

南華大學學生海外學習 心得報告



系 所：國際事務與企業學系

姓 名：李昱璇

海外學習國家：波蘭

海外學習期程：2019 年 3 月 25 日至 7 月 2 日

繳交心得日期：107學年度第二學期

海外學習單位資料

海外學習單位名稱：University of Silesia

地理位置圖：



地 址：Bankowa 12, 40-007 Katowice, Poland

電 話：+48 32 359 19 56

網 址：<http://english.us.edu.pl/>

聯 絡 人：Robert Rajczyk

壹、海外學習出國行前準備

一、事前準備

系上有和波蘭西里西亞大學簽訂合作備忘錄，因此透過本系張心怡老師的推薦及幫忙，才能得到這難得的機會。這次前往交換共有五位，因此我們彼此互相分工，先到西里西亞大學官網查詢學校交換的相關資訊，像是課程、開學時間、交換限制、費用等，接著將我們的任何疑惑都寫成 mail 寄給心怡老師，再由老師向對方學校進行聯繫。

在跟對方學校的系主任達成共識之後，對方學校的 Erasmus+ Office 會通知上網申請「e-Pass」的帳號，之後便依照 e-Pass 上的要求完成基本資料的填寫，接著會要求提供個人大頭照、海外醫療保險、護照影本以及課程選修單(Learning Agreement)，就可以拿到入學證明。

二、簽證辦理

由於至波蘭交換超過 90 天以上，因此需要申請簽證。辦理簽證前請先上網查詢簽證所需資料及費用，並填寫簽證申請表「e-Konsulat」，預約去波蘭台北辦事處的簽證時間，需在一個小時內填寫完畢，否則視同無效，最後填寫完成之後，記得要存檔或影印下來，並於預約好的時間前往辦事處即可。簽證辦理的時候，有可能會被詢問問題，但都是針對申請表上的內容，提醒填寫時不要隨便，要清楚自己的申請表內容。

三、帳戶辦理

本次交換只有一學期，因此我沒有在當地銀行開戶，都是在台灣先換好歐元之後，再到波蘭換成波蘭幣，建議先在機場換一點，交通上足夠就行，到了市區之後再換大量的，才會比較划算。如果你是打算交換一學年的同學，建議可以在波蘭當地銀行開戶，像是繳學雜費、住宿費以及一般生活消費等，都會比用現金方便很多。另外，波蘭當地的提款機提領不了歐元，只能提領波蘭幣，除非你有在當地銀行辦理帳戶，才能從銀行提領歐元。

貳、海外學習單位介紹

西里西亞大學創立於 1968 年，波蘭最大的公立大學之一。該大學有 12 個學院與其他教學的單位，在學學生們可以攻讀 70 多種專業以及 200 多種專修。西里西亞大學學院分布於四個城市：卡托維茲(Katowice)、索斯諾維茨(Sosnowiec)、霍茹夫(Chorzów)及切申(Cieszyn)。另外還開設 34 個領域的專業課程。

學校有開設波蘭語和英文授課的方式，如果留學生或交換生想要波蘭語授課的課程，必須先提出相關被認可的證明、有讀一年的波蘭語課程或是擁有通過正規波蘭語水平考試之證明。雖然波蘭的英文較不普遍，但是還是有英文授課的課程可以選擇。而本次選擇交換的社會科學院校區則是位於波蘭的卡托維茲(Katowice)。

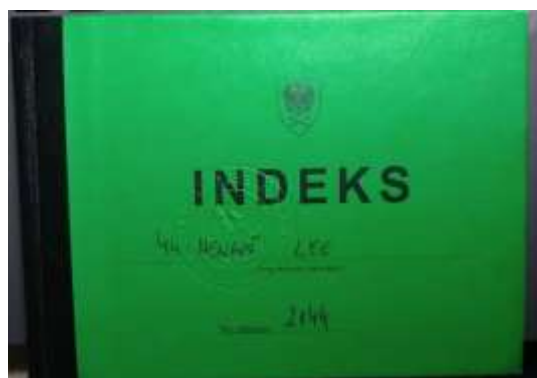
學校有宿舍可以申請，宿舍包含 DS1 至 DS7，每一棟宿舍都會有詳細的價錢說明，還有申請資格也會提供給學生，不過校區和宿舍區是在不同的區域，因此最容易且便宜的方式就是搭公車通勤，加上宿舍外就有公車站，對於初來乍到的學生來說，便捷性很高。

順帶一提，學校在這一學期有提供學伴制度，是通過西里西亞大學國際處寄來的電子信件得知，學校很多事情都會用電子信件跟學生聯絡及通知，建議可以新辦一個帳號是用自己的英文名字，這樣對方也可以雙重確認。

參、海外學習內容簡介

波蘭西里西亞大學的教學制度和台灣的差別很大，我選修的課程名稱是 Politics and Contemporary History in Central Europe，也有旁聽另一門課，課程中全是用英文進行授課，但是授課方式全然不同，我選修的課是兩個禮拜上一次，每次上課都是 1 小時又 45 分鐘，且每個人都需要準備兩份報告，題目會由老師指定或是抽籤，報告結束之後，老師和同學都會提問，因此，

報告的內容都必須要多方面的準備；旁聽的那門課，老師既沒有考試也沒有報告，只需要上課時聽講，並回答老師的問題，不過是每周上課，上課時間不固定，時間取決於老師該堂課的講課內容，內容講完就會下課。剛到學校報到的時候會拿到一本成績本，學期末的最後一堂課，老師會當場將分數寫在成績本上並簽名，接下來就可以拿到系辦公室申請成績證明單。



←成績本

肆、活動安排與結交各國朋友經驗

一、活動安排

在這趟交換的過程中，我到了波蘭的五大城市（華沙 Warszawa、格但斯克 Gdansk、克拉科夫 Krakow、波茲南 Poznan、樂斯拉夫 Wroclaw）、匈牙利布達佩斯、奧地利薩爾斯堡和維也納、斯洛伐克布拉提斯拉瓦以及捷克布拉格。

波蘭境內城市和其他國家的到達方式，有兩種方式可以選擇，一是火車，二是巴士，這時候建議可以相互比較價錢之後再決定。只要事先找好火車時段以及車次，就可以直接臨櫃或是機器自助購買，學生票則會便宜一半，但記得要出示符合標準的學生證件。



如果你選擇搭乘巴士，大部分都比火車便宜，只是時間上就會拉比較長，且座位和能走動的地方都很狹窄，雖然有多家巴士可以選擇，但是我們都是上網先預訂 Flixbus(限於線上訂購，因此只能用信用卡)，並提前 20 分鐘到達公車站等待，司機先生會掃描 QR 碼，如果你的票上沒有座位也不用擔心，後門上車之後，後面的位置幾乎都是給無號碼的人，可以自由選擇，而前面的座位則反之。

關於住宿，推薦使用 Booking 來搜尋，依照自己的需求，最重要的就是要看旅館評分和景點或交通的距離，不然光是用在交通的時間就會浪費許多時間。一般來說，旅館房間內都會提供 Wi-Fi，在波蘭境內的地區都還能使用自己購買的網路，不過一旦到了其他國家，就得購買當地的 SIM 卡，通常車站或大型百貨公司都能找到，建議是找當地規模較大的電信公司，或者你可以選擇先在台灣買好全歐洲都能使用的網路卡，不過基本上都有使用時效，因此在行程安排的時候也要考慮進去。

二、結交各國朋友經驗

上課，是最容易交到外國朋友的方式，再透過外國朋友繼續認識更多人，不需要擔心自己的英文會說錯或是講的不順，外國朋友都會很有耐心及愛心的提供幫助及意見，像我這次就在學校課堂上認識了波蘭、義大利、喬治亞、法國、印尼還有中國的同學，藉由平時和他們互相聯絡，就能認識到更多來自不同國家的同學，彼此之間會互相分享自己國家的特色和各自的興趣，跟外國朋友相處不需要太過於的害羞，有話都會直說。

到其他國家的時候，你也可以主動和當地的人多聊聊，但是還是要注意防人之心不可無，去到不熟悉的地方盡量不要走太過偏僻的地方，盡量走遊客多的路，以避免遇到危險。順帶一提，外國朋友很多都會用 Facebook、Instagram、Whatsapp 等通訊軟體進行連絡。



伍、異國文化風情體驗(如文化衝擊與飲食習慣)

走過歐洲這些國家，會發現都會一個共通點，當他們在搭乘大眾運輸時，都可以看到有人拿出實體書本來看，且都沒有任何一個是教科書，而少數則是利用電子設備觀看，從幼到長都可以看到，這在台灣是越來越少見的情況，不過很多長輩除了看書之外，還會玩數獨，是個能適當動腦的休閒娛樂。

在很多室內區域都可以看到灑落的自然光，像是火車站、百貨公司等，就連學校的圖書館也是。而圖書館裡最特別的是會提供提籃，就像是超市的黑色提籃，不管你要借多少書籍，都可以利用提籃來裝，不需要一直用手抱著，是一件非常貼心且省力的方式。

歐洲有夏令時間，我們三月底去的時候跟台灣原本差 7 小時，一到夏令時間就會少一個小時，這時候你就會發現白天的時間特別長，早上四點半左右太陽就會升起，一直到晚上快十點才下山，因此可以好好的安排自己一整天的時間。另外，到了假日或是連假，很多商店都不會開，連假的時候會更加明顯，因此要掌握好當地的放假時間，避免到時候餓肚子。

我本身是吃素的人，如果我在宿舍的話，都是自己煮會比較便宜且方便，如果人在外面的話，選擇還是很多的，最主要的原因是歐洲推行蔬食，因此基本上大部分的餐廳都會提供 Vegan 或是 Vegetarian 的菜單選項，不過歐洲地區很多 Vegan 都會加蔥蒜，如果本身有比較嚴謹的素食要求，請在點餐的時候向店員詢問是否有添加或者是能否去掉，他們都會很樂意幫忙。

陸、海外學習收穫與心得感想

這趟波蘭交換之行，讓自己有了適合訓練英文聽說能力的環境，同時也讓我有機會探索，看到世界更多不同的樣貌。當初最擔心的就是自己的英文能力會無法跟上外國人講話速度，但是一開始覺得有些口音要適應之外，其實和平常的說話速度差不多，只要仔細聽就能聽懂，最重要的是自己的單字量，句子有時候說錯並沒有關係，外國朋友都很友好，有時候會給予修正，有時候也會換成比較簡單的方式來表達。

我特別慶幸我自己選到一門需要報告的課程，上課從頭到尾都沒有用到任何的 ppt，全都是在溝通對話，很考驗自己的英文專業單字熟悉度，且一次上課都快 2 小時，如果都聽不懂的話，你就只能呆坐在那邊，因此如果對於有任何問題就要提出來，老師和同學都很好，都很樂意回答，我很享受在這樣的環境學習，思考真的比考試更有收穫。

在國外的時候，只要打招呼大家都會回應，很多時候可以看到是跟著自己的家人在外散步，特別是在假日的時候，更能夠看到一家人出外散步的畫面，感覺就很溫馨，這在台灣實在很少見，所以要多把握自己和親人在一起的時光，出國交換的這段日子裡，我每天都會和家人聯絡，同時也會和家人分享每天的所見所聞，讓我更能好好地整理自己的見聞，我來到這裡也會每天寫下見聞，這是我對於這趟交換旅程的紀錄方式，每次再看之前的紀錄，就會覺得自己過得很充實，覺得這趟交換之行沒有白來。

柒、對未來學弟妹之建議

出國前，最基本要先對前往的國家有相關了解，其次才是安排自己的旅遊行程，在國外就是要多磨練自己各方面的能力，建議可以多認識各國的朋友，在學習或是生活適應上，他們都會給予很多的幫助，千萬不要害羞。

如果要到其他國家旅遊，隨身行李絕不要離開自己，另外搭火車的時候隨時都有可能會被查票，一定要注意時間和站名，千萬別坐過站，且要特別注意是不是需要換車，因為有時候雖然是同一台車，但是到某一站的時候，卻會將車廂分開，各自開往不同的方向，這種情況是買到站票的時候才比較容易發生，如果是有位置，就不需要那麼擔心。

最後，建議未來要前往任何地方的你，凡事都要抱持著好奇心和包容心，探索自己從未看過的世界，多用不同的角度去觀察、思考每件事情，絕不要到了國外還活在自己的舒適圈，好好享受所有外國文化帶給自己的衝擊。

捌、海外學習照片



Politics and Contemporary History in Central Europe – 課堂報告 & 問答



Politics and Contemporary History in Central Europe – 課程期末大合照



火車坐過站時，給予很大幫助的美女列車長



維也納霍夫堡



匈牙利布達佩斯－國會大廈（夜晚）



斯洛伐克布拉提斯拉瓦－總統府



捷克布拉格—查理大橋



波蘭華沙—美人魚雕像



Modern Public Relations 一旁聽課程期末大合照



離開波蘭前與外國朋友們的合照