

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

Ministry of Education Scholarship for Excellent Students to Study Abroad
Report on Exchange Experience

波蘭克拉科夫高等學院留學心得

Report on Exchange Experience at (host institution)

原就讀學校/系所/年級：文藻外語大學英文科 5 年級
Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year

獲獎生姓名：羅友淑
Name

研修國家：波蘭
Host Country

研修學校：克拉科夫高等學院
Host Institution

獲獎年度：(由國合處填寫)
Award Year (filled out by OICC)

國外研修成績：
GPA Received at the Host University

1. 緣起

我從來沒有想過我也會有當交換生的一天，會下這個決定也是挺突然的，只是覺得如果現在不做的話，說不定以後就沒機會了，就帶著這樣的心情報了交換生。從一開始最想去韓國到最後選擇波蘭，在這過程中自己心裡也是很掙扎，最後會選擇波蘭是希望自己能夠看看歐洲的文化，不要再侷限在亞洲的文化之中。準備甄選的時候，我特別找了之前也去當交換生的同學幫忙，也自己預想如果問了哪方面的問題要怎麼回答，讓我在面試時比較有自信。出發前需要自己準備機票，我是請旅行社代訂，如果是請旅行社代訂的話，建議多問幾間來比價，因為價格有時候會差蠻多的，或者是可以自己在網路上訂購，保險方面的話並不難，只要找保險公司的業務人員辦理即可，但是要說明自己要辦理申根保險。在出國前，我除了看之前也有去波蘭交換的學姐的心得之外，也問了我同學他們在國外的時候有遇到哪些問題，或者是有哪些比較注意的地方。因為我很喜歡喝奶茶，所以我是自己帶了奶茶粉，又怕自己無法短時間內習慣當地食物，我也帶了泡麵過去，我也是有準備一些生活日用品，但是其實在波蘭也都買的到，如果怕會過敏的話還是可以自己帶。波蘭簽證必須到台北的華沙(波蘭)貿易辦事處辦理，在這之前要先在網路上填寫表格，並且預約到台北辦理簽證的時間，辦理的時間是禮拜一和禮拜三的早上，波蘭簽證很快就會下來了，我當時只等了兩天就可以拿了。



學校正面

出發前需要自己準備機票，我是請旅行社代訂，如果是請旅行社代訂的話，建議多問幾間來比價，因為價格有時候會差蠻多的，或者是可以自己在網路上訂購，保險方面的話並不難，只要找保險公司的業務人員辦理即可，但是要說明自己要辦理申根保險。在出國前，我除了看之前也有去波蘭交換的學姐的心得之外，也問了我同學他們在國外的時候有遇到哪些問題，或者是有哪些比較注意的地方。因為我很喜歡喝奶茶，所以我是自己帶了奶茶粉，又怕自己無法短時間內習慣當地食物，我也帶了泡麵過去，我也是有準備一些生活日用品，但是其實在波蘭也都買的到，如果怕會過敏的話還是可以自己帶。波蘭簽證必須到台北的華沙(波蘭)貿易辦事處辦理，在這之前要先在網路上填寫表格，並且預約到台北辦理簽證的時間，辦理的時間是禮拜一和禮拜三的早上，波蘭簽證很快就會下來了，我當時只等了兩天就可以拿了。

2. 研修學校簡介

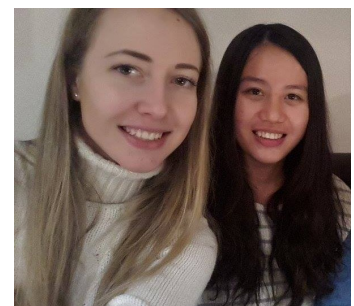
克拉科夫高等學院距離市中心非常近，搭 tram 的話大概只要 10-15 分鐘，交通非常的方便，學校裡的學生大部分都是烏克蘭人，學校不大，分為 A、B、C 三棟，學生餐廳和宿舍都位於 C 棟，A 棟和 B 棟也有小咖啡廳提供簡單的餐飲，如果有要影印東西的話可以在 A 棟影印，上課教室是分布在 A、B、C 三棟，只有體育課是固定在 B 棟上課。經過了兩次轉機，我們到達了 John Paul II International airport，因為到波蘭的時候學校還在放假，所以是由負責交換生業務的 Karolina 老師來接機，不用擔心會找不到學校的問題，一到學校老師就帶我們到學校宿舍辦理住宿，如果要住學校宿舍必須要再出國前跟學校的宿舍老師聯絡，以免沒有空房可以住，宿舍裡除了宿舍老師 Thomas 和幾位行政人員之外，其他人都只會講波蘭文，如果有問題的話直接找 Thomas 比較好。之後 Karolina 老師有請我們填寫表格，來辦理入學以及學生證，辦理學生證時，需要提供 2 張 2 吋的正面照，以及繳交學費及學生證辦理的費用，之前去的學姐們都是提供側面照，不過從我們這屆開始已經改為正面照，建議在台灣拍好帶去波蘭即可。



學校附近景色

3. 國外研修學習之課程學習(課內)

Karolina 老師用 E-mail 的方式讓我們知道可以選哪些課程，大部分的課程都是與文化和商業有關，在學校的網站上可以看到課程綱要，在老師提供的課程表上並沒有體育課的選項，問了老師之後，才知道我們要另外去找體育組的老師來登記，體育課有 Gym 和 Aerobic，選好自己要上什麼課程之後，Karolina 老師會給表格



體育課認識的同學

來填寫，我們必須在課程的第一堂課帶著表格給任課老師簽名，以確定自己要上這堂課，在課程的最後一堂課也必須帶著表格給任課老師打分數，打完分數再交給 Karolina 老師。上課的方式取決於任課老師，我選的課幾乎都是使用 PPT 來上課，老師除了授課以外，也會引導學生提出自己的觀點，上課的方式很輕鬆，老師跟學生之間的感覺比起師生更像是朋友。老師跟學生之間聯繫的方式是 E-mail，老師會寄信到該課程學生的共同 E-mail，如果不知道的話，可以跟同班同學詢問帳號和密碼，共同 E-mail 非常重要，老師如果有要請假或者是提供資訊的時候，都會寄信的到共同 E-mail，可以的話請經常確認有沒有來信。我選的課程都有期末考，至於期中考和報告就要看任課老師。上課的教室會公布在網路上，可以查到一整個學期的上課教室，不過教室會有更動的情況，建議在上課前再確定一次教室地點。在課堂上討論到文化方面的問題，幾乎都是講歐洲的文化，這是在台灣比較少接觸到的東西，當老師和同學在討論的時候，會更了解各個國家的文化，我有選了一門 History of International Relations，這門課就像是台灣的歷史課，不過全部都在講歐洲的歷史，除了講到國中上到的歷史以外，還會把一些歐洲歷史講得很深入，這一堂課讓我覺得獲益良多。

4. 國外研修之生活學習(課外)

學校除了我們之外，也有從其他國家來的交換聲稱之為 Erasmus，因為我們不是屬於 Erasmus，所以沒有辦法像他們可以參加很多活動，如果有認識 Erasmus 的朋友，說不定可以跟他們一起去參加。在沒有課的時候，我通常會去別的城市旅行，看看各個國家的風情和不同之處，我也會到波蘭其他城市看看，到了每個不同的城市都會讓我更喜歡波蘭。學校的宿舍是雙人間，我和學姐一起住，一個月一個人要 800 茲



克拉科夫市中心

羅提，每個禮拜都會有阿姨會來打掃，樓下也有保全伯伯，非常的安全，在學校附近有一間 Galeria，走路大概要 10-15 分鐘，我會去那裡吃飯和購物，有時候我會在學校餐廳吃飯，當然在學校吃飯會比在外面吃便宜，一餐都只要 10 茲羅提，在前面我也有講到學校離市中心很近，那裡也有一間 Galeria，搭 tram 一下車就到了，火車站也位於這間 Galeria 裡面。搭 Tram 的時候需要購票，我們是在火車站外面購買月票，這樣就不用每次上車都要買票，票價是依照搭車時間來分，在學校裡認識的一個朋友有介紹我們下載一個 app 叫 Jakdojade.pl，這個 app 可以顯示在波蘭一個城市裡從 A 點到 B 點的搭乘 Tram 和公車的資訊及時間，可以按照上面的行車時間來購票，持有學生證可以有 5 折優惠，除了 Tram 和公車，火車也可以憑學生證購買 5 折票，但是僅限於波蘭境內的火車，所以在波蘭只要花一點的交通費，就可以去到其他城市旅行！在波蘭主食是馬鈴薯，所以幾乎每餐都會吃到馬鈴薯，到了波蘭也一定要試試當地的水餃，尤其是甜的口味，因為害怕所以我一次都沒點過甜的，後來吃了學姐點的口味，發現真的很好吃，所以去波蘭一定不要錯過 Pierogi 哦！

5. 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 面對外國人會勇敢說英文
- 就算對方講英文有口音，也能夠理解他在說什麼
- 體驗到截然不同的文化
- 懂的安排自己的行程及計算花費
- 更獨立以及知道自己想要的是什麼

6. 感想與建議

從報名到當上交換生的過程中，我最感謝我的家人，如果不是他們叫我試試看的話，我也不會去波蘭，如果沒有他們的支持，我也不敢去爭取，如果沒有他們的激勵的話，我可能就在最後一刻因為自己的膽怯而放棄這個機會。在出發之前，我對波蘭了解的真的很少，能夠利用這半年待在波蘭學習真的很開心，我想唯一的遺憾是沒有學到波蘭文吧!但是我們有學了幾句簡單的波蘭文，例如你好和謝謝，再結帳的時候向店員用波蘭文說謝謝，他們會非常的開心。在波蘭生活多少也會被他們影響，像是在路上遇到陌生人，他們還是會互相微笑或者是打招呼，久而久之，我遇到路人也會向對方微笑，遇到路人對我微笑時，心情也會不自覺的好起來。當然在國外難免也會有難過的時候，我都會跟自己對話或者是找朋友用通訊軟體聊天，自己也就在不知不覺中堅強了起來，也會抱著順其自然的想法面對事情。在交換期間，我跟之前去交換的學姐們一樣，在波蘭開銀行帳戶，我是選擇 WBK 這家銀行，我開了兩個帳戶，一個是波蘭帳戶 另一個是歐洲帳戶，這樣就會有兩張卡，一張卡是存茲羅提，另一張就是存歐元，最方便的一點是，歐元卡在歐盟去是免手續費的，對於很常去旅行的我來說，真的省了一筆，如果在波蘭境內旅行的話，我非常推薦去 Wroclaw，在路上可以找到很多小矮人，讓這個城市充滿活力的感覺!如果很想念台灣的食物，可以到 Poznan 旅行時，去當地一間台灣餐廳吃飯，裡面的食物真的都很台灣味，最重要的是老闆真的是台灣人哦!聖誕節假期很長，如果要到別的國家旅行，可以趁這個時候出去走走，不過小心遇到扒手或者被騙，我在歐洲最常遇到的是有人拿一朵花給你，如果你收下的話你就得要給錢，所以真的要很小心!



Wroclaw 的小矮人



Poznan 的市中心