

## 姊妹校交換計畫心得

姓名	何珮琳
系所	成教系
前往交換國家	波蘭
交換學校	Adam Mickiewicz University
交換時間 Ex. 2021 年秋季班	2021 秋季班
交換期限(一學期/一學年)	一學年
推薦課程及原因	<p>1. 歐盟外交政策 教授非常幽默、口音清晰，且難得身處於歐洲，可以從西方國家同時也是歐盟成員國之一中聽取他們的觀念和想法</p> <p>2. 教育中的公平與正義 老師的口音也非常清晰，會大量舉例讓我們了解各種不同的主義，同時也能從中了解波蘭當地的政策與文化，每一堂課會小組討論，非常好的時間去聽聽看不同國家同學的分享。每一次上課不定時有回家作業+最後要繳交 3~5 頁的研究報告</p> <p>3. 皮拉提斯 一個禮拜逼迫自己運動一次很舒服，老師口音好人很好也教得很仔細</p>
宿舍概況	<p>住的是 Jowita 單人房宿舍，個人滿推的，雖然當地人都說很舊很爛的宿舍，但一個人住的空間對我來說非常舒適。</p> <p>※重點是「地段非常之好」來交換強烈建議選地段，Jowita 離大型賣場、火車站、巴士站走路 10 分鐘，搭飛機一出去 3 分鐘內有公車站可以直達，座落在</p>

	<p>交通樞紐中心，大推 浴室會和隔壁一個鄰居共用，等於兩人衣間的意思。 房內有書桌、床、櫃子、衣櫃、冰箱、暖氣（沒有電扇和冷氣，到夏天會滿熱的） 櫃台會提供枕頭套、床單、棉被套，每個月提供更換一次(但有固定日期，每個月會通知)</p> <p>一整層有一間廚房和洗衣機（只有一間），廚房有微波爐和烤箱，洗衣機需要先去櫃檯登記時段和付 1 波的錢</p> <p>另外有地段次好但很高級的 Hanka(想住好一點的單人房可以選這 800 波幣/月)；滿遠但格局不錯的 Jagienka，但不確定是不是只有雙人房，兩間宿舍洗衣都不用錢</p>
<p>支出金額</p>	<p>總花費約：40 幾萬台幣左右，如果只算單純待在波蘭的話，一學期花個 16 萬 total 或是更低應該都沒有問題</p> <p>機票：30000 台幣（來回） 簽證費用：約 2800 台幣 住宿費用：600 波/月(約 4200 台幣)，依照房型、哪一間有所不同 每月餐飲費：個人認為約 600 台幣左右可以吃一個禮拜，外食可從 70~3、400 台幣不等，取決吃小販還是餐廳</p> <p>每月當地交通費：約 1170 台幣為 120 天的交通票卡</p> <p>其他支出：去其他國家完大概一個抓一萬，還有參加當地活動等，</p>

## 行前準備(申請流程、辦理簽證等)

第一階段向學校申請主要就是注意截止日，提前考取需要的英文檢定，再來比較需要多預留時間的是推薦信，第一是要找教授，第二是也要給教授預留足夠的時間撰寫，剩下的部分自己可控制時程完成；通過第一階之後，姊妹校就會寄一封信填寫申請學校的交換計劃，會一併寄如何申請的指南，等一切都審核過之後，姊妹校會郵寄一封 letter of acceptance(入學證明)，這封很重要，申請簽證需要。

再來等待入學證明的過程就可以查詢一下大家交換的行李都帶些什麼、簽證需要辦理哪些資料、到當地的接駁交通等。

可能比較需要注意的是台灣飛波蘭目前只有降落在華沙或克拉克夫，可以選擇搭飛機(波茲南有機場)、客運、火車等等方式到波茲南。

另外剛到當地會有大件行李，在波蘭可以放心叫 Uber/Bolt(歐洲叫車APP) 從機場到住宿是沒問題的，個人覺得價錢比台灣還便宜

基本上姊妹校會提供宿舍，可以不用擔心住宿的問題，我的狀況是學校直接分配宿舍給我，下學期來的學妹表示學校有給她三選一。買完機票、辦理簽證、處理好從華沙/克拉克夫到學校城市的交通後，就是整理行李，除了一些必備的用品之外，我也滿推薦帶習慣用的物品或調味料，像是橡皮筋、自己習慣用的台灣牌子(波茲南的亞超品像很少，搏過離柏林很近，也是可以搭車去柏林買)，另外分裝頻、手機掛繩等也是推薦帶的東西

推薦大家一定要帶至少一張現金回饋高的信用卡(回饋至少超過 1.5% 才抵得掉手續費，現在歐洲刷卡都挺盛行的，只須帶少少現金，被偷也不用太傷心)，另外要記得設 pin 碼，個人經驗是很少刷卡用到，但以備著用。

另外有時候網路買東西刷台灣卡不會過，看能不能也拿一張海外的卡 e.g. Revolut(可到當地再辦理就好)

也可以查詢一下大家在歐洲都怎麼被騙的，但不用太擔心，波蘭是治安在歐洲國家是數一數二好的國家，基本上不要把東西留在位置上人走開，不太會發生東西被偷的事(不過歐洲還是不可能安全過台灣的，所以看影片只是不要把台灣一些習慣帶過去)基本上有警覺心就不會被偷。我會做一些防盜機制，自己拿東西也會有點麻煩，但秉持著我覺得麻煩，小偷一定也覺得麻煩的心態，平安度過這一年交換了

這間學校很好的是一個人都會配一個 Buddy 等於學伴的意思，如果你有任何疑難雜症都可以詢問，至於能不能和自己的學伴變成好朋友就看個人造化了。

想知道更多交換細節的話，可以去我的部落格翻一下：  
<https://medium.com/@barbiehpl>  
簽證、住宿、省錢小撇步，適合下載的 APP 都有詳細打在文章中

### 交換期間

這學期去到波蘭交換是個滿幸運的選擇，因為根據當地念書的同學表示，2021 年 6 月波蘭才正式從 lockdown 解除，其他歐洲國家也沒有那麼多限制了，因此這學期才有機會可以到處旅行。

另外真心推薦手上預算沒有那麼多，但又希望體驗歐洲文化生活的朋友選擇波蘭，第一是波蘭的街景、古蹟等都可以看到印象中那種歐式建築風格，同時物價我認為比台灣還平易近人，這也是我能去多個國家旅行很大的原因。

波茲南是波蘭的大學城，有機率碰到不少在這個城市念書的台灣人，同時城市的氛圍也是非常活力的(後來走跳波蘭 10 個城市，才發現當地人說西邊波蘭跟東邊波蘭成是氛圍不一樣是真的，越西邊和南邊，整體氛圍輕鬆活潑不少，往中部和東部走，可以慢慢感受到壓抑的氛圍)

在波蘭通常去餐廳、觀光區、年輕一輩都可以講英文，但不少行政單位 e.g. 郵局、校園的管理室都是聽不懂英文的，google 翻譯也是在波蘭滿重要的工具。

波蘭人在歐洲算數一數二會喝酒的民族，也有明顯的 party 文化，他們會邀請你一起去喝酒，但不會勉強你。波蘭人相處的讓我感覺很像台灣人，靦腆害羞害羞但卻很熱於助人。

#### ➤ 食：

大部分時間我還是自己煮，畢竟能省則省(而且便宜的錢買超市食材來煮，可以吃的滿好的)，但波蘭真的是申根區還有歐盟國家中

數一數二物價便宜的，如果一天吃個一餐外食，也不會造成太大負擔。

想買便宜一點的外食可以找：kebab，麥當勞有 2for u 的套餐、肯德基也有便宜的套餐，點一份吃起來都不到台幣 100 元

另外超市有 Biedronka、Lidl、Auchan 等，也有便利商店 zabka(但不可能像台灣一樣身兼影印、包裹外送等，主要是食物、小生活用品等)

➤ 衣：

波蘭的冬天真的會冷到哭，秋季班來的話毛帽、圍巾、手套、發熱衣跟褲請帶好，9 月中到波蘭差不多就 16 度左右，對當地人是很舒服的天氣，但從台灣轉換過去當時覺得好冷；最冷有經歷過-17 度但通常最冷頂多-5 左右，只是波蘭地理位置的關係風很大，所以會更冷，一件冬天穿的防風防水大衣非常之必備，基本上帶一件夠保暖的厚大衣外套可以挺過整個寒冬，基本上 10 月底~3 月初左右台灣人應該都會覺得很冷。

春季班來的同學剛到應該也會覺得很冷，但厚重衣物不用帶太多，一件大衣外套就足夠，因為氣溫逐漸回暖，春天真的是很舒服的天氣，夏天在波蘭大約一個多月，但氣候變遷的關係，歐洲的熱可以到 30 幾度，但店內和大眾運輸工具裡面會沒有冷氣，可能要自我調適一下。

➤ 行：

波蘭的交通票也是數一數二的便宜(到底這篇要講幾次數一數二)當拿到學生證的時候，就可以帶著卡片去 ZTM(可直接 google map 找)辦理交通票卡，可以選擇 120 或 150 天的 zone A 月票就夠用了，不需要買到全區月票。如果不想買月票也可以，每搭一次車大約是 2~3 波幣不等（學生票打對折），但記得一定要帶學生證出門，如果搭車被查票的話會看學生證。完全不推薦逃票，雖然查票沒有查很勤，但波蘭的交通票很便宜，被罰一次要 70、80 波幣，超不划算也不用提心吊膽。

另外波蘭的火車學生也是打對折，如果要出去旅遊的話或是想搭便宜的飛機出國，可以看看要不要從波蘭其他機場出發。

➤ 樂

學校一學期會提供大約 3 個左右的文化活動，開學典禮還有 city tour 一定要去；另外 ESN（類似中正大學國際禮賓團的性質，只是規模大很多）會辦理許給交換生的活動，大多都在 bar 或 club，

也有去其他城市的旅行、烤肉等等。

來歐洲當然要趁著簽證特權跑去多個國家晃晃，請一定要去克羅愛西亞，水太美建築太漂亮，而且是跟大多歐洲國家漂亮的很有區隔性的那種。至於規劃旅遊最重要的是機票/巴士等時間、青旅，抵達機場如何到市中心這三樣先喬好就沒什麼大問題了，再來我看之前的人爬文說要提早滿早訂機票住宿等的，但我去交換的時間碰到疫情緩慢復甦，所以提早兩個禮拜左右定也都不會太貴，但現在應該沒啥參考價值。

另外歐洲的巴士火車可以很明顯看出越早訂越便宜這件事，另外個人對於跨國旅遊的交通費用感受是：火車>巴士>飛機，大家可以用 omio 比價，然後去官網買，不要用 omio 買，就不用付平台費用+官網買有時有學生優惠。

#### ➤ 選課

學校通知速度滿慢的，常常是最後一刻才知道，所以不用太焦躁，只是很重要的一點是歐洲更明顯的是有問題要主動去問，不像在台灣會有很多資訊好好的寄到自己信箱，因此一有問題我還是會直接寄信詢問。學校會給你一組自己的帳密，網路、選課、看成績等等都需要用到這組帳密，另外記得下載 outlook，課程資訊老師都會寄到這個信箱

#### ➤ 心得

交換一直是我的大學清單之一，原本只是想多去看看這個世界不同的樣貌，但一年回來之後我想說「交換計畫確實完全改變了我的人生價值觀」這樣說有點浮誇，我的硬實力在這一年可能沒有一丁點的提升，但卻看到了人生無限多的可能性、還有未來生活不同的環境。其實延畢一年來交換的過程中也是多少有掙扎的，畢竟看著別人努力進步，但從交換一學期到再延一學期，是我做過最正確的選擇也是最任性妄為最滿足的一年了。想打的還好多，但還是以一句謝謝所有在交換計畫中認識還有幫助我的所有人與資源來快速結尾吧。

結論：這個世界真的好好玩，不玩可惜。

最後再推一次我的部落格，想知道更多交換生活、資訊細節的話，可以去翻一下：<https://medium.com/@barbiehpl>  
有任何問題也歡迎留言問我~~