

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	吳東翰	學號 School No	410308024
原系所 Home Department	華文文學系學士班		
前往國家 Nationality	波蘭		
前往學校 Host University	Opole University		
交換系所 Host Department	Institute of History		
交換交流期間 Exchange Period	自 From 2015 年 year /9 月 month 至 To 2016 年 year /2 月 month		

交換計劃：學習如何對別人更好

很幸運能夠得到這次交換的機會，感謝母校東華大學和國際處，以及 Opole University。以下提供一些簡單的資訊和心得供學弟妹參考。Opole University 真的是間很值得考慮交換的大學。

【準備部分】

1. 「想好給自己的理由」

出發理由是寫作備審資料和進行面試時避不了的核心問題，除了回答考官的版本，也要有個能交代自己的重要初衷。這會使一切更加確定、有信心。即使只是想要放鬆身心也當然沒問題，對自己好好說明一次。自己是大一就開始準備申請的（在大二上交換出去），而且交換的目的地並沒有和華文系相同的科系。

2. 「如何準備、來自臺灣」

面試時很可能會被問到如何介紹母校，可以準備。剛抵達宿舍的第一天，（雖然累得半死）和已經遷進來的夥伴們就準備了茶聚。「歷史」和「政治」是這種國際性的社交場合很常見且容易著手的話題（文化也是），可以練習如何介紹自己的國家（放心一定有人聽過台灣的），從零到有，或是說明現況局勢。不用害怕問敏感話題，珍惜學生交流的機會。

出國在外很容易激起對自己國家的認同感。雖然要注意不要盲目稱揚，但在我在交換經驗裡發現到，有的人非常自信於自己的國家和民族，那自信真是令我著迷。愛自己的國家也是一件好事。

行李不用準備太多，宿舍離大賣場 Tesco 和購物中心 Solaris 很近，生活用品當地再買即可（歸國前行李闖不上或超重真的很痛苦）。茶是很好認識人的管道，可以準備一些台灣茶葉讓朋友嘗嘗或是贈禮（餅乾糕點也可以）。宿舍裡的土耳其人甚至帶來了奶手工麵條、湯粉、咖啡、甜點 Helva、甜點 Pismaniye 等等家當，我覺得很開心能夠吃到土耳其日常的三餐。即使你像我一樣從來沒有下過廚，你或也會學習做自己的家鄉菜，從打蛋開始，到吃食米飯，調味料，每個料理步驟都不斷在歸返家鄉台灣，好像這一外國行，你反而是在認識台灣的味道和感覺是什麼。

P.s.1 半夜真的想要回到台灣的話，行前行李多塞幾包泡麵，再多塞幾包，跟台灣人朋友自己分享也好，我懷念那些夜半肚餓爬起來瘋狂的時光。說不定你的外國朋友也會愛上它。

P.s.2 若做料理缺乏食材，一些大城市裡還是會有中國超市的。

3. 「紀錄的習慣」

多拍照片吧！（相機不必要，沒有的話不用強買，手機很夠用）

我喜歡紀錄人的表情。我最常的紀錄模式是手機拍照、簡訊和日記。

也許是出身華文系都帶有這樣的使命和自覺：要持續的寫。因為交換期間事物發生和轉變太快，所以我也只留下幾篇雜文，有

點可惜，不過我還是堅持寫了三個多月的日記。一開始會因為太多生面孔很難全部介紹給日記，不過那些在你心上撓過一痕的記憶和人臉我一定要速記下來。我喜歡記錄人的表情，也當了別人的攝影師，對我來說最重要的觀察還是「人」，這在宿舍生活或是旅行所遇裡都是我很著重的部分。

波蘭詩人魯熱維奇 (Tadeusz Rózewicz) 曾寫過他對文學的看法：「不要寫天使 / 寫人 / 寫昨天和你錯身而過的那個人 / / 寫自己的臉 / 然後和我分享 / 它變換的表情」

我認為交換的日子裡還是學習如何「生活」，行前我在備審裡提到的「If there is no life, where's literature」如今符實了。

## 【宿舍及生活】

### 1. 「超市」

因為住宿舍內需要物資的補給，所以很常逛超市。小超市裡面 Biedronka 小瓢蟲是最便宜的(青蛙則很貴)。大超市的話就去 Tesco。我很喜歡逛超市，我覺得超市是人民生活真實樣貌的折射，比方在波蘭可以找到很多甜口味的水、氣泡水、水餃 Pierogi、巧克力 Ewedel、冰淇淋 Grycan、手拿的長條披薩等等。到其他國家旅行的時候我也喜歡看一下它們的超市。

### 2. 「關於波蘭語以及其他語言」

我自己在出發前跟波蘭籍家教學了一個多月，用的是《Polish in 4 weeks》是本很好的書，內容非常扎實。波蘭語是世界上最難的語言之一，文法和字詞很複雜(據說連波蘭人也不是每個人都能夠正確拼對每個字，這點對我來說很不一樣)，老師說就算你字尾人稱變化不會變也沒關係，他們還是可以理解。建議從認生活裡的單字上手(像是蘋果香蕉等超市裡會有的字)。

學校開給 Erasmus+交換生的「Polish Course」課程程度是簡單的。老師會帶遊戲，上課方式活潑。所以我幾乎靠著赴歐前的自學底子把這堂課度過去了。

如果你不常出門，實際上就只會用到 Dzieńkuje (謝謝)、Dzień dobry (你好) 等日常用語。Opole 地方的中老年人幾乎不說英語，只說波蘭語或是德語(因為歷史的關係)。可以善用 Google 翻譯簡單的字句。這裡的人都非常熱心幫忙，有的時候即使知道你完全語言不通也會想辦法帶你到你想要的地方，嘴裡喊著「Proszę (請)」和一大串句子，他們還是試著表達自己和穩定自己。這就好像是，如果你遇到一個不會說英語的人，但你向他解釋事情的時候還是會嘗試開口、把句子講完，對方可能會捕捉到一些資訊，即使他一個單字也不認識，這是語言奇妙的地方，語言附帶的眼神和手勢都會透露訊息。熱情是很重要的機能，沒有訓練有素的語言還是可以打遍天下，並且讓人很喜歡你的。

我一開始便抱著「溝通不只有口說的語言而已」的心態赴歐。到後來我仍然認為溝通最重要的是耐心和善意。學習善意，學習如何對人更好。

波蘭對我們來說很冷，宿舍裡的人都曾感冒過，後來我很感動大家主動提供我的茶水、藥物、關愛，是我感激不盡也要永遠學習的地方。

P.s.我會觀察彼此把自己的語言轉換成英文時造成的不同和摩擦。

## 【關於旅行】

通常大家都會去鄰近國家旅行。因為機會難得。想要深度旅遊的話可以認識當地人或是做 Couch Surfing，很多情況下也容易當一般觀光客走馬看花，但旅伴也很重要，抓緊聊天的機會，有的時候快樂和友誼也是我回憶的重點。

歐洲的夜生活很精彩，我知道自己想要瞭解這塊，就常專攻夜生活旅行，總之視自己關切的層面去規畫(如歷史/人權/種族/文學)，會有不同的收穫。

通常聖誕節後 Opole 會下雪，但是近年氣候異常也不一定。我現在夢寐以求的傢俱是暖氣機。

P.s.1「GoEuro」網站可以幫忙比較交通方式的時間和價格成本。

P.s.2 我們也很常訂 Polski Bus，是這裡最便宜的客運。

P.s.3.「奧許維茲集中營」是很重要的景點，也是我選擇波蘭的重要原因。我這屆是 Opole 的國際處有幫忙預約團體參觀講解，在 11 月初成行。

P.s.4. 火車：波蘭國鐵 PKP，帶學生證(只限波蘭學生證)可以買到半價的票，越早訂越便宜。

#### 【關於 Opole】

我認為位在波蘭的 Opole 是一個很適合交換的地方。雖然也有當地人認為「波蘭真的是個無聊的國家」，但這種矛盾正是有趣的所在。我想會選波蘭的人都是對這個特別的地方有所興趣的。波蘭的物價很便宜，整體上跟台灣相近或是低一些些。販賣機的可樂約 3 zloty (在歐元區很可能就是 3 歐)，是適宜人居的好地方，我想念每次出波蘭旅行都還是刻意搭長車回波蘭、回 Opole 宿舍的那段時光。

Opole University 很照顧交換學生，國際處的態度很好，選課上非常輕鬆自由，不會受到科系限制，大推。

#### 【食物】

1.外食的話，土耳其烤肉 KEBAB 價格在 10 zl 初頭，是最容易填飽肚子又美味的選擇。NAZAR KEBAB 是一間不錯的店，老闆人很好。

我們熱愛 Pan cake 店 MANEKIN，10~20 zl 品質很高、價格低，重點是一間氣氛漂亮、注重服務的餐廳(雖然偶爾送錯菜)。

美式餐廳有 PAPA JACK，也是常去的地方，以上三家位置都差不多。

2.波蘭水餃 Pierogi 是一定要嘗試的東西，以口味衆多聞名(作家林蔚昀說她非常熱愛餃子)。關於傳統的甜味餃子如草莓、藍莓可以試試看，但對我來說口味並不甜，反而很酸，可以配糖吃。

3.想吃亞洲料理，Tesco 那棟二樓有 Bar Chinski 中國餐廳，價格 10zl 初頭就可以點到炒飯或炒麵。老闆娘是中國人，人很好。其他亞洲餐廳通常很好辨識出來。舊城區有一間 KIM LAN。關於茶，去 Tesco 路上有一間 Masala Tea House，氣氛超級好，很適合去那邊靜心，也能夠點到台灣的烏龍和各國的茶。

學弟妹若有問題想聯絡，可以寄信給我：daisuki25220@gmail.com