

# 南華大學學生海外學習 心得報告



系 所：歐洲研究所

姓 名：王怡婷

海外學習國家：波蘭西里西亞西大學

海外學習期程：107年3月25日至7月2日

繳交心得日期：107學年度第2學期

# 海外學習單位資料

海外學習單位名稱：The University of Silesia (西里西亞大學)

地理位置圖：



地 址：Bankowa12, Katowice 40-007, Poland

電 話：+48 32 359 19 56

網 址：<http://english.us.edu.pl/>

聯 絡 人：Robert Rajczyk

## 目錄

壹、行前準備	3
貳、海外學習單位介紹	5
參、海外學習內容簡介	6
肆、活動安排與結交各國朋友經驗	6
伍、異國文化風情體驗	8
陸、收穫心得及對未來學弟妹的建議	9
柒、海外學習照片	9

## 壹、行前準備：

由於本系的學長姐們都有去過西里西亞大學，所以我才選擇這所學校，透過本系張心怡老師與雙方接洽，不久後會收到學校寄的一封信，內容主要是申請宿舍、科系等等，接著對方學校會寄一些文件，文件上需要填寫一些資料，還有蓋南華大學這邊的印章，之後再次上傳就可以了，然後就等對方將**入學申請單**寄過來就行了，必須要用那一張才能**申請簽證**。

- 一、**簽證**：去波蘭是**需要簽證**的！簽證所需要繳交的相關文件和資料，網路上都有詳細條列，不懂可以直接打電話給辦事處，他們都會很友善回答問題，申請流程如下，先到辦事處網站申請簽證，必須要在**一小時內**填完所有資料，接著選擇前往的時間，記得**一定要把申請表印下來**，另外辦理時間只有星期一和星期三早上10點到12點而已，而且**一定要本人親自去辦理**！辦完後的兩天，就可以去取件了，取件時拿收據給辦事處就行了，不需要本人可以找代理人領件，只是時間也有規定，星期三和星期五下午兩點到四點。
- 二、**語言**：波蘭大多數的人還是講波蘭語，不過年輕人幾乎都會英語，但是口音十分重，所以可能會有聽不懂的時候，曾經我在與人溝通時，被說你口音太重，不想跟我說話，這種狀況雖然我只遇過一次，即便如此，在語言溝通方面仍有困難，這個時候建議使用Google翻譯，絕大多數對方都能明白意思，如要前往波蘭，可以先學一些單字，即便發音不標準，但是他們還是會微笑。
- 三、**醫療、保險**：醫療部分建議多帶一些感冒藥，腸胃、發燒等藥品，至於保險部分，辦理簽證時就要提出保險了，建議可以找認識的人處理這部分。
- 四、**帳戶**：這部分一直都是交換生的困擾，因為只有去三個月，所以基本上不需要開戶，只要帶現金、提款卡和信用卡，信用卡最好是帶

兩張，交換這段時間，有時會有卡刷不過的問題，所以第二張信用卡就會在這時派上用場，以下將會詳細說明金錢的部分。

- 五、現金：需要先多帶一點歐元，因為要交住宿費和學費，波蘭是使用自己的貨幣，所以建議帶歐元和美金到當地在換，在機場先換到市區的交通費，之後坐公車到卡托維治總站，總站旁邊就是卡托維治火車站，火車站外面就有兩家可以換錢，如果歐元帶不夠，可以使用當地提款機提領當地貨幣，或者前往使用歐元區的國家領錢，所以這次我去斯洛伐克時，就拿提款卡提領歐元回波蘭，提款卡的部分，記得一定要開通國際提領，密碼跟台灣提領的密碼不一樣，所以請記得密碼，我本身是用彰銀，所以去銀行跟櫃台說要開通國外提領就行了。
- 六、信用卡：這次交換我帶了兩張信用卡，如同第四點的內容，多帶一張信用卡，免得當店家無法刷卡時，還有備用卡，至於大家擔心信用卡被盜的部分，盡可能還是用現金付現，如要刷卡，建議在餐廳或者百貨公司裡的店家使用，假設要在餐廳刷卡，最好是服務生把機器放在你面前，你自己刷卡，這次交換過程，大多餐廳的服務生都是隨身攜帶機器，要結帳時會把機器放在桌上進行刷卡，這樣才可以確保信用卡不會被盜的問題。
- 七、學伴：以往的學長姊都說西里西亞大學沒有學伴制度，但是這次我有向學校申請學伴，一定要向學校申請學伴！因為這次交換有太多問題都是向學伴請教，比如交通、波蘭的基本語怎麼說，如何申請學伴，會有類似國際處的單位會發信給你，問你要不要申請學伴，點進去連結後，填寫個人介紹、什麼時候抵達，大約幾星期後，學校會將學伴名字、聯絡方式寄給你，這樣就可以跟對方聯繫了。

## 貳、海外學習單位介紹：

University of Silesia 建立於 1968 年，該大學為波蘭最大的公立大學之一。該大學具有 12 個學院以及學院之間與其他教學的單位。由此大學生們可以攻讀 70 多種專業以及 200 多種專修。該大學有四個校區：卡托維治(Katowice)、索斯諾維茨(Sosnowiec)、霍茹夫(Chorzów)及切申(Cieszyn)。大學生們可以在該大學讀本科專業，碩士專業，博士專業以及研究生。目前學校師生人數高達三萬人左右，每個校區都有不同課程，比如 Katowice 校區就有社會科學院、法律學院等，Sosnowiec 校區有地球科學學院等。

我交換的學區是卡托維治，宿舍離學校搭乘公車要40分鐘，宿舍一出來就有公車，平常日每10分鐘一班，假日每20分一班，從學校到卡托維治火車站，走路約10-15分鐘。

一、 宿舍：四人為一間，房間裡面有衛浴和小型廚房，雖然是四人一間，但是房間裡面還有兩間小房間，所以其實算是兩人一間，房間裡面有暖氣，被子和枕頭要到地下室去領。但是宿舍沒有 Wifi，建議到當地買吃到飽的網路在開分享，這樣電腦就能上網、打遊戲了，另外宿舍有洗衣機，不需額外費用，以本人為例，洗衣機鑰匙要去警衛室借，每層樓借法都不同，建議到當地問宿舍管理員詢問，如需要跟警衛借鑰匙，用 Google 翻譯就行了，另外每次出去宿舍時，要把鑰匙交給警衛，警衛每天24小時輪班，只是警衛不會說英文，只有宿舍管理員才會說英文，可是管理員上班時間只有星期一到五早上八點到下午三點而已。

二、 學區：搭乘宿舍外面的公車12號就可以直接到學校外面的公車站，另外也會行經卡托維治火車站，只要搭車到其他城市或國家就要搭到這個站，火車站旁邊有間大型商場，裡面有餐廳和超市，另外可

以搭商場旁邊的電軌，前往 Silesia City Center，規模比剛剛的商場還大，要看電影可以到這裡看。

### 參、海外學習內容簡介：

這次交換我選擇了 Robert Rajczyk 的課，課程名稱叫做 Modern Public Relations，這堂課全程都是用英文授課，上課時間大約一小時半，中間不休息，老師會使用簡報來上課，簡報內容都是英文，等到期末的時候要把自己的 Indeks 拿給老師打分數。

### 肆、活動安排與結交各國朋友經驗：

活動安排：這次交換我去了四個國家，奧地利、捷克、匈牙利和斯洛伐克，包含波蘭在內，總共去了15座城市，海爾半島、索波特、佳黛妮雅、格但斯克、托倫、格涅茲諾、波茲南、弗羅茲瓦夫、華沙、克拉科夫、布拉提斯拉瓦、維也納、薩爾斯堡、布拉格和布達佩斯。以下將會簡短說明交通、住宿部分。

一、 交通：前往這些地方，大多數不是坐火車就是巴士，火車部分，可以使用機器買票，或者去櫃檯買票，將時間、日期、地點、車種交給櫃檯就行了，這裡要注意日期要用國外寫法，日期、月、年。如果要做**跨國火車**，**必須要到櫃檯買票**，無法使用機器買票，還有坐跨國火車會遇到車廂分開問題，因為那班火車可能還要去其他地方，所以要注意不要坐錯車廂，以本人為例，我們要去斯洛伐克，但是我們不知道另一邊火車車廂是要去捷克的，在中途某一站時，兩邊車廂會分開，幸好當時遇到好心人問對方為什麼要拆火車車廂，才知道我們坐到去捷克的車廂，所以這一點要注意，想確定有

沒有坐錯車相，可以提早買票，票上面的位置是確定會到目的地，不需要中途換車，所以可以安心坐到目的地，或者留意門上方的停靠資訊，如果看到停靠站和火車號碼有變動，就需要留意自己有沒有坐錯車。另一個是巴士，Flixbus 除了有跨國之外，波蘭境內也可以搭乘，只是它需要使用信用卡支付，貨幣是使用歐元來計算。

二、住宿：前往這些地方我都是用 Booking 來訂房，由於這次交換除了我還有其他人，所以我們都是訂公寓式或是青年旅舍，公寓式的好處是有小型廚房，但是壞處就是有些沒有櫃檯服務，必須要自己 Check-in，通常對方會把步驟用信箱的方式告訴你。青年旅舍好處是它都有櫃檯，所以有問題都可以詢問櫃檯，壞處就是衛浴設備都要與他人共用，必須走出去房間外使用，廚房都是共用，而且室友可能有外人，不會全部都是自己人。

三、旅遊資訊：建議可以買旅遊書來安排行程，這次交換我買了兩本書，一本是介紹波蘭境內的城市、景點、吃和住，尤其景點會詳細描述價錢和是否要預約，另一本是介紹東歐四國（奧地利、捷克、匈牙利和斯洛伐克）的景點、城市、交通和伴手禮。至於網路部分，在波蘭我們是使用當地的網路卡，但是一出波蘭是沒有網路的！建議可以先在台灣買好跨國30日的網路，或者到當地在買網路卡，以本人為例，我在台灣就已經買好歐洲32國90日上網量共15G的網路卡，所以在其他四國時我就使用這張網路卡。

結交各國朋友：由於上課時間不多，而且中途沒有休息時間，因此很少能與外國同學做交流，因此在波蘭這段期間，只認識學伴而已。

## 伍、異國文化風情體驗：

在交換這段期間，有許多地方讓我蠻有衝擊的，比如交通、食物和超市營業時間，以下會一一詳細描述介紹。

- 一、交通；我都以乘坐火車在各城市移動，波蘭的火車有分包廂和非包廂的座位，而且座位有一半是反面式的，另外火車都有許多不同總類，其中 TLK 是沒有冷氣的，在乘坐大眾運輸交通工具時，我比較覺得新奇的是，寵物是可以帶上火車的，而且是不需要籠子的，只要把牠牽住就好，所以有時可以看到走廊上會有狗坐在走道上。除了寵物這點，最讓我覺得很特別的地方就是，所有交通工具開關門要自己去壓開關鈕，當要下車時，按旁邊的鈕才會打開，如果沒有壓的話，門是不會自己打開的。
- 二、食物：我嘗試吃了各國美食，其中波蘭餃子是讓我最無法接受的一道菜，吃起來的口感有點像是鮭魚口味的餃子，個人比較推薦俄羅斯和喬治亞水餃，如果去維也納的話，推薦可以嘗試吃一次炸豬排。在飲品方面，我推薦可以喝波蘭的 Kompot 和維也納的 Almdudler。
- 三、超市營業時間：目前星期日所有的店都是休息的，無論百貨公司或是超商都會關閉，所以這天的午餐和晚餐，必須要在星期六就買好，來波蘭的這三個月，我遇過三次所有的店和餐廳都是關閉的。復活節、5月1日至3日以及6月20日，所以在放假之前，最好去一趟超市買足這幾天的食物。

## 陸、收穫心得及對未來學弟妹的建議

這一次的交換，我學到了不只波蘭的歷史還有其他各國的歷史，有些景點都會以英文介紹，或是講解人都是以英文為主在溝通，所以這段時間我接觸了不少英文，交換期間我前往許多城市和國家，這些都是自助旅行，上網訂飯店、自己安排行程等等，有了這次自助的經驗，我會將它運用在下次的旅行。

至於給予學弟妹的建議，起碼英文要有一定的程度，一開始來時確實有不習慣和害怕的時候，但是適應後，就不會再有想家的感覺了，來到波蘭後，一定要敢開口說話，不懂就問，波蘭人基本上都很友善，他們會試圖協助你。在交換的期間，我有一半的時間都是一人旅行，雖然我沒有遇到扒手或是奇怪的人，但是還是要隨時多留意四周，尤其妳是一個女生的時候，盡可能早點回去住的地方，或是隨時報備給家人，讓他們知道妳人現在是安全的，晚上時，不要一人走在小路，盡可能走人多的大路。在交換期間，如果有遇到困難或是問題時，都可以詢問學伴或是 Robert，他們都會協助你，最後，抱著愉快的心情來享受這次的交換旅程，一切橋到船頭自然直，不管在多小心的人，都還是會遇到很鳥的事，遇到事情時深吸一口氣，然後把它解決掉，之後繼續過著交換的日子。

## 柒、海外學習照片



華沙，與美人魚合照



克拉科夫，聖母聖殿



格但斯克，聖瑪莉亞教堂，爬了412階看風景



馬爾堡，馬爾堡城堡（條頓騎士團總部）



布達佩斯，國會大廈



維也納，美泉宮



波茲南，波茲南市政廳



斯洛伐克，德文城堡，體驗拿中世紀武器



佳黛妮亞，與軍艦合照



布拉格，查理大橋