看到有人也在觀察周遭環境，那他可能就是小偷(很大可能是鴨舌帽+帽 T 搭配，但也有看過像一般漂亮觀光客打扮的)有一次我就在觀察的時候跟小偷集團對上了眼，他們打暗號的過程被我看到了，我立刻走到三個車廂外遠離事端。

### 2. 穿著低調，錢財不露白

很抱歉，但歐洲人對於亞洲人的刻板印象只有兩個:1.你窮，要防範你偷東西 2.你很有錢而且沒有安全意識，很好偷你東西。通常是後者。不要穿得像觀光客，不要把名牌穿在身上，低調，不要有快樂的表情在臉上(一臉就是觀光客)，最好要看起來不屑一切，如果不懂那個表情的話請先去柏林一趟，看看大家臉上都什麼表情，學起來你就會看起來像當地華裔了。

包包的話搭廉航我會背登山包(能伸能縮·超級實用·走在路上的話看得出來是觀光客但知道你不是亞洲土豪·而且登山包拉鍊收納很多不知道要從哪裡偷)·平常逛街我會放好行李後只背一個帆布袋(水、外套、筆記本、防曬等大體積雜物)·一個隨身手機包(裡面放護照、手機、學生證等)·帆布袋蓋在手機包上面·如果有人要碰包包的話會感覺到·而且要偷貴重物品還要先把帆布包翻開才會碰到你的手機包·那時候你一定會先察覺的。至於錢財·我用 applepay·如果有要逛古董市集只能用現金我會放在手機包裡。

### 3.小偷風氣

歐洲小偷很多·但每個國家小偷風格還有風氣都有點不一樣·義大利比較多用偷的·或是玫瑰花、簽名等等用騙的居多·比較少直接衝突;巴黎要看地區·我白天在蒙馬特區的時候跟著 google map 走·要轉進小巷的時候突然兩個高大的男生切到我前面先轉彎·非常奇怪·但他們也沒有轉頭看我或想碰觸我·所以我有點放下戒心·他們走到我前面轉彎後一直大步往前走·我在轉角處停下來確認地圖方向·才發現我後面有一個男生·他看到我停下來一直不走後·「嘖」了非常大一聲·然後一臉不爽的調頭走掉。我後來才發現他們是一夥的·兩個切前面·不靠近我讓我放低戒心;後面的人要堵住我·如果我真的走入小巷·被他們前後包夾的話·他們就會搶走我的包或者發生更糟的事情。我在巴黎跟法國人聊到·他們說如果看到你耳環帶名牌的·甚至會直接扯掉然後跑走·也就是說他們不介意使用暴力。所以不只要顧好不被偷·也要注意不要走小巷·注意自己在哪個區·白天也會被搶·獨旅更應當小心。我覺得小偷恐怖程度西班牙=法國>義大利>其他歐盟國·然後波蘭我實際待是非常安全而且人民單純的國家·每次我旅遊回來波蘭都有一種安心的感覺。但還是請大家注意安全喔。

### 4.搭訕騷擾

除了小心財物·自己的人身安全也要小心·我在歐洲遇到的很多搭訕都以我倉皇而逃收場·最恐怖的一次有到動手的性騷擾·我氣到報警。結論:如果他們一直糾纏·請直接說你結婚了·然後盡量不要跟他們產生對話·就連出於禮貌的最低回話都不要·因為他們真的跟亞洲文化不太一樣 Zzz·禮貌微笑的拒絕他們真的聽不懂。各位不論男生女生一定要注意自己的安全·不要太善良體貼·亞洲禮貌在這裡常常會吃虧。(雖然寫得很短很隱諱·但這些騷擾讓我不舒服很久·有時候是沒有跡象·突然·無法預測的·請記得不管發生什麼事·你不舒服的話就是不對·趕快揍人或逃跑!)

## 四、一些有幫助的資訊

訂機票：我通常會用 kiwi 比價之後再去官方 app 買機票，挑選機票除了價格還請看他落在哪一個機場，瑞安有些機場真的遠得很折磨(1-2 小時到市區，而且交通比機票貴還不方便)，如果城市國家近的話，其實可以搭火車旅遊，一下火車就到市中心，省著一直查交通的心力。

排行程：好像滿多人會從別人旅遊心得找當地景點，但我常常查過就忘..所以我如果到未知城市會先查 1. 當地美術館 2. 當地市集時間 3. 食物(你可以查自己有興趣的東西為主要安排)，然後到 google map 輸入自己要去的城市名字例如台北，我就會打”Taipei tourist spot”，就會出現很多評分的地點，那就是這個城市人流最多的地方，再將他存到自己的清單地點裡。(很快超級效率，就不用看攻略然後慢慢存)

旅伴：旅伴其實沒有好壞，純靠個性默契還有相互體諒。我習慣獨遊，感受也跟有人在旁不一樣。跟人伴遊要相互配合會比較缺少彈性，而且也可能發生遇到很雷的旅伴的情況(我就是被雷過後來都獨旅)，至於獨旅比較不安全嗎？身邊滿多被偷搶的都是兩人以上；但搭訕的話，確實一個人很容易會被盯上。

旅遊花費：每個城市花費不同，省錢的話消費大宗是住宿、飲食，住宿大家可以查 fb 台灣歐洲交換學生，有些人會在上面出租沙發。我自己的話雖然沒在上面找過住宿，但也住了滿多次歐洲研究生的家，大多是朋友的朋友的人脈網，價格會比飯店好一點，多是青旅的價格但有自己的空間。而且有機會住到當地真正的老房子，是飯店規格化比較少見的。有時候我也會在外面露營，我在挪威的時候就是因為太晚訂住宿(一個晚上要台幣兩萬多)，後來在挪威的森林高處的一個平地搭了一個帳篷過夜，另一天我在峽灣旁待了一個晚上，天亮的時候滿眼震撼，那大霧裡的山灣是一輩子忘不了的。但注意每個國家的露營法律不一樣喔，出發前請先查清，挪威是合法的，只有少數國家保護地不行。(冬天的話沒有露營經驗的同學不要輕易嘗試)

吃的方面，旅遊有時候一整天在美術館會沒時間去餐廳吃，我常常忙到一天只吃一餐。推薦 **too good to go**，這是一個食物不浪費的 app，會有很多間餐廳在他們打烊的時候將當天沒賣完的食物以比較便宜的價格賣出。

## 五、波蘭相關

宿舍：我住 HANKA，最高階的宿舍，住單人房非常舒服，可以向管理室借吸塵器還有拖把，唯一雷點就是管理處滿不友善的(少數我覺得難相處的波蘭人，態度很差，只有洗衣房的伯伯很可愛很好相處)，然後我有研究生朋友被管理處人員性暗示+撫摸背部...雖然不是我遇到的但就是感覺很差:)

(我朋友叫我心得不要一直講性騷擾會嚇到別人不敢交換，但這真的都是我自己或身邊的人遇到的 orz 我也不想一直提醒這些事...)

雷課：wine tourism 很雷，不要選，老師沒有責任心而且情緒管理有問題；另外如果一堂課裡面全部都是中國人然後他們不是交換生是雙聯制的正式學生，然後又是討論或分組課的話，快逃吧，他們很多都英文不好而且沒有上進心，回家要讀的論文也不會看，整個上課氣氛會變得很差，討論完全無法進行。

電信：我買 ORANGE，40 茲波蘭內一個月 150GB，非波蘭其他歐盟每個月 5GB。門市(多開在當地車站、商場)、ŻABKA 可購買。5G 歐盟區短暫旅行五天夠用，像我暑假兩個月不間斷旅遊就不太夠了。VODAFONE 有推出歐盟內吃到飽方案，但要先買卡 10 歐才能購買方案，不確定是不是季節性方案，請大家前往門市詢問喔。

超市：價格排序 AUCTION(最便宜最大)>LIDL=BIEDRONKA>ŻABKA(像 7-11，比較貴)，

\*\*\*提一下 MAKRO 也很大，酒類很多，但標示價格不含稅，所以價格算起來沒有比較好，如果要找酒可以去。\*\*\*

可以下載**瓢蟲的 APP**，輸入電話就會有會員，刷條碼會記錄消費，而且有掃商品條碼的服務，**如果你看不懂波蘭文，不知道哪個價錢標籤是你要買的東西，直接用 APP 掃商品上的條碼！**不過還是建議學一下波蘭文，當你可以某天打招呼有波蘭人願意對你劈哩啪啦一頓輸出的時候你就會很開心哈哈。

波蘭火車：買學生票務必攜帶**波蘭學生證**，不像義大利，波蘭每次都查，歐盟其他學生證是**不能**買波蘭半價的火車票的喔！波蘭火車非常乾淨舒服，可以充電，大家可以多搭搭，像是台灣的新自強 3000。

波蘭文化：波蘭人大部分是天主教徒還有基督徒，人民都很質樸、友善，如果你問他今天過得如何？波蘭人會認真的跟你講他一整天的細節，因為對他們來說要問候一個人就是真的好奇對方的事，所以他們也不會隨便問你，問了就是真的想認真地聊一聊。這是我覺得滿可愛的一點。波蘭人也大都滿內向收斂的。他們養的狗通常都很大隻，很多是台灣不曾看過的品種，非常威武，(相比巴黎，巴黎人超愛養吉娃娃，走在路上一個上午看到三隻吉娃娃哈哈哈哈哈)

有時候會覺得養的狗也會反應主人的個性，我在波蘭認識的朋友給我的感覺都是外表難以靠近，但內心溫暖單純的人。希望大家除了跑出去玩以外也可以多跟波蘭人一起相處。

## 六、心態

我在歐洲遇到的台灣人，有些人下意識地有西洋文化比較好的想法，會把自己放得比較低下。看了覺得很苦悶。我們總是戲稱自己看了一輩子的台灣是鬼島，又小又擠讓人沮喪，但是真的不需要覺得別人的文化比較好喔。當你看著眼前的歐洲人試著想偷拐你、對你有文化偏見，或對亞洲女性有奇怪的認知時，你就會開始感到沮喪，這時候就會想起台灣，想起早餐店阿姨叫你帥哥美女，想起每次去早晨市場耳邊

交替的叫賣聲，想起錢包掉了真的找得回來，想起那些平常覺得很理所當然的台灣日常。我在每個城市間轉換的時候，常常想起我的家鄉。林強寫的《A Pure Person》，陪伴我在這種時刻隨著節奏在陌生的城市步行。

## 七、結尾

不知道是不是想要提醒的都寫上去了，一萬字刪刪減減可能還是有漏掉一些什麼。我是學校第一個申請AMU的人，所以關於學校的資料應該沒有其他人可以詢問了，就我所知波茲南也沒幾個台灣人(可能不到五個)，所以想知道更多、或想要聊聊的可以寄信給我，注意禮貌喔。我會盡快回復。最後，祝看到這裡的人一切平安。

