

附件一

南華大學學生海外學習 心得報告



系 所：外國語文學系

姓 名：林彧萱

海外學習國家：波蘭

海外學習期程：109年2月6日至6月28日

繳交心得日期：108學年度第2學期

海外學習單位資料

海外學習單位名稱：Adam Mickiewicz University

地理位置圖：



地址：Wieniawskiego 1, 61-712 Poznań

電話：+48 61 829 40 00

網址：<http://www.amu.edu.pl/>

聯絡人：Kostiantyn Mazur

實際花費

學雜費/學期	22zl (164 NTD)
住宿費/月	二月300zl /三月600zl /四月600zl/五月 600zl/ 六月600zl (共2700zl / 20065 NTD)
生活費/月	平均一個月1001.24zl (7440 NTD)
機票/趟	去20030 NTD / 回28066 NTD
合計	105526 NTD

*請註明幣別

壹、 海外學習出國行前準備

一、 事前準備

基於個人因素，排除了選擇學校有合作的姊妹校，但我個人又不太清楚該怎麼自己挑選合適的學校，所以決定跟著班上一個同學一起，他找到這間學校(波蘭亞當密茨凱維奇大學 Adam Mickiewicz University)後寫電子郵件過去詢問校方是否可以讓我們過去交換以及需要什麼申請資料等等，沒有想到我們自己申請是可以的，於是就開始展開了準備一堆資料的日子XD。

除了準備要繳交給自己本校申請出國交換的資料，也要上波蘭學校網站填資料並繳交他們要求的申請資料(在校成績、護照、英文檢定證明…)，順利通過後接著就是準備辦簽證的資料了。

二、 簽證

上網搜尋波蘭簽證就會找到波蘭駐台北辦事處的官網了，查詢申請簽證所需的文件(所有文件都要正、影本)。首先先到 e-konsulat 網頁填寫申請表，線上填寫時間為1小時，我個人是先上網找表格然後先把資料寫下來，再進網頁把資料填上去，避免超時又要重填。我們會在波蘭停留91天

以上，所以填寫長期國家簽證申請表。填完表格並預約辦理簽證時間。

所有資料備齊送件後，資料沒問題的話約兩到三個工作天，就可以取件，取件要憑辦理簽證後的收據取件，當時我不方便再跑台北一趟所以請朋友幫我帶領，非本人取件的話記得把本人的身分證交給帶領人，才有辦法順利取件。

三、 保險

辦理簽證有要求要有保險證明，申根保單上一定要包含這四項：緊急醫療救護、緊急醫院治療、醫療遣送或遺體運送、所有醫療費用須由保險公司直接給付當地醫療機構。

四、 帳戶

我們在當地銀行開戶，波蘭的銀行超多，街上到處都是銀行，剛好路過 Santander 銀行就近去開戶了，銀行人員大多會講英文，溝通上不太有問題，我們開了波幣帳戶和歐元帳戶兩個，然後申請一張信用卡，再請我爸電匯到歐元帳戶，之後就可以使用銀行的 app 轉成波幣，直接能在 app 上將歐元換成波幣和轉帳、繳費是蠻方便的。但辦事效率就要碰運氣了…，申請信用卡後大概一個禮拜會寄到你所填寫的住址，我的如期收到，但我朋友跟我同時間二月底辦卡，她的卻一直掛失沒被寄到，重新申請了好幾次還是一樣，一直到五月初和總部回報才領到…。

我們要回國的前兩天才去銀行關戶，然後把歐元全部領出來，但當時他們竟然說現在沒有歐元可以給我們，請我們後天中午再過來領，那時其實我們很緊張，因為後天我們就要離開了，要搭下午兩點的巴士；當天我們十一點半就出發有提早一點到銀行，幸好一切都辦得很順利，有順利領到歐元和關戶。想避免突發狀況發生還是再早個幾天去關戶比較好。

貳、 海外學習單位介紹

波蘭亞當密茨凱維奇大學（Adam Mickiewicz University）位於波茲南，創立於1919年，以波蘭浪漫主義詩人亞當密茨凱維奇命名，被譽為是波蘭前三名大學之一。目前有15個學院、228個科系、19個英語授課課程，讓3萬7千多名學生在此攻讀學士、碩士、博士學位，其英文相關學系聞名歐洲。

AMU 有兩個校區：Morasko Campus & City Campus，前者從市區搭車約 30-40 分鐘，後者就在市中心。波茲南是個大學城，City Campus 的各個學院就散佈在市中心，很分散。

參、 海外學習內容簡介

AMU-PIE 是專門設計給交換學生上的課，開學第一周先去上已預先登記的課，看看是否適合自己，第二周除了去已經決定要上的課程外，還可以去聽聽其他自己有興趣的課，第三周必須確認整學期自己要修的課。

我最後只有選一堂課，有個朋友拉我一起上美食旅遊，一方面我怕上太多我自己跟不上，一門課的學分大部分也都蠻多的，我也只缺四學分，而美食旅遊有五 ECTS，換算下來也大於四學分了，所以只選了這堂課。

剛開學去學校才上一次課之後，因為疫情的關係就變成線上教學了，但我們這堂課很奇怪，老師竟然沒視訊上課，只是每週派作業給我們，閱讀文章並回答問題還有做報告，其實功課量有點大，不過這堂課我們老師五月就結束了！

肆、 活動安排與結交各國朋友經驗

因為疫情的關係，能交朋友的機會變的很少，有認識到新朋友幾乎都是在隔離之前剛開學參加活動認識的。

ESN (Erasmus Student Network, Erasmus 是歐洲交換學生計畫)跟 Erasmus office 會舉辦很多給交換生的活動，像是參觀波茲南可頌博物館、溜冰、food explode、International dinner、各式 Party 等，雖然我們不是 Erasmus 學生但還是可以參加 ESN 的活動唷！

我們一直到六月份才開始安排去其他大城市旅遊，疫情的關係不方便去其他國家了，只能留在波蘭。幸好至少五大城市(華沙、克拉科夫、格但斯克、托倫、波茲南)我們都有去過了，我們還有去弗洛茨瓦夫。不過，其實嚴格說起來華沙只有沾上邊，不算有去旅遊，只是個轉運站。當初去波蘭在華沙下飛機然後再搭火車到波茲南；之後跟朋友要去格但斯克的馬祖里，是搭火車到華沙然後再坐朋友的車前往。沒機會到首都旅遊是覺得蠻可惜的。

伍、 異國文化風情體驗 (如文化衝擊與飲食習慣)

一、 飲食

- (一) 自來水不宜生飲，可購買瓶裝水飲用，我個人是自己用熱水壺煮水。
- (二) 波蘭人主食為麵包及馬鈴薯，多搭配肉類食用。
- (三) 波蘭的傳統料理和常見的食物像是餃子、蘋果烤鴨、麵包酸湯、高麗菜捲、甜菜湯、番茄湯、雞湯、酸黃瓜、醃鯡魚、

波蘭豬腳、蘋果派、甜甜圈、各種馬鈴薯料理。

印象最深的是餃子，一般在台灣吃的水餃是鹹的，但他們的餃子有甜的也有鹹的，而且口味很多種，例如：碎肉、酸菜、蘑菇、馬鈴薯泥、藍莓醬、草莓醬、甜起司等等。烹煮方式有水煮的也有煎的和烤的，餃子皮很厚，也蠻大顆的，雖然有些口味吃起來很獨特，但我都可以接受也覺得很好吃、很新鮮。

另外，他們很喜歡”吃”湯，波蘭酸湯 (Zurek) 被稱為波蘭國民湯，是每個家庭、每間餐廳必備的湯品。波蘭酸湯以裸麥和酵母熬成，以香腸、培根、蛋，料多到滿出來的一大碗濃湯，所以波蘭人不說喝湯，說「吃湯」。很酷的是我第一次看過用厚麵包當碗裝著湯，當我知道有這個料理之後，心想我一定要找時間去吃吃看！湯裡很多料，只點這個也不怕吃不飽。

- (四) 外食的話餐廳的價位真的有點高，加上疫情的關係，幾乎都是去超市買菜跟蔬果回宿舍自己料理，超市的東西還蠻便宜的，自己煮的好處就是省很多，也比較安心，順便練手藝；但相反的，也是會煮到不知道該煮什麼。
- (五) 還有一個跟台灣很不一樣的就是，他們週日和國定假日的時候街上店家幾乎都沒開，所以在這些日子的前一天如果糧食快沒了記得趕快去買回來囤貨。

二、交通

電車、公車或捷運都是使用 ZTM 的票，ZTM 是大眾交通系統的公司，營運項目除了電車、公車與捷運之外，也包含區內一些火車。

車票大多是時間制的，分為時間票(20、75、90分)跟短期票(24小時、3天、週末票、週末團體票)，看搭車時間多久，就買多久的車票。

售票機都有英文的選，Kiosk(書報攤)和一般售票機買的票是可以買著的，也就是只要上車就要打票，把票放進打票機後機器會打上你上車的時間。一定要記得打票，不然會被當成逃票，被查到會罰很多錢，但我們這段時間是沒有遇過查票員。

火車的部分也蠻特別的，座位種類有蠻多種的，有比較舊式的包廂車，大概就像哈利波特坐往霍格華茲的車子那樣，包廂裡有六或八個位子，大家面對面而坐；另一種是左右半邊的座位相反，也就是左半邊座位的人可以與右半邊座位的人對視；還有一種是座位方向一致，有面向火車前進方向也有背對的。

不會波蘭文的話網路購票比較方便，在車上當查票員來查票時再出示電子車票的 QR Code 給他掃瞄並出示學生證就可以了。

行徑中的火車並不是每站都會廣播，就算有廣播也沒有英文（而且音質還很差），所以要自行注意火車到站的時間，時間差不多時就看看窗外的景色或站名，這樣才知道停的是不是自己要下車的站。

另外，交通方面特別有感覺的是，行人很被受尊重，當有行人要過馬路時，車子都會停下來讓行人先過。

陸、 海外學習收穫與心得感想

很開心在大學圓了自己的夢想-出國交換，從開始申請學校、獎學金和簽證到出國，許多繁雜的程序一關一關的去完成，還記得要出發的前幾天心裡是多麼的焦躁緊張與不安。

到了波蘭又是全新的挑戰，全新的人、事、物逼得我得勇敢的面對一切，要適應環境、天氣、時差、交通等等以及我的旅伴，跟我一

起去的同學我覺得她是一個很獨立的人，出國經驗也比我多，我們倆的個性可以說是天差地別，我也花了一段時間去摸索我們的相處模式，剛開始真的很不習慣，又加上自己的英文沒那麼好，在開學前給自己很大的壓力，每天都很無助很憂慮，擔心自己會不會交不到朋友，選課要選什麼，上課會不會跟不上，想到期末要上台報告就很緊張等等，這些擔憂與心理的不平衡逐漸累積，在這種情況下就格外的想家和在台灣的好朋友。某天我們寫了明信片要寄回家，沒想到寫明信片成為壓倒我的最後一根稻草，整個大崩潰，哭完感覺沒那麼悶了，重新振作，勇敢面對。

出國就是會有很多的第一次，從不會自己逛街買衣服到我自己逛整層的服飾店；不敢自己出門獨自走在路上到我能自己用谷歌地圖和別人會合；從當啞巴到逐漸敢開口說幾句英文練習和別人溝通，雖然在跟其他國際生聊天還是常常不太會也不太敢講有點難融入，也因為這樣我忍受尷尬的程度提高很多 XD。

在許多不得已的情況、每次遇到的困境逼得我突破了自己讓我學著獨立、堅強，練習接受事實；生活中的不適應，讓我練習調適心態；這些對於很多人來說或許沒什麼，但對我而言是很大的改變和突破，那些心裡的掙扎也漸漸成為養分和回憶，也覺得自己變得更有獨立了一點。

這段時間也跟不同國家的人聊天互動，分享與認識異國文化，大家也會互相分享自己國家的零食和料理或明信片等等，透過聊天了解彼此看待某件事的想法和價值觀有何不同，思想也變得更開放。

誰也料想不到會在出國交換的時候遇到史無前例的全球疫情新冠肺炎，疫情爆發打亂了一切，不能去學校上課改成線上教學，自己私

心覺得沒去學校上課的好處大概就是躲掉上台報告吧哈哈!

減少外出少了許多認識新朋友的機會，原本七月打算去歐洲各國旅遊也沒辦法了，只有在六月的時候去其他大城市走走，出門玩也膽戰心驚，最後還提早了一個月回台灣。

剛好在這時候遇到這種情況真的…蠻衰的，真是一個很 " 特別 " 的體驗和回憶，真的是永生難忘呢!

另外，我非常感謝跟我一起出國交換的博瑜，很多情況都是她帶著我，就像姐姐帶著妹妹一樣，我很多事都不知道怎麼處理也比較膽小，找學校、訂機票、訂旅館、搭車等等很多事情她都能處理好，很感謝她就這樣帶著我，有時候我沒幫上什麼忙她也沒罵我，在國外我們就是互相照顧，也透過這次已起交換的機會更認識彼此。

柒、 對未來學弟妹之建議

出國前可以先做點功課，先對波蘭的人事物有些許的了解，或是學幾句基本常用的波蘭語；也可以稍微安排一下想去哪些景點。

捌、 海外學習照片(至少10張)

Kraków 克拉科夫





Gdansk 格但斯克- Mazury 馬祖里



Torun 托倫



Wroclaw 弗洛茨瓦夫(數不盡的小矮人雕像)





Poznań 波茲南

