

國立政治大學交換學生報告表

基本資料

1. 填表日期：2025/2/
2. 系級：財政碩二
3. 學號：112255006
4. 姓名：林家伶
5. 交換學校及系所（全名）：亞捷隆大學 Institute of Entrepreneurship
6. 交換學期：自113學年第1學期起至113學年第1學期止

交換學生報告（以下每點敘述至少300字並附上照片）

前言

我很慶幸能夠到亞捷隆大學交換一個學期，克拉科夫是我在波蘭最喜歡的城市。

如果你希望交換的國家治安好、物價親民的話，我認真推薦波蘭

如果你希望能夠在一座富含歷史、文化的城市交換的話，那麼我會推薦你來克拉科夫。

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

（一）和交換校聯繫

1. 申請：在政大國合處的承辦人員協助提名之後，亞捷隆的承辦人員會請交換生在特定期間內至其提供的網址中填寫相關資料並送出申請。
2. 取得入學許可：取得電子版入學許可之後，記得請亞捷隆的承辦人員寄一份紙本入學許可給你，沒有主動要求的話是不會寄的。

（二）買機票

建議比較各航空公司提供的學生優惠機票後再購買。我當初選擇阿聯酋航空的原因主要是因為價格較便宜、行李基本總重35公斤不限件數。另外，飛到克拉科夫的機票實在太貴了，所以最後選擇飛到華沙玩個幾天再轉火車抵達克拉科夫。

（三）辦簽證

1. 需準備的文件如下

- （1）簽證申請表：在 e-Konsulat 填寫並列印。
 - （2）有效期內護照正、影本：印有照片及簽名的那兩頁。
 - （3）最近6個月內拍攝之光面白色背景照片2張
 - （4）申根旅遊醫療保險證明正、影本：我自己是保 AXA 的 low cost 方案。
 - （5）機票訂位記錄：因為只去一學期所以來回都有買，把航班資料印出即可。
 - （6）學校證明文件：入學許可正影本、學費繳付證明(入學許可上註明免繳費用，所以只要出示入學許可即可。)
 - （7）財力證明：申請信用卡額度證明，證明中需有姓名、額度、卡號，且以英文書寫。
2. 建議提早看一下波蘭辦事處開放辦理簽證的時間，以便預約合適的時間辦理。基本上文件備齊的話，發放簽證的速度很快，不用太擔心。

（四）學生宿舍

在(一)申請的時候，需填寫的相關資料中就會詢問交換生是否需要申請學生宿舍，基本上交換生有申請都會有宿舍，不需要太擔心！另外，會分配到哪個宿舍應該是隨機的，不會分大學生或研究生。收到宿舍通知之後，會需要先付訂金(其實就是10月的宿舍費用)，這部分可以去銀行電匯，或是透過 wise 也可以(Revolut 要有學生簽證才能申請，我當時

在申請簽證前就收到要繳訂金的通知了)。但因為當初收到信時期限很短，所以我是請在波蘭讀書的朋友幫忙匯的。

(五) 採買日用品、食物

如果和我一樣只交換一學期的話，除非沒有特定品牌需求，可以抵達波蘭之後再去超市買，否則強烈建議常用的隱形眼鏡、保養品、化妝品在台灣買齊一次帶去，避免在當地買不到的窘境發生。克拉科夫雖然有亞超，可是基本上看不太到台灣的食物，所以像是泡麵、沙茶醬、維力炸醬...等等可以在台灣買好帶來，調味料(醬油、醋...等等)則是建議抵達波蘭之後再去購買，否則佔行李重量又可能會破掉。我自己有買一些台灣的零食和伴手禮，一部分是自己吃的，另一部分是拿來和其他外國學生交流用的。

(六) 抵達後

1. 學校沒有提供接機服務，所以我在抵達華沙機場之後是自行搭火車抵達克拉科夫，再搭計程車至宿舍。抵達之後依據宿舍行政單位之前寄信通知的訊息辦理入住。宿舍沒有分男女宿，但室友會是同性別的，如果有想要一起住的也可以在辦理入住時告知行政單位，就會幫你們安排在同一間房間內。若沒有要求的話，行政單位會隨機安排，但通常都會安排亞洲學生在同一間房間。辦完入住之後記得去地下室拿枕頭、被子，宿舍也會提供枕頭套、被單與床單，不過我自己因為衛生考量有帶自己的枕頭套和床單。宿舍固定時間會提供學生更換枕頭套、被單與床單，有需求的話可以關注宿舍各個樓層的公告欄。

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

(一) 選課：雖然亞捷隆有提供一個網頁讓大家查詢課程，可是網頁上的內容不會即時更新。加上亞捷隆其實沒有像政大一樣有一個選課日程表，所以快開學前還是不太清楚有那些課程可以選、該如何選課，主要都是透過 ESN 的群組和其他交換生交換資訊得到的。在這裡簡述一下亞捷隆選課的一些說明

1. 亞捷隆沒有規定交換生的選課下限，也沒有規定交換生只能修習該系所的課程，總而言之就是非常寬鬆。
2. 想找課程資訊建議直接打開 USOSweb 以關鍵字+英文授課的條件去檢索，因為亞捷隆提供的網頁有些系所都不會即時更新。
3. 選課分成三種方式：USOSweb 系統上選課、寄信給各系所秘書或是寄信給該堂課的教授。首先第一種不是每一個交換生都可以選，像我自己是完全不能在系統上選課的，但有些被分配到其他系所的台灣交換生卻可以，總之就很奇怪。我自己選課是透過第二種方式，在亞捷隆大學的網頁找到想修課程所屬的系所秘書信箱直接寄信表明想修哪幾堂課，也可以在上班時間衝到辦公室表示要選課。

4. 因為課程資訊其實不會有詳細的課程大綱，如果像我一樣有獎學金的學分要求的話，建議在開學前多選幾堂課試聽，以免只選幾堂課發現不符期待想退課又怕學分數不足的窘境。去完第一堂課如果不喜歡的話可以棄修，或是也可以選擇不要棄修但不顯示這堂課的成績在成績單上。

(二)修課心得：因為獎學金有規定必須修習且通過 ECTS12學分的規定，所以我在亞捷隆大學總共修了三門課，分別是 E-Tourism(ECTS 4)、Global Sport Business(ECTS 4)及 Psychology of Consumer Behavior(ECTS 6)。比較特別的是 E-Tourism 及 Global Sport Business 都是集中在11月一次把整學期的課程上完，所以其他月份基本上我都只需要上一堂課，多出了很多時間。

課名	開課單位	修課心得
E-Tourism(英授)	Institute of Entrepreneurship	老師很溫和但聲音有點小。課程前期是老師講述配上團體討論，課後會有一些回家作業，需要和組員一同完成。課程中期則是各組開始團體報告，老師會當場點評並且問問題。期末會有筆試，但考試內容不會很難。
Global Sport Business(英授)	Institute of Entrepreneurship	這堂課是我三堂課裡面作業、報告量最重的課程。評分方式分為三個部分，第一個部分是其中一週需在家閱讀老師線上提供的資料並且完成作業，第二個部分是準備40分鐘的個人英文報告，最後一個部分則是期末的筆試。老師語速很快，加上我自己不是主修運動管理且不太清楚運動行銷的部分，上課聽老師授課和同學發表意見時其實蠻吃力的。雖然是全球運動商務，但老師上課主要還是以歐洲的運動賽事或商務活動為主要講解。課堂上老師會積極的和學生們對話、討論，也會主動詢問各個同學的意見。其他波蘭的當地生都很積極地發表自己的想法，對我來說衝擊蠻大的，因為在台灣上課的時候很少會有同學在課堂上發言。
Psychology of Consumer Behavior(英授)	Institute of Applied Psychology	教授人超級好，英文口音不重講話清晰。主要是由教授在台上授課，授課內容多是介紹消費者行為心理學的一些案例或是行銷手法。這堂課只需要考期末考，考題也不會很難，有上課以及考前複習都可以輕鬆過關。

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

ESN 在開學前一週會提供許多活動供新生參加，例如派對或是一些在克拉科夫觀光的活動，可以認識很多來自世界各地的交換生。以我自己為例，我有參加 ESN 的皮拉提斯活動，第一次在全英文的環境下和外國人一起上皮拉提斯蠻有趣的。另外，我沒有加入學校的社團，但有參加過 ESN 舉辦的活動和團體導覽。如果有興趣和外國人交流的話可以

多多關注 ESN 的消息，會舉辦很多給交換生的活動，也會有到其他國家的團體旅遊。

四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

（一）住宿環境（內部、周遭）

1.內部：Piast 的宿舍是雙人房，房間內配有兩張單人床、桌子、椅子、衣櫃、一台冰箱以及一間廁所。這間宿舍有電梯，每層樓有兩間公用廚房，整體來說蠻方便的，廚房尖峰時段也不會遇到需要排隊等候的情形。如果需要倒一般垃圾和回收的話，每層樓有專門丟垃圾的空間，不需要走到室外。若需要洗烘衣的話需要到一樓的管理室預約（洗衣服一次4茲，烘衣服則是2茲），登記完之後在預約的時間跟管理室拿鑰匙，並到地下一樓的洗衣間去洗烘衣服。建議衣服洗完直接拿回房間曬就可以了，烘衣機我覺得沒什麼幫助。Piast 之前有重新裝修過，所以內部其實蠻新的。但唯一的缺點就是空間很小，感覺雙人房的空間一個人居住比較適合。

2.周遭：Piast 周遭有三個公車站，離宿舍也近，想要去哪邊都很方便。宿舍旁邊就是一家很大的超市 Biedronka，想到隨時都可以去補貨。此外，附近還有一些麵包店或是販售 Kebab 的店，如果偶爾想外食也可以步行去購買。整體來說宿舍周遭蠻安全的，有時候很晚回到宿舍也不太擔心安全問題。

（二）交通、大眾運輸

1.火車：如果要去其他城市玩的話，可以直接用 Koleo 購買火車票搭乘波蘭境內的火車。和台灣不同的地方在於，波蘭的火車站與月台沒有閘門，所以不需要刷車票即可進出，但在波蘭搭火車一定會有查票員來查票，而且非常嚴格（我搭過一趟夜班火車被查了3次），所以千萬不要逃票。另外，26歲以下持有波蘭學生證的大學生與研究生可以半價購買火車票，但記得攜帶學生證以供查票員查票！

2.公車、輕軌：克拉科夫當地的大眾運輸沒有地鐵，只有公車和輕軌，若要購票的話可以在搭車處購買紙本車票，或是下載 Jakojade 直接以 app 買票。上車後持有紙本票者要在車上的機器打票，app 買的票則是需要掃車上的 QR Code。持有波蘭學生證的學生可以購買單次的 Reduced Ticket，也可以購買學生月票。因為我上課的新校區位於克拉科夫的近郊，所以在11月集中上課時有購買月票（Zone1 79.5茲），其他時間因為買月票不划算就只買單次票。但要注意票券是有區分 Zone 的，如果要去機場的話會需要購買至 Zone2 的票，若只是在市區的話買 Zone1 就足夠了。和火車一樣，搭公車、輕軌也會遇到查票員的。查票員出沒的地方和頻率不固定，千萬不要為了省1次票錢而逃票，若逃票被抓到的話一次是罰150茲。

（三）飲食：因為我通常都是在宿舍自煮，所以大部分的食材都是在宿舍旁邊的 Biedronka

購買。克拉科夫有蠻多間亞洲超市的，但亞超大部分都是賣中日韓的食材，而且價格也比較昂貴，所以還是建議從台灣帶一些台灣泡麵、調理包過來。如果要外食又不想花太多錢的話，可以選擇 Kebab 或 Zapickanka。

(四)手機通訊：波蘭當地的電信公司主要有 PLAY、ORANGE 及 T-MOBILE，可以從中選擇自己想要使用的電信公司。我自己入境華沙機場後直接在機場超商購買，店員沒有詢問我要買哪家的，而是直接給我 PLAY 的預付卡包，每個月網路流量30GB+電話吃到飽只要30茲，還會送一些歐盟內使用的跨國漫遊。波蘭境內使用上沒有太大的問題，但歐盟的跨國漫遊在某些國家(德國、荷蘭)有時會遇到收不到訊號的問題。因為宿舍跟學校其實都有免費 WIFI，所以網路流量不用買太多(像我自己30GB 每個月都用不完)。

(五)常用 APP

			
買波蘭境內火車票的 APP，26歲以下持有波蘭學生證的話可以半價購買火車票。	波蘭境內買輕軌、公車票的 APP，有波蘭學生證的話可以半價購買 Reduced Ticket。	比起 Uber，波蘭人比較常用 Bolt 叫計程車，價格也較便宜。	買學生月票 APP，但介面只有波蘭文不是很方便。
			
歐洲常用的社群軟體，建議加入 ESN 的 WhatsApp 群，可以獲取很多資訊。	我在波蘭使用的電信公司(PLAY)，可以直接在 APP 內儲值每月通訊費，也可以即時查看網路使用量。	平日免費換匯，去其他國家換外幣很方便。繳宿舍費或轉帳給其他人也不用手續費。	歐洲的長途巴士，配合 ESN 卡、ISIC 學生證的 Flixbus 折扣碼購買車票，幾乎都能以原價的9折或85折買到實惠的車票。
			
波蘭有些教授上課會用 Teams 輔助(交作業、發布消息...)。新生線上說明會也是使用這個 APP	亞捷隆大學的 APP，可以在 APP 內查詢課表及成績。	亞捷隆大學使用的信箱。	可以在 APP 內查看 ISIC 提供的優惠。

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

(一)校內：

我自己在抵達波蘭之後有申請 ESN 的 Buddy 計畫，我的 Mentor 是克拉科夫土生土長的波蘭人，我們偶爾會一起約出去吃飯、聊天，他也會跟我分享一些當地的文化或是特

色。除此之外，我們和其他 Mentee 也有在12月初時參與了克拉科夫的老城廣場聖誕樹點燈儀式，當天的老城很熱鬧，也會有當地的人發送免費的糖果、巧克力給往來的人們。建議在抵達波蘭之前可以加入 Whats APP 的 ESN 群，裡面會有很多宿舍、選課...的資訊，也會有各式各樣的活動開放讓交換生參加，偶爾也會有其他交換生在群組裡面揪團出去玩。我自己有報名過 ESN 的 guided tour 和 Andrzejki Night。前者會有一位導覽員一邊帶大家走訪克拉科夫的老城區一邊講解歷史和故事，後者則是以簡報及舉辦小活動的方式讓大家認識波蘭的 St. Andrew's Eve。但前者的 guided tour 雖然有註明是 free 的，可是當天導覽完之後其實導覽員有請大家給他小費，這部分不太確定是文化不同還是資訊有誤，不過小費並不是強制的就是了。

(二)校外

在來波蘭之前，我上網蒐集了很多資料，不外乎是說波蘭人很冷漠、不太跟外國人講英文...等等。實際抵達之後我發現波蘭人雖然外表看起來冷漠，但其實很願意幫助外國人的。雖然不會像台灣人一樣主動開口詢問外國人是否需要幫忙，但如果真的有需求(像是迷路了、想找某個東西)，其實向當地人詢問都會很熱心的幫助你！而且在波蘭搭車的時候，如果行李太多(像我剛抵達時有一大一小的行李箱)，波蘭人也會主動幫我搬行李到車上，超級熱心！還有不太講英文這件事，我自己走訪波蘭八個城市沒有遇到太多溝通上的問題，但如果是和年長者溝通的話會有比較大的比例不會說英文，但這時候其實靠 Google 翻譯或比手畫腳也可以通！但建議還是學一些基礎的波蘭文，像是你好、請、不好意思或謝謝。

六、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

(一)獎學金

有幸獲得學校提供的「學生赴國外進行短期進修」獎助金，由於我是交換1學期，故金額

為新台幣8萬元。

(二)花費

波蘭的物價很親民，如果是住在學校提供的宿舍且多半自煮的話，我認為花費和台灣差不多。但費用會因為每個人的生活習慣、交換的期間不同而有差異。以下列出我交換這一學期的花費。

1. 事前準備(新台幣)：

- (1) 華沙來回機票：41,045元(阿聯酋航空)
- (2) 簽證費：4,659元
- (3) 保險費：6,499元(AXA 安盛保險的 Low Cost 方案)

2. 交換期間的每月日常花費(不含外食、娛樂費用)(茲羅提)：

- (1) 住宿費：610茲/月
 - (2) 手機通訊費：30茲/月
 - (3) 交通費：學生月票(Zone1) 79.5茲/月，若不常搭車可以買單次票就好，不用買月票。
 - (4) 食材
3. 旅遊：這部分取決於每個人旅遊的習慣、旅遊的國家而決定。



照片由左至右分別為：克拉科夫跨年煙火、波蘭傳統餃子、波蘭傳統甜甜圈