

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	蔡譯黎	學號 Student ID	41103A005
所屬系所 Home Department	觀遊三		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	41103A005@gms.ndhu.edu.tw		
前往國家 Exchange Country	波蘭		
前往學校 Host University	羅茲大學		
交換系所 Host Department	經濟與社會學學院		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2023__年 year / __10__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	2023.05.11 ~ 06.12		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2023.04.12		
申請所需資料清單 Required Documents	1. Bilateral Agreement 2. Learning Agreement 3. Identity card 4. StudentImage		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	\$2548		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	波蘭台北辦事處		
申請文件 Required Documents	1. 簽證申請表 2. 護照正、影本 3. 證件照*2 4. 申根保險證明正、影本 5. 機票訂位紀錄 6. 錄取通知書正、影本 7. 財力證明正、影本		
申請時程 Application Timeline	至網站預約辦理時段，需在計劃出發前兩週內申請簽證		
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)	最少 24 ECTS、最多 36 ECTS
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 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 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 :
相關費用 Relevant Costs	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	2,250 波蘭茲羅提(每間宿舍都不同，我住的是 13 號宿舍，大約台幣 17,775 元)
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	來回為 52,948 台幣 (但請別和我一樣找第三方網站，比較貴且一堆問題，直接到阿聯酋官網買學生票即可)
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	一個月約 15,000 台幣左右
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	旅遊費用約 4,525 茲羅提(大約 35,000 台幣，旅遊地包含了奧匈捷與波蘭各大城市)
個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)	
<p>交換前</p> <p>我一直以來都夢想著有朝一日能夠出國交換。這個夢想源自於我自認為不是一個很有勇氣的人，但我想要挑戰自己，跳脫自己二十年來的舒適圈，去探索未知的世界，體驗不同文化的生活方式。我相信這樣可以增廣見聞、拓展國際視野，同時也能提升自己的語言能力。加上學校提供的交換計劃，金錢上有支持，生活中也有交換學校的照顧，這無疑是一次非常有益的經驗。經過了一番努力後，我終於獲得了出國交換的名額，感謝學校提供的資源，我才有這次的機會能出國去體驗一切我從未經歷過的事。在去往波蘭前的那個暑假，我感到期待又緊張，害怕未知的一切，但實際在那邊生活後才發現，其實是一次非常難忘的體驗。</p> <p>交換中</p> <p>食</p>	

波蘭的飲食我個人其實覺得還不錯，最知名的食物像是炸豬排、Pierogi(波蘭水餃)、獵人燉肉這些都很好吃；牛奶一升才台幣 30 元左右而已，但是口味上比台灣的甜；巧克力好吃且量多實惠；水果方面葡萄與番茄蠻貴的，但西洋梨和蘋果都很便宜。其實在波蘭大部分的時間我都是自己煮，因為超市距離我們宿舍很近，所以我們只要閒來無事就會去逛超市，有時吃泡麵、麵條，有時吃咖哩飯、義大利麵。很少外食的原因是因為那邊的外食不像台灣這麼便宜，一餐大概都至少 20 茲(約台幣 150 左右)。

衣

我交換期間是波蘭的秋冬季，可我本身就是一個怕冷的人，去到波蘭後真的有好幾度都以為自己會被冷死。十月時絕大部分的天氣都很好，出大太陽，只要穿個薄長袖，外出時加個防風外套即可。初雪是在十一月中旬，那時還是怡人的天氣，出門玩雪也不用穿太多。大概到十一月底，天氣就開始不友善了，幾乎每天都在零度以下，我出門都是上三件、下三件，再加大衣外套、圍巾、毛帽的程度，但到了宿舍或者室內後因為有暖氣很溫暖，內裡也不能穿太多，需要洋蔥式穿搭。

住

我住的是學生宿舍，所居住的房型是兩人房，但很小一間，廁所和浴室在房間外的小走道上，八人共用，廚房是在房間外走廊上，而我剛好住在廚房隔壁，所以煮飯時很方便。和你一起生活五個月的室友真的很重要，我十分幸運的是我遇到了一位和我很合的室友，學姊也是這次一起交換的台灣人，除了語言溝通上不會有任何問題，作息與習慣方面我們也沒有衝突過，日子過得十分快樂。

行

在羅茲的交通非常便利，不論想去哪裡，電車和公車基本上都可以到達，去其他城市的話坐火車也十分方便，且交通都有學生票可買，直接比全票便宜一半，有趣的是學生票的罰款也是半價，但千萬不要逃票，不定時會有查票員在車上驗票，若是被抓到的話罰款會很重。季票的話學生票只要 84 茲(約台幣 660 元)，一個月內在羅茲的公車與電車都可以無限次搭乘。但我最難以習慣的事情就是公車、電車、火車很常不準時，我等過最久的一次是等了一個小時，車子直接沒出現，超級傻眼。

育

每個人在申請交換時都需要選擇系所，但羅茲大學與其他學校不同之處在於，交換生需要選擇「院」而非選系。我選擇經濟與社會學學院的原因之一是羅茲大學沒有觀光相關的科系可供選擇，第二是經濟學院提供了我感興趣的課程。每個學院都有最低學分門檻，需要自己寫信去問協調員，例如經濟學院最低需要選到 24 ECTS、最高 36 ECTS，每堂課是 6 ECTS。經濟學院大部分的課程分為 lecture 和 discussion，lecture 通常為專業課程，discussion 通常為選修課程，一次基本上為一個半小時，每週上課，但這不一定，有些課程可能是隔週上課，也有課程是上滿 3 小時的，視教授而定。我在那裡所選修的課程包括公共財務、創意廣告、電子商務、小型與中型企業的人力資源管理。這些課程的上課時間雖然短，但大部分都需要自己課前預習和課後複習，有時也會有回家作業。考試的話只有人力資源管理有，然後就是兩人一組，做大約 20-25 分鐘的報告，不會太難。

樂

在交換的過程中除了課業之外，出門旅遊也是很重要的。我並沒有去很多國家，除了奧匈捷以外，我都是在波蘭國內旅遊，格但斯克、克拉克夫、札科帕內、華沙、盧布林、樂斯拉夫、波茲南，在這些城市中我最喜歡的是格但斯克，除了因為這是我在波蘭的第一個旅遊目的地之外，

那邊的建築與風景真的非常的漂亮。而在歐洲當交換生的好處就是飛去其他國家的機票都不會很貴，有很多廉航可以選擇，像我從布達佩斯飛回華沙只要一千多台幣而已，十分便宜。在奧匈捷的這趟旅程中我是一個人去的，這是我第一次獨旅，總而言之是個非常快樂的體驗，且住在青年旅館會認識許多來自不同國家的人，與她們聊天可以了解到更多有趣的事情。

交換後

出國交換是個豐富多彩、充滿挑戰與成長的經驗。在這段時間裡，我收獲了很多，不僅是知識和技能，更交到來自世界各地的朋友，擁有與不同文化、不同背景的人相處的經驗。這段經歷讓我更開闊了眼界，拓展了視野，培養了跨文化溝通與合作的能力。十分慶幸我當初選擇了出國交換這件事，沒有因為害怕孤單和語言不通而怯步。我深信，這段寶貴的經驗將成為我人生中最難忘的一部分。感謝這段旅程帶給我的一切，我將永遠珍惜。