

國立政治大學交換學生報告表

基本資料

1. 填表日期：2025/08/13
2. 系級：教育五
3. 學號：109102020
4. 姓名：郭珈均
5. 交換學校及系所：亞當密坎凱維奇大學 教育學系
6. 交換學期：自 113 學年第 1 學期起至 113 學年第 2 學期止

交換學生報告

一、準備篇

(一) 申請日程

日期	事項
2024/3/15	政大國合處寄出提名信
2024/4/12	收到AMU回信與交換簡章 AMU系統開放資料填寫（6/15截止） 這個時候才知道AMU下學年的開學日期和行事曆
2024/6/25	AMU通知開始審核資料
2024/6/27	AMU通知審核通過，獲得電子版入學許可信 （信上沒有免繳學費和住宿資訊，無法當作申請簽證的文件）
2024/7/10	AMU來信詢問宿舍事宜
2024/7/22	AMU告知國合處將寄發入學許可信正本至政大
2024/8/5	國合處收到入學許可信正本
2024/8/28	收到AMU的歡迎信
2024/8/29	收到ESN的歡迎信、加入交換生WhatsApp群組
2024/9/6	收到宿舍確認信和相關資訊 （9/30開學，交換生9/27開始才可以入住，提前住宿90PLN/天）
2024/9/17	陸續收到USOS系統註冊、繳費等資訊 （一件事會分很多步驟分好幾天寄信，要稍微有耐心的等待）
2024/10/1	開學典禮
2024/10/2	選課 （不太理解為何開學後才選課，但兩個學期都是這麼進行）

註：AMU為亞當密坎凱維奇大學校名英文縮寫、ESN為協助交換生適應當地生活的學生社團、USOS為AMU校務系統

(二) 簽證辦理

申請所需資料不多，我預約9/2辦理，交件當天只用英文問了要去哪裡，來自哪個大學跟為何想去交換，很快就交件完成。隔天9/3早上10點辦事處寄信通知可以去領簽證。詳細流程跟所需文件可以參考這篇文章：<https://oliviatraveling.com/poland-student-visa/>

另外提供我買的保險跟機票作為參考，保險是Swisscare的comfort方案NT\$6623（10個月），但我出國期間沒有用到理賠部分，無法分享相關心得。機票買的是華航CI61+漢莎LH1390，在德國的法蘭克福轉機，有含兩個23公斤的行李直掛到波茲南跟一個手提行李。

（三）接機

AMU的ESN（專門協助交換生的社團）有安排學伴給每位交換生，學伴的職責包含接機，不過我個人是自行叫車前往宿舍，身旁朋友有人是抵達波茲南兩週後才與學伴取得聯繫，所以不保證一定有人接機。波茲南的機場離市區不遠，叫車的費用也不貴，在波蘭使用bolt叫車三到四次，遇到的司機都會講英文，不用太擔心。其他出國前準備

（四）網路

因為ESN有和電信業者合作並提供優惠，所以我選擇的是和他們合作的Orange電信，一個月35PLN（約NT\$240）有75GB的流量可以使用，其中包含10.14GB的歐盟流量，去到歐盟內的其他國家，不用額外購買網路，用完的話也可以在app上加購，非常方便。它可以下載app辦理esim，操作起來滿簡單的，建議在出國前一兩天先辦好，這樣一落地就直接有網路可用。

（五）銀行

由於宿舍費用以轉帳的方式繳交比較方便，因此我有辦理Revolut的帳戶，並且在出國前先把外幣匯入這個戶頭，我是用台新的visa direct匯美金到Revolut裡，手續費比較便宜，但在出國前需要臨櫃綁定帳戶，有想要使用的話可以早點著手處理。

Revolut可以線上換匯，把戶頭內的歐元換成英鎊或其他幣別，我覺得滿方便的，但要留意平日才免手續費。另外，如果覺得將錢匯入Revolut戶頭的手續費太高，可以在歐洲交換生臉書社團與人換歐元，但要留意對方是否為詐騙。

（六）生活用品

衣物的部分不用帶太多，因為台灣買的冬衣可能不夠厚，當地當季買也不會很貴，我買了一件長版羽絨外套大概NT\$1200。出國前看到有人建議多帶衛生棉過去，不過，我自己在波蘭買當地衛生棉，覺得用起來跟台灣的差不多，如果習慣用涼感衛生棉或是安睡褲的可以帶一些。

個人推薦多帶一些台灣的調味料、零食跟茶包，愛吃辣的可以帶一些辣椒醬。藥品的部分也建議多準備一些，外國人的身分在波蘭看醫生沒有很容易，常見的感冒藥可以多帶，特別是有消炎成分的藥，波蘭的消炎藥是處方藥，沒辦法直接在藥局買到。另外，我自己找很久都沒買到的東西是自動鉛筆筆芯，習慣用自動鉛筆的人記得先買好。

二、學業篇

（一）選課程序及狀況

AMU的選課採取**先搶先贏制**，選課前有寄信說明選課流程以及系統使用方式，可以跨系進行選課，部分課程與波蘭當地學生一起上課。

選課當天我在系統開放的9:00準時登錄系統進行搶課，很順利地想上的四堂課都有選上，和其他交換生討論後得知其他系所有滿多人一堂課都沒有搶到，教育學系的課算相對不競爭，但在選課開放後的一個小時也是每堂課都顯示額滿。

建議提前查好想上的課，在正式選課以前提前登錄系統，熟悉一下操作流程，並且準時登錄系統進行選課。如果不幸一堂課都沒有選到的話，寄信給系所的coordinator好像也會協助處理。

（二）上課情形

1. 教育相關課程

兩個學期總共選了6堂與教育相關的課程，只有一堂課的老師英文比較不流暢，其他老師在授課與溝通交流上都沒有障礙。老師們都很有教學熱忱也很親切，有的老師組織了校外教學跟城市導覽活動，其中一堂探討sexual offenders in prison的課還帶我們去監獄參訪，也是挺特別的經驗。在成績方面，有按時完成作業就不用太擔心，有少數老師對出席規定比較嚴格，如果擔心成績的話要多留意。

我自己最推薦的兩堂課分別是「**Creative arts for social inclusion**」跟「**Child abuse and neglect in social and psychological perspective**」，這兩堂課都屬於內容很扎實的課，而且課程內容是在台灣比較少接觸到的，可以瞭解到波蘭／歐洲如何推展藝術教育，以及他們在兒虐防治措施上與台灣的不同。（如果想選涼課的話就不建議選這兩堂，作業偏多）



圖：creative arts for social inclusion上課合照

2. 波蘭文課程

除了教育相關課程，交換的兩個學期我都有修波蘭文（不是透過選課系統選課，要另外寄信報名），一個禮拜會上三個半小時（也可以選擇更多時數的課），課程內容滿扎實的，聽說讀寫都有訓練到。剛開始學的時候發音有些困難，因為波蘭文會把很多子音放在一起，所以要認真練習才能掌握要怎麼念。

我們班的上課氛圍滿好的，除了交換生，有很多社會人士也會來上課，所以可以接觸到以學生的年紀不太容易接觸到的人，像我旁邊坐的是一位前美國軍人大叔，我們上課前都會small talk一下，還滿有趣的。老師平時也會分享很多波蘭的文化趣聞，逢年過節也會解釋波蘭的節慶習俗，個人很喜歡上波蘭文課的。



圖：波蘭文課期末合照

（三）學習成效

這一年間我接觸到許多台灣比較少探討的議題，例如：sexual offender或child abuse，有一門課在學期末還帶我們實際走訪了波蘭的監獄，並和獄中工作人員討論針對罪犯的諮商策略。



圖：波蘭監獄參訪合照

此外，教育學系的課大多有大量的討論與實作活動，有的課還會進行教學演練，在這個過程中，我也了解到土耳其、哈薩克、西班牙等地同學的學習經驗與習慣的教學模式。整體而言，這一整年的修課經驗我收穫良多，也對於歐洲在教育與諮商上與台灣的不同，有了更加具體的認識。



圖：教學演練與教室樣貌

在語言學習方面，上完一整年的波蘭文大概是A1+到快A2的程度，平常去超市或買東西可以用簡單的波蘭文應答，也可以看懂一些超市和菜單上的字，但要到順暢的聊天還是有一定難度，而且學到後面，文法的部分偏複雜，要多花一些時間和心力。

三、社團篇

（一）ESN

ESN社團每個月都會舉辦許多活動，開學那一週有舉辦welcome week，包含博物館、動物園參觀等，活動大多會分組進行，是個認識不同人的好機會。除了活動以外，他們也有籌劃到波蘭其他城市或是到其他國家玩的行程，我有認識的德國朋友報名了極光團，評價還不錯，但我自己除了welcome week以外沒什麼時間參加活動。



圖：welcome week活動合照

（二）課餘活動

課餘時間我走訪了許多波蘭的城市，拿學生證搭火車只要半價，非常划算，但要留意年紀要在26歲以下，而且只認可波蘭的學生證（每次搭車都一定會查票），喜歡歷史人文推薦克拉科夫；喜歡漂亮地方推薦格但斯克；喜歡自然風光推薦札克帕內，樂斯拉夫我也很喜歡，是一座充滿小矮人的城市。

除了旅遊，我還參加了幾個學術研討會和工作坊，從實務層面著手了解波蘭的教育如何進行，下圖是一個關於跨學科教學領域結合的工作坊，在探討自然科學學習方法。



圖：工作坊活動合照

四、日常生活篇

（一）生活環境

波茲南是波蘭前五大的城市之一，生活機能非常方便，百貨、各國料理的餐廳、電影院等都有很多，城市內有好幾個大公園，我在夏天時很喜歡去湖邊野餐曬太陽。除了野餐，我也滿喜歡到老城區走走，市中心的老城區有一個很可愛的山羊鐘，每天中午十二點會出來報時，聖誕節時還會幫山羊換上裝扮，超級可愛。



圖：老城區廣場與冬天的溜冰場



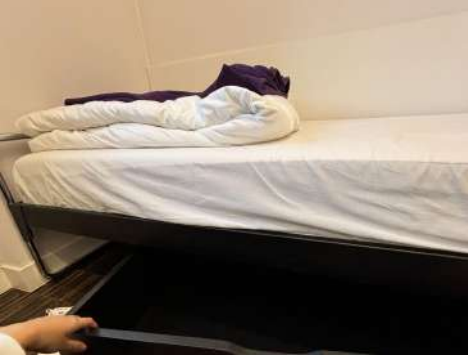
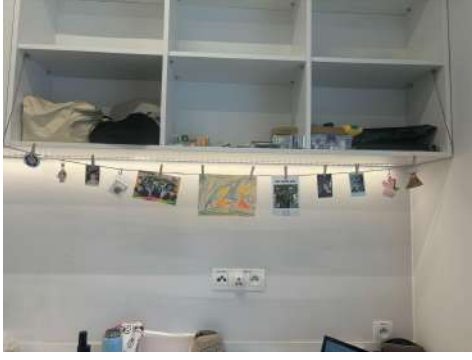
圖：秋天的楓葉與夏日湖畔

(二) 住宿

我住的宿舍以波蘭房價來說算滿貴的，單人房一個月是1200PLN，優點是它的位置真的很市中心，過個馬路就有公車可搭，走個十分鐘就可以到達老城區。雙人房會便宜一點，大概960PLN一個月，宿舍方好像會優先把同國籍，或是文化背景接近的人排在一起（我們這間宿舍是把兩個台灣人排在同一房）。

我住的這間Hanka宿舍洗衣免費，也有烘衣機可以用，拿住宿證到一樓接待處換洗衣代幣就行，不過洗衣服的人很多，有時候跑兩趟都不一定有空的洗衣機可以用。廚房的部分有一台微波爐跟一台烤箱，但使用烤箱要去一樓壓證件才能換烤盤，有點不方便。另外，宿舍每個月可以換一次床單枕頭套，通常會限制在四天內做更換，如果那段時間都不在宿舍，就只能等下個月再換。

房間內部如下圖所示：

床	書桌
	
廁所	廚房
	

（廚房只有電磁爐，記得買有可供電磁爐使用的標誌的鍋子）

我有拍一個簡短的room tour影片提供給大家參考：

https://youtube.com/shorts/G4qyFI6_7b8?si=OsYXJZ4cygml6GpH

（三）交通

波蘭的交通真的很！便！宜！搭一趟公車或電車大概20台幣，跟周遭其他歐洲國家搭一趟公車要80塊比起來真的很划算。平常買票用jakdojade（波蘭文中的「去哪裡」的意思）這個app買就可以了，全波蘭都通用，但不同城市買票規則略有不同。

在波茲南的話我自己有買學期票，150天1200台幣，要用peka這個app辦理，先在線上註冊以後，再去他們公司的服務處（市中心有一間）繳費，服務處人員英文不太好，建議先把需求或問題打好，翻譯成波蘭文。搭車遇到驗票員的時候，點開app出示Qr code就行。

（四）飲食

波蘭最有名的食物是餃子，跟台灣的餃子很不一樣，可以試試看，個人推薦馬鈴薯口味的，不容易踩雷，除了各種肉類還有甜的口味，如藍莓或草莓，挺特別的。除了餃子，波蘭的各種馬鈴薯料理都滿好吃的，跟東歐其他國家一樣，排餐如豬腳或豬肋排也很常見。

我自己私心最愛的是6月的草莓季跟櫻桃季，兩者一公斤都只要120台幣，整個六月我幾乎每天都在吃草莓，非常開心。聽認識的波蘭人說他們會做草莓義大利麵，算是一道家常菜，但我還沒有試過。



圖：波蘭菜

(五) 日常採買

歐洲的二手衣風氣非常盛行，我跟我朋友平常也很喜歡去二手衣店淘寶，在這裡跟大家分享兩間我的愛店。

1. VIVE Profit

這間每個禮拜四最便宜，衣服品質比較好，除了衣服以外也有賣鞋子跟毛線之類的東西，衣服價位大概在10-30PLN（約台幣80-300左右）。

地址：https://maps.app.goo.gl/nGZwYjxmwsRVzhP29?g_st=ipc

2. Second Hand

每個禮拜三店內所有衣服不分款式，全部5PLN，才40台幣！！可以買到厚大衣、羽絨外套跟套裝，超級划算，推薦一開店就去比較挑得到衣服，衣服上噴的香水偏重，對味道介意的人慎入。

地址：https://maps.app.goo.gl/WtVXUuhvC4ED5xxK8?g_st=ipc

食材採買的部分我會去Biedronka（波蘭文中的瓢蟲的意思），通常會是價格最便宜的，但有時候架上的水果或蔬菜會是發霉的，買之前要認真挑一下，肉類的部分我的波蘭文老師非常不推薦在這裡買，但作為外國人去肉鋪買肉的難度太高了，我還是都會在超市買。

Lidl是另一家波蘭很常見的超市，生鮮的品質比Biedronka好，價格也高一些，其他還有家樂福跟Aldi，大部分的超市都有自助結帳機，非常方便。想買亞洲食材的話，波茲南有一間韓國超市：

https://maps.app.goo.gl/VRLY3n6krDRXTMb9A?g_st=ipc

想念台灣味想喝珍奶的話有一間中國人開的珍奶店：

https://maps.app.goo.gl/Whbp3WnLqVrpVGnJA?g_st=ipc（有時候珍珠會沒煮透，但還行）

提供我的採購清單與價格供參考（1PLN約等於 8 NTD）：

品項	價格
雞腿（4隻）	PLN 8
蛋（10顆）	PLN 10.99
生菜（一顆）	PLN 5.99
牛奶	PLN 4.3
可頌	PLN 2
優格	PLN 3
麵條	PLN 6
馬鈴薯（超便宜的在地農作物）	PLN 3 左右
水果（蘋果香蕉橘子最便宜）	PLN 8 左右

(六) 天氣

去年十月抵達的時候就滿涼的，是需要穿長袖長褲加外套的天氣。大概十二月開始會不時下雪，我正好碰上暖冬，雪下得沒有很多，雖然室內都會有暖氣，但有積雪真的偏麻煩，很滑不太好走，而且冬天日出時間超級短，是真的會比較提不起勁，不過，作為台灣小孩看到雪還是滿興奮的。

三月左右會陸續回溫，但也不會到太高，大概10度是當天的最高溫，要到五月後半才能開始穿夏天的衣服。聽認識的當地朋友說今年比較奇怪，七月有好幾天最高溫都只有15度，根本是台灣的冬天，往年夏天應該會有20度以上。



圖：窗邊積雪

五、文化交流篇

（一）台韓食物與文化交流

透過ESN舉辦的活動，我跟台灣朋友們認識了三個韓國朋友，我們平常會一起吃飯聊天，有一次我們約在宿舍，分別準備三道自己國家的特色菜進行食物交流。當日正好為11/11，是韓國的pepero日，因此我們還一起做了巧克力餅乾和小雪人。



圖：當日合影與食物們

（二）波蘭獨立日

波蘭獨立日又稱為聖馬丁日，顧名思義是慶祝獨立的日子，據波蘭文老師所說是比較新的節日，所以她自己不怎麼慶祝，但當天的活動滿盛大的，有規模龐大的封街遊行和市集，整個城市相當熱鬧，我和其他交換生們一起逛了市集，還照波蘭習俗買了聖馬丁可頌來吃。



圖：聖馬丁可頌

（三）世界大學運動會（FISU）志工

交換接近尾聲的時候，我前往德國擔任世大運的志工，擔當志工時期每天會遇到各式各樣的可愛人們，有來過台灣交換，很喜歡台灣的德國人，還有跟德國奶奶聊女性獨旅。沒有排班的日子有和其他志工走訪其他德國城市，也有一起打羽球。

很推薦大家如果來交換的時候碰上大型體育賽事，可以來報名當志工，能夠遇到背景更不同的人，而且會來當志工的人大多很開放友善。另外，當志工有提供餐點跟住宿，還可以免費看比賽，以及有機會跟選手互動。我自己有拿台灣的茶包分給大家，反應滿好的。



圖：世大運舉辦期間照片

六、費用篇

行前花費：

簽證 \$4659

保險 \$6623

學費 \$52100

機票 \$54340

當地花費：

我每個月會盡量把支出控制在4萬以內，因為想去的地方太多了，所以平常在波茲南過得非常節儉，待了快一年，吃餐廳的次數不到十次，自己煮真的可以省很多。

出去玩的部分，我會在交換生社團徵沙發，除了比較便宜以外，還會有廚房可以自己煮來省錢，也可以打聽到在那裡生活的沙發主的愛店，我自己滿推薦的，不過聽其他朋友分享，有一些沙發主很雷，記得稍微篩選一下。

除了找沙發，平常可以多刷機票，看哪裡便宜就飛哪，瑞安航空真的很便宜，航班也很多，從波茲南搭火車去其他城市搭飛機也還算方便。flixbus雖然便宜，但很吃運氣，delay半小時以上非常常見，有的車暖氣壞掉，有的車廁所壞掉。我自己是很好睡的人，有為了省錢搭過三、四次12小時的過夜flixbus，覺得不會到太難熬（？但我朋友搭得滿痛苦的。

我自己一年內跑了21個國家，最喜歡的義大利還去了兩次，如果有提前做好旅遊規劃的話，從波蘭出發到其他國家玩真的不貴又方便。

每月支出分配大概是房租1萬、生活開銷0.5萬、旅遊開銷2.5萬

獎學金：政大短期海外進修補助 12萬