



世新大學

赴外交換計畫報告

基本資料			
學生資料			
姓名	顏慕琳	交換校名	波蘭哥白尼大學
		校區 (若有)	托倫
原就讀系所	廣播電視電影學系	交換系所	Languages, Literature and Culture Studies
前往國家、城市	波蘭	赴外學期	2019 至 2020 (請點選)
交換資料			
出入境日期	出境: 2019 年 09 月 19 日	赴外共 177_日	
	入境: 2020 年 03 月 14 日	修課期間約_120_日; 旅遊約_57_日	
交換校獎學金:	<input type="radio"/> 無 <input checked="" type="radio"/> 有, (請點選)約_30000_新台幣	該獎學金概述(名稱?名額?申請手續?)	世新赴外交換獎學金
交通		課程	
航班抵達後, 如何到達姊妹校?		總修讀學分數	4
地鐵轉火車到達托倫, 轉計程車到宿舍		必修學分數	0
簡述姊妹校周邊的大眾交通運輸		世新抵免學分數	0
電車、公車、自行車		選修課程清單	1 Contemporary American Essays
姊妹校住宿		2	Polish Language Course
住宿約略費用	免住宿費	3	
室友身份	世新同學	4	
每房住宿人數	1-3 人	5	
宿舍設備	廁所、沐浴間、廚房、洗衣房、健身房、撞球室	6	
建議攜帶物品	轉接頭	7	
整體住宿約略說明	每人一桌一櫃一床, 還有房間共用的櫃子和冰箱	...	
交換期間生活花費	抵達首週約 12000 新台幣; 平均每月約 27000 新台幣; 共約_____新台幣		

(請接下頁)

交換心得

- 一、本心得表格完成後不需繳交紙本，僅需將檔案轉換為 PDF (上限 1.9MB)，傳送至承辦人員信箱。
- 二、請自以下三種心得形式中擇一呈現即可
- 三、選擇第一或第二項呈現方式者，必須公開線上檔案三年以上，且需同意因而附隨之部落格、粉絲專頁、帳號或信箱等個人資訊之公開。
- 四、請同時繳交非專屬授權同意書 (親簽之紙本)，同意主則單位基於交換生計畫或其他校內業務所需合理使用心得內容。

形式	規定
一、影音呈獻	Youtube、個人影音社群等交換心得分享，總時長應超過 15 分鐘。
連結網址：	
二、文字呈現	個人部落格，總帖數應多於 5 篇，每篇皆應多於 300 字且附圖。
連結網址：	
三、文字報告	直接鍵入於下表，需達 1500 字以上，需附至少 10 張照片並說明內容。

一、行前準備

1. 取得入學證明

通過校內徵選後，接下來，就是要開始與波蘭哥白尼大學取得聯繫，以取得入學證明證明(辦理簽證時須附入學證明)。哥白尼大學僅要求要大頭照以及護照的掃描文件。接著就是等待哥白尼大學寄出入學證明，入學證明上面會寫你的英文姓名、學校名稱，學校提供免費住宿以及交換的時間。務必仔細檢查，若是出現與護照上不符合，盡快通知學校做更改，否則會導致無法取得簽證。

2. 申根醫療旅平險申辦

辦理波蘭簽證，需要購買申根醫療保險，必須注意的必須保歐洲建議的保險規定。規定如

- a. 醫療保險給付額度最少必須 3 萬歐元或等值貨幣(約新台幣 130 萬元)
- b. 保障需包含支付因意外或突發疾病住院費用(保額最低各需達 3 萬歐元)
- c. 包含支付因醫療之故的緊急轉送回國費用緊急醫療護理和緊急住院治療或死亡費用
- d. 住院醫療費用可由保險公司直接支付予歐洲當地合法登記之醫療院所
- e. 承保之保險公司必須在申根國家區域內設有辦事處或分公司

3. 辦理波蘭簽證

到波蘭超過三個月，必須辦理交換學生需要的學生簽證，總共需要以下文件

- (1)簽證申請舊表格，可在官網上下載(新表格不適用)
- (2)有效期間的護照正本、影本
- (3)符合晶片護照規格的照片 2 張(一張貼在申請表上)
- (4)機票訂位紀錄影本
- (5)申根醫療保險影本
- (6)入學證明影本

官網上所顯示影本的文件，在申請時也務必要帶上正本，辦事處會檢查，檢查之後才會歸還

給你。

申辦完畢後記得付款領收據，波蘭辦事處的效率很快，兩到三天就能領取，記得要憑收據領護照簽證、

另外，申辦波蘭簽證一定要本人親自到場，不可交由他人代辦。

二、波蘭衣食住行

波蘭對交換生來說仍然是一個便宜的國家，儘管這在很大程度上取決於您需要什麼樣的舒適度，吃什麼食物等。這裡的超市還有保養品、日常用品等物價都比台灣來的便宜，因此在波蘭能花最少的錢過上最舒適的生活。

三餐

如果計劃每一餐都自己煮的話，葷素全包一個星期的食材費用也不過僅僅 500 塊台幣，偶爾想在外面吃吃飯，一餐費用大概介於 15-30 之間，更高級的餐廳另計。托倫擁有眾多的餐廳，酒吧和酒館。自中世紀以來，這就是該鎮的特色。許多餐館擅長傳統的波蘭美食，例如：餃子（餛飩/帶有蘑菇，肉或水果的餃子），比格斯（用蔬菜煮熟的白菜和會面），烤肉（豬排）。如果想吃點其他民族的食物，這裡也有其他國外的餐廳，包括中國，意大利，法國，印度，日本，西班牙等。如果您想在安靜的地方度過一些時光，喝點茶，咖啡或熱巧克力，吃美味的蛋糕或吃帕尼尼，托倫亦有許多的咖啡廳可以好好的享受。

日常保養與洗滌用品

波蘭的保養品非常便宜，Ziaja 是波蘭的國民品牌，他所賣的保養品以及洗滌用品，各式各樣應有盡有，在台灣也有引入，但卻是波蘭的五倍以上價格，因此建議可以到波蘭購買，一罐大罐的乳霜才 50 塊台幣左右，洗髮精等也皆為 50 塊台幣上下非常划算。

交通

波蘭對於學生很友好，只要拿到波蘭的學生證，購買波蘭境內移動火車一律皆折扣 51%，為你省下了許多交通的費用。在托倫，同樣點車公車票皆有學生折扣，學生票價為 1.4 茲，若是移動次數頗多，可以選擇到指定便利店購買 10 茲的 8 張套票組合，亦或是一個月 40 茲無限搭乘的學生月票。托倫查票的頻率很高，務必記得隨身帶著學生證，以備檢查用。

宿舍

哥白尼宿舍僅提供學期期間，要是需要提早抵達或是延遲離開，務必要提早聯絡舍監，並且繳付相關費用，否則無法保證能有空房間供你們的需要。宿舍有洗衣機、烘衣機以及曬衣服的空間，洗衣費用需要 4 茲，洗衣前要找宿舍阿姨登記時間，然後付錢拿鑰匙才能進入洗衣房，烘衣機則無需繳費。宿舍也提供建議健身房，只需拿鑰匙便可以進入。每一層樓的廚房有八個煤氣爐，一個微波爐，以及兩個烤箱，因此充分足夠整層樓的學生使用，不用擔心廚房爆滿的問題。

三、感想

托倫的人熱情而害羞，也許沒有想象中的能夠參加很多活動認識很多朋友，但是每一個在這裡接觸到的人，即便只是萍水相逢，都在我腦海里留下深深地印象，大家都以為交換就一定要認識很多外國朋友每天混在一起，每天一起去旅遊一起去吃飯，我原本也這麼以為，以至於來了波蘭之後難免有些失落，沒有我想象中的那種國家之間的交流活動，沒有每天和外國朋友混在一起，但也因為毫不刻意，對我來說這就是生活。走在宿舍的路上遇到每個人都會互相打招呼，到廚房煮飯也會先打聲招呼，需要幫忙會主動給你援助，偶爾上課和幾位朋友聊聊天，下課一起走到電車站，各自回家。走在路上對著路人

點頭微笑，他們會害羞低頭的回以你微笑，托倫對我而言就像這裡真的就是我的家，舒服而自在，我不是過路人，我是這裡的一部分。



宿舍房間（二人房）



宿舍廁所



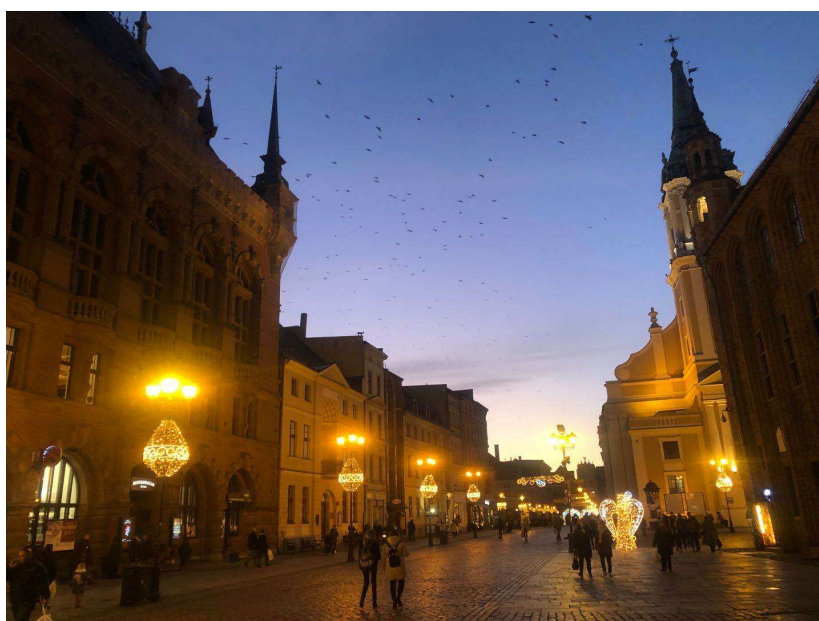
宿舍廚房



走路十分鐘能到的大超市 Kaufland



波蘭特色美食—餃子，波蘭朋友每個人都很愛吃



托倫的夜景



維斯瓦河邊



附近港口城市—格但斯克市景

