

國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 outbound@nccu.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4（含圖片）。

※ 本文件將同步公告於國合處 <https://oic.nccu.edu.tw/Category/579#>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：20260213 (YYYYMMDD)
2. 系級：廣告四
3. 學號：110405150
4. 姓名：賴宏恩
5. 交換學校及系所（全名）：亞當密坎凱維奇大學 ADAM MICKIEWICZ
UNIVERSITY
6. 交換學期：自 114 學年第 1 學期起至 114 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）

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）

波蘭簽證要準備的東西蠻多的，而且挺麻煩，很容易叫你補件，建議提早準備一次弄

好，避免耽誤出國時間。詳細可以參考[這篇文章](#)。

個人經驗因為我申根保險是線上投保，沒有他們所要的正本影本，所以需要自己跑到人壽公司要求給我一份保單證明；財力證明也很麻煩，推薦讓父母辦信用卡副卡給你，因為學生自己的信用卡額度兩萬是不夠的，而且要英文證明，所以也要跟銀行特別申請(在申請副卡時應該可以跟銀行備註要英文證明。)還有會要求你提供當地住宿證明，我的話是交換校的入學通知有提及宿舍部分，可以當作住宿證明，否則可能要自行請交換校開一張、或是提早找住宿地點。

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）

選課可以參考[這篇文章](#)，也可以看該作者的其他文章，寫得盡善盡美，選課流程、簽證等包羅萬象，你需要的資訊都在這裡。選課有問題有障礙也可以寫信問學校或是問學伴(建議要申請學伴)，都會很願意協助你。

課程的部分有點一言難盡，給交換生的可以說是過於簡單，但可能很看不同國家/學校的安排，譬如我有認識一個德國人曾經在捷克布拉格交換，他說那邊的交換生課程也是過於容易；但是我在瑞士、荷蘭的同學就說課程上起來比較有壓力也比較有收穫，所以如果覺得來這裡上課要很充實的話，就要斟酌一下你的目標學校。

課程部份我選了三門課，包含

甲、 The encounters between East and West in East Asia in the early modern era

i. 講述耶穌會士譬如利瑪竇等人在東方傳教的方式與系統

乙、 Introduction to the Tourism I. Tourism and Business Management

- i. 講述很粗淺的旅遊業介紹，包含飯店房型、不同旅遊類型等等

丙、At work – Meetings, Presentations, Company Visits

- i. 練習職場英語，主要包含口說、聽力及詞語用法等

以上都很輕鬆就過了，也取得高分。

另外，波蘭的分數計算是2到5分，拿2就是 Fail。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

推薦去辦 ESN 的學生證，該校 ESN 舉辦了非常非常多的活動，包含萬聖電車飲酒趴、參與當地婚禮、羊駝農場、出外過夜旅遊行程等等，有些免費有些付費，但總之可以認識很多新朋友，也可以盡情體會當地文化，辦就對了；還會一些優惠，譬如 FlixBus、手機電信等等，詳情可以看社團通知或是到 ESN 優會網站查詢。

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）

以波茲南這座城市來說，我覺得這邊基本算是大學城，有好幾間大學集結在此，所以算是波蘭比較年輕、開放的城市，但是仍然十分保守。

飲食

波蘭的物價在歐洲算是非常便宜，超市來說我覺得跟台北差不多吧，頂多貴5-10%，但是在外邊餐廳用餐的話就是\$300台幣起跳，所以自己煮飯會比較省錢。

我經常煮一道波蘭經典料理雞湯麵，在超市買當地的雞高湯塊(很厲害，想帶回台灣)，跟楊宗、胡蘿蔔、大雞腿一起煮熟，最後加入細細短短的雞湯麵就完成了，簡單美味又便宜。

住宿

我的住宿是由交換校提供雙人套房，宿舍名稱為 Hanka，差不多在市中心，挺不錯的，廚房很大、有健身房、免費洗衣間、學生餐廳，房間設備如暖氣、熱水壺等也應有盡

有，月租金為970PLN，我覺得跟政大周遭比起來有過之而無不及(抱歉政大)。

交通部份

- 1 可以申請季票(但要在當地申請 PESEL 號碼，可請學伴陪同)，或是像我一樣不常搭公車、電車，所以都在 jakdojade 這個 APP 上面買單程票，學生有半價的優惠，記得隨身攜帶學生證，否則被查票就慘了，我被罰過一次200多 PLN。
- 2 國內的國營鐵路(PKP Intercity)也提供學生半價優惠，所以去其他城市玩非常方便。
- 3 波茲南有機場，離市中心約半小時車程，出國旅遊也非常方便，歐洲的廉航有很多便宜機票。

支付

波蘭除了傳統市場外，走到哪都可以刷卡，所以建議辦 Revolut，僅需你的當地簽證即可辦理(可以使用我的[推薦碼](#))，也記得辦實體卡，才能獲得一張實體卡(廢話?)，解鎖其他功能，譬如現金提款。

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）

學伴有帶我去體會當地酒吧，就是音樂很大聲、搖頭晃腦那種，他們學生周末的舒壓方式就是去酒吧，開心聊天、跳舞。

我也有參加許多 ESN 活動，交朋友真的就靠這個，交換生會一起自己約出去吃飯、打撞球等等，認識到許多來自不同國家的朋友。

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）

總花費約25-30萬左右，因為包含去波蘭其他城市、匈牙利、斯洛伐克、義大利、西班牙、法國、立陶宛、德國等多個國家旅遊的花費。

生活經常性開銷除了房租每月970PLN(約 TWD 8500)，還有自己煮的伙食費約每月4000台幣、電話費300台幣，其他如娛樂、外食、保養品等就比較看個人。不出去玩的話，我大概月均一萬五內可以搞定，體感上波蘭物價比台北便宜。