

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	許孟榆	學號 Student ID	410875018
所屬系所 Home Department	藝術創意產業學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	mengyuhsu089@gmail.com		
前往國家 Exchange Country	波蘭		
前往學校 Host University	University of Silesia in Katowice		
交換系所 Host Department	Krzysztof Kieślowski Film School		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2023__年 year / __9__月 month 至 To __2024__年 year / __2__月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	2023/6/6(二)收到波蘭國際處郵件，到學校 IRK 系統建立帳號，填寫個人資料，以及入學申請的各項表單 2023/8/9(三)入學申請的各項表單通過後，下載申請書及選課單，給東華國際處簽章 2023/8/28(一)最後確認申請資料及選課內容，回傳簽章文件至 IRK 系統		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2023/8/30(三) IRK 系統顯示錄取通知(英文和波蘭文版)		
申請所需資料清單 Required Documents	原大學校方名稱 台灣校方負責人資訊 語言能力程度 入學申請表 Application Form 選課單 Learning Agreement (參考電影學院官網公告的當學期開課資訊)		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	\$2761		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	波蘭臺北辦事處		
申請文件 Required Documents	1. 簽證申請表 (請前往 e-Konsulat 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) ■ 護照效期自預計離開申根區日起，至少須有三個月以上之效期 ■ 半年內新換護照者須檢附舊護照		

	<p>3. 最近 6 個月內拍攝之光面白色背景照片 2 張</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 須符合台灣晶片護照相片規格</li> <li>■ 大小應為直 4.5 公分、橫 3.5 公分且不含邊框</li> <li>■ 臉部大小（下巴至頭頂）應介於 3.2 至 3.6 公分之間</li> <li>■ 照片背面應註明護照英文姓名</li> <li>■ 一張黏貼於申請表上，另一張背面朝上夾於表格</li> </ul> <p>4. 申根旅遊醫療保險證明正、影本（若學校文件證明在當地會有學生保險，保險期間得僅涵蓋於申根區停留的第一個月）</p> <p>5. 機票訂位記錄</p> <p>6. 學校證明文件： 新、舊生：在學證明正、影本和入學及學費繳付證明正、影本</p> <p>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。</p>
申請時程 Application Timeline	<p>8/31(四)填寫線上申請表+預約送件日期</p> <p>9/19(二)到波蘭臺北辦事處繳交文件+簡單面談</p> <p>9/20(三)因為銀行財力證明問題，郵件補上傳證明文件</p> <p>9/21(四)獲通知可至辦公室領取簽證，當日完成領取</p>
<b>課程資訊 Course Info.</b>	
選課方式 Course Selection Method	<input type="checkbox"/> 線上選課 Online System <input checked="" 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)	上限 30 學分
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<input type="checkbox"/> 是 Yes <input checked="" type="checkbox"/> 否 No <input type="checkbox"/> 其他 Others:
課程難易度 Course Level	<input type="checkbox"/> 困難 Hard <input checked="" type="checkbox"/> 普通 Normal <input type="checkbox"/> 容易 Easy
<b>住宿資訊 Accommodation Info.</b>	
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 checked="" 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 :
<b>相關費用 Relevant Costs</b>	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	\$5078 (一個月)

機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	\$43475(來回)
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	\$4~5000(飲食)(一個月) \$1~2000(生活用品+治裝)(一個月) \$3~400(交通)(一個月)
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	\$旅行費用約 140000(交通+住宿+餐食+門票)

個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)

到國外體驗一次交換生活，是個從很久以前就存在的夢想。還記得剛上大一時，第一次在學校郵件裡收到關於國際交換的資訊時，看到清單上各個國家的姊妹校，還有之前學長姐們的交換心得，內心想出國交換的渴望和期待增長到了極限。於是當時便下定決心，要將這個人生清單之一的夢想完成。

從那時開始，只要國際處有交換的說明會就會報名參加，除了了解各項資訊外，也是為了定期提醒自己，不要忘了當初想出國的热情和動力。可隨著年級增加，各種預期之外的因素讓我不得不停下腳步，畢業專題的製作、機構實習的必修學分...，種種課業壓力加上拖延時間的猶豫，這些阻礙相當動搖了內心的念想。等意識到時限迫近時，已經只剩下延畢這條路能走了，否則就只能帶著沒能交換的遺憾如期畢業。在和身邊朋友以及家人討論後，最終還是決定不要抱有遺憾，在畢業前努力一把。很幸運的，我獲得了到波蘭交換一學期的機會。非常感謝學校提供的這個交換名額，以及獎學金的補助支持，讓我在生活上減輕不少壓力。

其實一開始並沒有想過自己會到波蘭這個國家，畢竟這是一個在台灣相對較冷門的地方，認識的不多。只是想著如果有交換機會，一定要到歐洲長期生活看看。在比對報名資格和參考相對應的科系後，我來到了波蘭卡托維茲的西里西亞大學，並加入了他們的電影學院。在這一個學期裡，我選修了多媒體藝術以及波蘭文基礎課程。只選修最低限度的兩門課，是因為我也安排時間到其他歐洲國家，參訪當地的古蹟建築、美術館和博物館等地方。這趟歐洲之旅除了體驗波蘭當地的教學外，利用地理優勢到其他國家盡可能探索，並且使用學生身分的特殊優惠，降低成本並將效益最大化，也是此行的一項大目標。而我也順利的遊歷歐洲的 12 個國家，包括捷克、匈牙利、奧地利、德國、英國、立陶宛、拉脫維亞、愛沙尼亞、芬蘭、比利時、法國。不僅僅只是旅遊而已，漫步在廣闊的博物館、宮殿遺跡、老城內的巷弄，親眼見證那些數世紀以來的痕跡，雄偉的建築構造、華麗又繁複的裝飾、細膩的筆觸和色彩圖騰，所以的一切都讓人驚嘆不已，刻進腦海裡無法忘卻的震撼和悸動。舉凡像是路邊的廣告看板、店面裝飾、公車上的電視牆，或甚至是觀看影片時彈出的當地廣告。對於我來說，特別是在需要激發創意的設計方面，增添了不少新資訊在創意庫存，能夠用作日後創作的設計參考，以及靈感來源。

尤其是在各個美術館、博物館時，因為在藝創系的緣故，已經實際參與過多次展覽策劃活動。

在逛常設及特設展覽時，總會留意除了展品以外的細節，像是觀眾的動線設計、視覺導覽、配色、輸出字體、排版...等。這幾年的歷練下來，讓我有觀察更多方面的能力，比起一般民眾走馬看花的打卡，能將這張門票發揮更大效用，收穫更多的這點真的非常值得。

而在波蘭的學校方面，也是另一種新穎的感觸和體驗。但首當其衝的，是認知到自己的英文能力有多麼不足。在正式上課前，我們先參加了讓外籍學生適應生活的迎新周，藉由參與學生會舉辦的各項活動來認識這座城市和國家，並結交來自世界各地的朋友。像是在城市打卡景點的分組競賽，到桌遊店相互交流玩遊戲，參觀城堡博物館，以及一同學習簡單的波蘭文日常對話。看著身邊不同種族的異國同學們，和大家彼此交談認識，從各個角度一起談論某個話題，開展新視野，很多時候總覺得自己對世界有了新的認知。但更多的是只聽懂一半的遺憾，特別是無法回應同學時。知道自己的口說能力不太足夠，每當有想法想加入討論，卻在腦中翻譯不過來的無力感，真的很後悔出國前沒有再加強英文口說，錯過了很多難得的機會。但也因此更加明確自己的短板，有了加強學習的方向。不過在只能使用英文溝通下，為了交上朋友而拼命逼迫自己講話，能明顯感覺到口說有進步許多，轉換到新環境真的影響甚大。

在專業科目的課程上，則是有著和台灣大相逕庭的氛圍。教授在每個環節都會請同學們分享自己的觀點和意見，一定會跟每個人討論後，再進行新單元內容。而同學們也非常踴躍地發表各自想法，即使教授正講解到一半，也會穿插舉手發言。我本來是個偏內向害羞的個性，但在教授不斷的點名和同學們的鼓勵下，即使講的很零碎或是需要中途用手機幫助翻譯，大家都願意等我講完再繼續，真的很感謝他們的友善包容。而課程內容也多了波蘭籍藝術家的範例，參考資料上教授也會盡量增加當地的資訊，讓我們能夠實地了解，並與自己的國家做比較，這是正是出國交換才能做到的特點。

生活方面波蘭的物價真的非常親民，相較北歐和西歐的生活成本低了不少，外食的價格較貴一餐大概台幣\$160~200，因此大家都自己煮較多，平均一個月的食材費不超過\$3000，特別是只要台幣\$20的大瓶鮮奶，滿足了牛奶喝到飽的快樂。飲食上也是與台灣截然不同，傳統的波蘭餃子即使外表相似，內餡卻是有如綿密鮭魚罐頭的豬肉餡，口感十分特殊，包入果醬內餡的餃子也是如此。

經過這次的歐洲旅行，發覺自己獨立處理事務的能力也有大幅提升。在規劃行程上，除了要分別研究各國的交通、住宿，學會使用不同的工具外，還有面對危機的心態和處理方式。印象最深的是在英國時，即使已經預計到會有罷工的情況，而安排了三種到機場的方案。到了當天凌晨出門，看見所有方案都取消運作時，真的不是一般恐慌，但也只能強迫自己冷靜下來找其他方式解決問題。於是便在天黑的情況下，走到整修中的醫院工地門口，在一個破爛到看不出來的臨時站牌一個人等車，當下真的害怕到不行，但還好最後有順利搭上回程的班機。除此之外，

還有更多其他國家時發生的危機事件，這著實是交換生活的一大考驗。

真心不後悔用延畢一學期，換來這次的歐洲交換生活。等真正踏出這一步後，再回頭看看之前的各種猶豫，真的只想對自己說怎麼不早點開始呢？總是覺得自己沒準備好，但真正出來後，又會發現新的要學習的地方。出國交換就是來發掘不足，然後再精進學習，沒有人是完全準備好來的，只要有夢想就衝吧！