

國立東華大學
National Dong Hwa University
國際交換交流學生至姐妹校心得報告
International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	周孟潔	學號 School No	610721201
原系所 Home Department	資工系		
前往國家 Nationality	波蘭		
前往學校 Host University	Opole University		
交換系所 Host Department	英文系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2018____年 year / _9____月 month 至 To _2019____年 year / _2____月 month		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	zhou970610@csie.ndhu.edu.tw		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	一個月 PLN 380，約 NT 3064。		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	來回共 USD 980，約 NT 3,0200。		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	整個交換期間我花了約 NT 10,0000。		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	旅遊基金基本上我都包含在生活費了，但是我沒有去很多國家也沒有一直長期出門玩。		

● 食

在 Opole 沒有亞洲超市，亞洲餐廳也不多，所以有很多機會可以吃到波蘭當地的餐點。讓我最喜歡的是 pierogi z mięsem (肉餡餃子)，波蘭的水餃跟台灣的水餃不同，內餡很紮實，也有很多種口味可以嘗試。第二有印象的是波蘭甜甜圈，跟台灣常見到的甜甜圈不同，波蘭甜甜圈中心沒有空洞，外觀看上去就是普通的圓麵包上面塗醬料，吃起來很鬆軟而且甜甜的，個人覺得很符合台灣人吃麵包的習慣 XD。

再來就是常常自己煮了，畢竟宿舍都附廚房了 XD。所以通常廚藝會進步一點點，再怎麼不會下廚的人也會想盡辦法餵飽自己的 XD。

● 衣

基本上交換一學期的人不用帶太多衣服，夠一個禮拜多幾天換洗就好了，在宿舍掛一個晚上的衣服就乾了且洗衣服的時間很容易一個禮拜排到一兩次。而且有些歐洲人一件衣服會穿 N 次再洗，如果自己不介意的話也可以這麼做，畢竟在歐洲的時候沒運動真的不太會流汗。

外套除非自己在台灣已經有防風防潑水的，不然我推薦到波蘭後再買，因為跟台灣的價

錢相比之下比較便宜。鞋子也推薦要穿防潑水的，鞋子沾雪才不會滲水進去，也可以到波蘭再買，不會太貴，我自己買的一雙鞋折合台幣 8、900 元就很夠用了。

● 住

學校有提供他們最好的宿舍給交換學生住，但是跟東華比起來可能各有千秋。宿舍內有雙人房跟三人房，看運氣被分配到哪一間。我被分配到三人房，櫃子只有兩組可掛衣服的跟兩組有隔板的，就要跟室友喬誰用哪個。然後一間三人房跟一間雙人房跟一套廚房衛浴組成一間宿舍房間。跟東華比起來每間房間都有廚房是優點，但是一間宿舍的人數較多是缺點，畢竟室友是不是派對咖很看自己的運氣。

然後宿舍官網寫說有烘衣機，但是其實沒有烘衣機，洗衣機上的選項我也看不出來有烘衣的功能。但是歐洲很乾，衣服晾一個晚上就夠了所以也沒有造成太大的困擾。

到了冬天宿舍就會開暖氣，所以我在宿舍的時候大部分都穿短袖短褲，晚上有時候蓋被子還會熱。

● 行

在冬天有雪前基本上有類似 u-bike 的腳踏車可以租，不然就是靠走路，宿舍離火車站走路約 20-30 分鐘，超市 15 分鐘，其實都不遠。

出門的話依地點我會選擇搭火車或 Flixbus，火車優點是有的車種比巴士便宜(學生票)而且時間發車可能比巴士的還要好，缺點是波蘭火車很常誤點(最久我等過三四個小時)。巴士優點是有的地方是直達不用轉車而且有的班次比較便宜，缺點是時間耗時很長。

然後波蘭大多數的公車站都有跑馬燈顯示要的線路什麼時候到，但是買票要到書報攤或找機器或找司機買，但是司機會賣比較貴，如果會很常搭公車建議到書報攤或找機器一次買多張，不是每個公車站附近都有書報攤。而且在波蘭換一個省公車票就會換(售價、效期、長相)，像是在 Opole 買的公車票就不能在 Katowice 用。

● 育

如果沒有學分壓力(不用抵免學分)的人，我推薦修波蘭語跟波蘭文化就夠了，剩下的時間可以好好的去探索整個波蘭或是跟其他交換生互動。我個人不是一個派對咖，所以我在課餘偶爾會跟室友聊天或者出門散步。

● 樂

從宿舍出發走路 10~15 分鐘就有一間 Pub，是交換生們最常去的一間，也可以去體驗看看。周遭(走路 1 小時內)還有健身房、游泳池、溜冰場、公園、動物園等等，如果不想只停留在 Opole 也可以到其他城市、國家看看，Opole 靠近捷克、德國，離機場也不遠，算是交通方便卻不太現代化的地方。

到了聖誕節也會有聖誕市集，但是 Opole 的市集沒有很大，推薦去 Wrocław 的聖誕市集，很壯觀也滿有趣的。

- 其它

在歐洲生活四個月之後我能理解為甚麼高緯度民眾會喜歡太陽，到了冬天的時候日照變得很短，在一月時我甚至跑到北極圈內，回波蘭見到太陽曝曬的時候心情真的變得比較好一點。

而且大概跟日照時間與溫度有關，所以在歐洲很難看到有民眾把衣服晾在室外晾乾，都是在室內放一個晾衣架陰乾，氣候乾燥的時候一個晚上就能乾了，很快！

還有其他有疑問的就再寄 e-mail 給我吧！