

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校:波蘭 波茲南科技大學 交換於__109__學年度 第__一__學期

填表人: 李〇〇	性別: 女	原屬系所: 金融與合作經營學系																											
交換校名:波茲南科技大學 研習系所:工程管理系		交換期間:自民國_109_年_10_月_22_日 至民國_110_年__2__月__28__日																											
居住處: ☒ 宿舍 ☐ 校外租賃		住宿費每 (☐ 學期 ☒ 月): NTD 3328 元																											
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): ● 床墊、書桌、椅子、櫃子、冰箱、衣帽間 ● 寢具(枕頭/被單/棉被), 舍監在入住手續辦完後會發。 ● 樓層共用: 公共浴室、廁所、廚房、洗衣機																													
建議另行添購或攜帶物品(ex:衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等): ● 鍋具和個人餐具、餐盒、杯子 ● 75%酒精、口罩、醫療手套, 口罩最好要帶足量, 其他的在當地都容易買到。 ● 個人藥品 ● 指甲刀、美工刀 ● 萬國轉接頭 2 個																													
除繳交臺北大學全額學雜費・在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等・請務必詳列) <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 20%;">名稱</th> <th style="width: 20%;">金額 (NTD)</th> <th style="width: 60%;">備註</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>EX:社團費</td> <td>xxxx 元/x 個月</td> <td>以下自行刪減, 並解釋該校如何計算此費用</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>約 3328 元/1 個月</td> <td>每月 416zł 約為台幣 3328 元, 含水電、空調費</td> </tr> <tr> <td>校園網路</td> <td>免費 wifi</td> <td></td> </tr> <tr> <td>空調使用權</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>水電費</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>手機費</td> <td>40 元(5zł) +每月儲值網路費 約 160 元/20G。</td> <td>抵達當地後自行到電信行買一張SIM 卡約 40 元 (5zł), 我選擇的是PLAY 電信, 每月用電信公司的 APP 儲值網路費約 160 元/20G。</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>約 200 元/1 個月</td> <td>除了前往國際關係處較遠以外, 系辦公室就在宿舍附近走路就可以到, 宿舍距離舊城區或是重要地標都很近, 不一定需要用到交通工具代步。</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>防疫用品費 約 500 元/1 個月</td> <td>口罩建議要帶足量, 以一天兩片來計算會比較好, 其次, 酒精沒辦法帶太多, 只帶了 500ml 兩罐, 當地藥妝店有很多種消毒產品, 含酒精的最高是 73% 酒精, 70~78%就有足夠消毒作用了, 手套的話在超市和藥妝店也很容易找到, 我只有帶幾副去而已, 另外, 宿舍是提供公共廁所, 所以我會買馬桶坐墊紙, 當然最重要的是勤洗手。</td> </tr> </tbody> </table>			名稱	金額 (NTD)	備註	EX:社團費	xxxx 元/x 個月	以下自行刪減, 並解釋該校如何計算此費用	宿舍費	約 3328 元/1 個月	每月 416zł 約為台幣 3328 元, 含水電、空調費	校園網路	免費 wifi		空調使用權			水電費			手機費	40 元(5zł) +每月儲值網路費 約 160 元/20G。	抵達當地後自行到電信行買一張SIM 卡約 40 元 (5zł), 我選擇的是PLAY 電信, 每月用電信公司的 APP 儲值網路費約 160 元/20G。	交通費	約 200 元/1 個月	除了前往國際關係處較遠以外, 系辦公室就在宿舍附近走路就可以到, 宿舍距離舊城區或是重要地標都很近, 不一定需要用到交通工具代步。	其他	防疫用品費 約 500 元/1 個月	口罩建議要帶足量, 以一天兩片來計算會比較好, 其次, 酒精沒辦法帶太多, 只帶了 500ml 兩罐, 當地藥妝店有很多種消毒產品, 含酒精的最高是 73% 酒精, 70~78%就有足夠消毒作用了, 手套的話在超市和藥妝店也很容易找到, 我只有帶幾副去而已, 另外, 宿舍是提供公共廁所, 所以我會買馬桶坐墊紙, 當然最重要的是勤洗手。
名稱	金額 (NTD)	備註																											
EX:社團費	xxxx 元/x 個月	以下自行刪減, 並解釋該校如何計算此費用																											
宿舍費	約 3328 元/1 個月	每月 416zł 約為台幣 3328 元, 含水電、空調費																											
校園網路	免費 wifi																												
空調使用權																													
水電費																													
手機費	40 元(5zł) +每月儲值網路費 約 160 元/20G。	抵達當地後自行到電信行買一張SIM 卡約 40 元 (5zł), 我選擇的是PLAY 電信, 每月用電信公司的 APP 儲值網路費約 160 元/20G。																											
交通費	約 200 元/1 個月	除了前往國際關係處較遠以外, 系辦公室就在宿舍附近走路就可以到, 宿舍距離舊城區或是重要地標都很近, 不一定需要用到交通工具代步。																											
其他	防疫用品費 約 500 元/1 個月	口罩建議要帶足量, 以一天兩片來計算會比較好, 其次, 酒精沒辦法帶太多, 只帶了 500ml 兩罐, 當地藥妝店有很多種消毒產品, 含酒精的最高是 73% 酒精, 70~78%就有足夠消毒作用了, 手套的話在超市和藥妝店也很容易找到, 我只有帶幾副去而已, 另外, 宿舍是提供公共廁所, 所以我會買馬桶坐墊紙, 當然最重要的是勤洗手。																											

每月基本生活費預估：約台幣 6,193 元 (僅最低生活所需費用，不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: NTD_2000_元通 勤費: NTD__200_元宿舍 費: NTD_3283_元 水電及電信等雜費: NTD_160_元(手機網路費) 必要教材書籍費用: NTD__50__元(影印教材) 其他:防疫用品費 NTD_500__元	有無取得獎助學金補助： ☐ 有 ☒ 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額： 名稱： 金額：
建議第一次入國所需攜帶金額：NTD __15,000__ 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 在波蘭刷卡很方便，也有很多KANTOR 換錢所可以換當地貨幣，依匯率來看，用歐元在換錢所換到的波蘭茲羅提會較多，當初台幣歐元匯率較好，所以帶一些歐元去，其他需要用到的錢我是用Skrill 匯款到波蘭當地帳戶，覺得方便又快速。 建議帶足每月宿舍費，因為每月初繳交宿舍費時，舍監會交給你一張郵局匯款單上面會寫好:名字、房號、金額、繳費帳號，如果不打算開帳戶，直接去郵局用現金繳費是最方便的。	
機場至學校之交通方式： ☐ 校方派員至機場接機，簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員)： ☒ 自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用) 自行前往學校宿舍入住，波茲南機場前往宿舍，帶著大型行李建議搭Uber 會比較方便，約 240 元；搭乘公共運輸約 1 小時而且途中還要下車更換路線，約台幣 32 元。	

臺北大學國際事務處 2018.01.03. 編 第 1 頁/共 5 頁

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險 (種類、公司、金額、期限等)： 國泰產險-海外遊學打工(半年期)
保險：☐是否赴姊妹校後由校方協助辦理（☐國民健康保險 ☐學生平安險 ☒其他保險） 金額： 5345 元 (其他備註:)
簽證：辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項(ex:護照、台胞證，是否準備影本等等) 帶齊文件約 3 天後可領，費用 2738 元，如果申辦簽證當日有不合格文件，則可能所需天數要補件日後再延 3 日，取件前先打電話確認是否處理好了。
其他校方提供使用之服務： ☒校內 Wi-Fi 之提供 （是否有特定場所之使用，請列舉：宿舍以及校區建築物以內都能使用）

開學時，會收到一份學生帳號密碼，可以依照學校網站指示使用Wifi，另外，宿舍內有提供Wifi，可以跟舍監申請帳號密碼。 ☐ 安排輔導人員 (☒當地學伴 ☐義工同學 ☐輔導老師) 志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶)： 當初有申請ESN學伴，可以事先聯絡學伴是不是可以接機，並協助辦理入住宿舍，因為舍監幾乎不懂英文，如果學伴可以幫忙處理流程會順暢很多。
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 有，宿舍附近的購物中心裡面約有 3 家電信行可以選。我使用PLAY 電信，抵達當地後自行到電信行買一張SIM 卡約台幣 40 元，每月用電信公司的APP 儲值、購買是最划算的，只是APP 只提供波蘭文很不方便，當然也可以在店內儲值或是買儲值包儲值。每月用 APP 儲值約 160 元台幣 20G 就很夠用了，因為學校有提供Wifi，即使不夠，只要再用APP 購買馬上就有網路了。
學校週邊生活機能，是否有下列設施： 1. 文具書店 ☐無 ☒有，簡述:在宿舍旁購物中心內，最常見的書店: empik 2. 超級市場 ☐無 ☒有，簡述:家樂福(在購物中心)、Biedronka 3. 百貨商區 ☐無 ☒有，簡述:Posnania 購物中心 4. 24H 便利商店 ☐無 ☒有，簡述:24hr 雜貨店、Zabka 便利商店(06~23)都在宿舍附近 5. 醫院 ☐無 ☒有，簡述:大學附設醫院 6. 地鐵、公車站 ☐無 ☒有，簡述:路面電車站: Politechnika 或是 Kórnicka 7. 公園 ☐無 ☒有，簡述: Kurpiński Park 8. 電影院 ☐無 ☒有，簡述:在購物中心內 9. 體育場 ☐無 ☒有，簡述:學校體育場，另外宿舍有附設健身房 10. 社區文化中心☒無 ☐有，簡述: 11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 以上提到的設施都是在宿舍附近，大約走 10 分鐘左右的路程會到，走遠一點還有Malta 購物中心、Malta 湖、舊城區.....等等景點和超市，地理位置很好。
你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式： (例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...) 波茲南科技大學國際關係處，Izabela Datta，郵件地址：izabela.datta@put.poznan.pl
你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)： 整潔乾淨的校園，主要設施都在Warta 校區，宿舍也在附近而已，生活機能方便，對學生來說是比較友善的住宿環境；在課業方面，有期中期末考，期末考有補考機制，通常同學都很踴躍發問，教授也都會詳盡回答。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 1500 字：

(例如出發前、抵達後一個月...回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

一、出發前

辦理簽證所需的資料都可以在波蘭臺北辦事處找到詳細的資訊，其中很重要的文件是「學校證明文件」，這份資料 PUT 會先以電子檔寄給你，而紙本從波蘭寄送到臺灣大約一個月，所以只要一有延遲或有疑問，先查詢波蘭郵局是否有暫停收寄郵件，並盡快詢問解決方法。

出發前建議帶著證件照約 5 張，首先，入住宿舍時需要兩張照片建檔，申請 ESN 學生證後也需要一張，另外兩張備用，而製作 PUT 學生證時需要的是電子檔，建議將電子檔存在雲端上，以備不時之需。

關於住宿，宿舍有六棟，都在 Warta 校區，聽同學說 DS2 及 DS5 是設備較新的，可以參考宿舍網站的照片還有每月租金，收到學校證明文件後才會知道被分配到哪，要更改也可以，入住後多多關注宿舍網頁的最新消息，有時候會安排全棟消毒，需要配合整理好房間並離開宿舍一陣子。

二、抵達後

波茲南有一個小機場，距離宿舍約一小時路程，當初不需要隔離或是提供核酸檢測報告，抵達當地的時間有事先跟學伴確認過他沒辦法來接我，決定坐路面電車前往宿舍，但是有大行李箱實在是很不方便，建議搭 Uber。抵達宿舍後，會有幾張文件需要填寫，門禁卡是學校學生證，抵達後大約兩周才會拿到，所以，入住時會有一張 Guest card，如果幫你辦理的舍監忘了，請一定要向他索取。

申請交換時會提交一份選課單，但只是預選，要看開學時實際上有開哪些課，確定要加退選哪些學科後還要填加退選單，雙方學校簽章；要注意的是，有些學科會細分成 Lecture 和 Exercises 或是 Laboratory，同一學科可能由不同教授開課，必須都要通過才會計算 ECTS；抵達學校後會收到帳號密碼要線上選課，才算是完成選課，在遇到問題時也可以寫信請教 PUT 國際處或教授，另外，可以確認一下選的是哪個年級的學科，請問同學是不是可以加入班級群組，會有更多的資訊，也可以認識更多人。

拿到學生證之後，在波蘭的交通基本上沒有問題了，學生票通常有很多優惠，可以到 ZTM 的營運地點開通之後就可以購買季票或是儲值在卡片裡，ZTM 負責波蘭的公共交通運輸，另外，很推薦下載 jakdojade.pl (www.jakdojade.pl) 的 APP，直接儲值在 APP，要上車前就購票，可以選擇學生身分，票價自動降價，幾乎每個城市都可以用，很方便，請注意，還未拿到學生證請用一般身份購票，雖然本身沒有遇到在電車上被查票的狀況，但罰金很重，一定要記得買票，另外一個很棒的優惠是搭乘火車，學生票半價，有大型行李也不用擔心，通常在車廂後段會有行李貨架。

在波蘭農畜產品很便宜，可以吃到很多種萵苣類蔬菜、結球甘藍、蘑菇或是臺灣不常見的水果，麵包是波蘭人的主食，要試試麵包、甜點、糕點，便宜又好吃，另外，一公升瓶裝的牛奶大約只要 16~20 元，植物奶品牌多，口味也很多，跟一般牛奶比起來小貴了一些，但值得嘗試，大約 500 元臺幣就可以買足兩周的食材，外食就比較貴，一餐大約 150 元~200 元。

自助結帳以及行動支付在商店之間非常普及，波蘭文不夠好的話，不妨使用自助結帳，同時兼顧防疫減少接觸，BLIK 是最常見的行動支付，目前有 16 間銀行都與他合作，連接的是銀行帳戶，使用方式在此簡單說明：在銀行開戶後，下載該銀行 APP，登入頁面會有 BLIK 標誌，點選後輸入銀行的登入密碼，就會跳出 6 位數代碼，就可以進行付款、存款、提款或匯款了，每間銀行的使用方式大同小異，我覺得這是很新鮮、有趣又方便的體驗。

因為疫情關係，ESN 只有辦了一次線上活動，能認識其他人的機會變少了，但PUT 還保持著一個月一次的聚會Interculture Café，聽說原本會是在一間大教室舉辦，現在是線上進行，讓同學們介紹自己國家，我也藉此機會介紹臺灣，收到一些反饋，還有證書，覺得不枉此行。

三、回國感想

在波茲南有許多知名大學，很多年輕人都是會說英語的，但離開學區後，還是會遇到不太懂英文的人，所以出發前先學習一些波蘭文會比較好；波蘭人很友善，只是表達方式比較含蓄，但只要提出自己的疑慮，教授和同學之間大多都願意出手相助。

目前波蘭有規定，外出一定要戴口罩，公車上和商場內都會有酒精噴霧機可以用，這次有一大半的預期費用都在防疫上，保持勤洗手的習慣，非常認真做好防疫工作，保持健康。回國前的核酸檢測報告大約花費台幣 3200 元，我是選擇在MEDI STORE 設置在華沙的分館做檢測，先在網路上預約日期、時間並付款，檢測完收到報告後，建議把報告印出來，通關時會加快速度。

即將離開波蘭前，前往克拉科夫，我也終於有幸能夠親臨壯觀的維利奇卡鹽礦以及讓人百感交集的奧斯維辛集中營，短暫停留在克拉科夫就讓我深深愛上，古老的石磚街道、積雪的牆角、起霧的街景，讓我無法忘懷；最後一周在華沙駐足等待回國，除了美麗的舊城區，還有莊嚴肅穆的聖十字教堂，更感受到波蘭首都的繁華。

波茲南是波蘭第五大城，也是我主要居住的城市，校區旁就是瓦爾塔河，可以去散步佇足片刻，經過瓦爾塔河大約再走 15 分鐘左右就會來到舊城區，周邊環繞著五彩繽紛的房屋，不能錯過只在中午 12 以點才會出現在市政廳上的兩隻山羊，以及四個角落分別是海神、太陽神、聖徒、汲水婦人的噴泉雕像，再轉個彎不遠處就是粉色的巴洛克式建築 Parish Church of St. Stanislaus (Fara church)，建於 17 世紀的教堂，有壯觀、精緻的雕刻之外，還有個古老的管風琴，聲音悠揚悅耳，最後買個羊角麵包(Rogal świętomarciński)，它只在大波蘭地區或是波茲南經過認證的烘焙坊製作的羊角麵包可以使用這個名稱，11 月 11 日是波蘭獨立日，也是聖馬丁節，是當天必備的甜點。

這次在波蘭的交換是我的學習之旅，也是一個能夠與自己深度對話的契機，一路上

遇到許多貴人、風景都還歷歷在目，很感謝臺灣留學生提供的資訊，感謝在火車上幫助我的爺爺和在公車站幫我翻譯的大學生，期待下一次相遇，我會變得更有能力來回饋他人，更感謝國際處提供這個機會讓我前往波蘭交換，一窺這神祕國度，讓我可以與在臺灣以外的城市之間有了不一樣的連結。身為學生的我，不因為疫情而減少學習的熱情；不只是在課堂上該做到的本分，與教授或同學交流時，感受到因國情、年齡和見識的不同，增加其他思考角度得到更好的結論；在文化上，我身在一個曾經遭受苦難的國家，以自己的經歷警醒世界，記憶不因為戰火與廢墟一起埋葬，我腳下所走過的磚石瓦礫，舉目所及重建的教堂、城堡，不禁聯想到我所生長的臺灣，民主是如此得來不易。回國後即將投入職場，我在波蘭經歷過的事物是我人生中不可或缺的養分，為我未來的人生注入源源不斷的能量。

臺北大學國際事務處 2018.01.03. 編 第 3 頁/共 5 頁

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

補充資料：

提供要做核酸檢測RT-PCR 參考，MEDI STORE 網址: <https://www.medistore.com.pl/badania-diagnostyczne/diagnostyka-laboratoryjna/diagnostyka-sars-cov-2>

臺北大學國際事務處 2018.01.03. 編 第 4 頁/共 5 頁

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述:波茲南舊城區-市政廳



簡述:波茲南舊城區-彩色房屋



簡述:波蘭-聖伯多祿聖保祿聖殿總主教座堂，三王節戶外燈飾



簡述:Warta river-冬季，浮冰飄在河上



簡述: 鳥瞰舊城區



簡述: Fara Church

	
簡述: 電車上，酒精噴霧機	

※本報告請於返校後新學期開學 2 週內上傳至 <http://oia.ntpu.edu.tw/outgoing/reflection/index>
 ※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜照片