世新大學
赴外交換計畫報告

基本資料

學生資料

姓名	黃展昱	交換校名	哥白尼大學
		校區（若有）	無
原就讀系所	電視電影廣播系	交換系所	人文學系
前往國家、城市	波蘭	赴外學期	112-2 春季學期

交換資料

出入境日期	出境: 2024年08月5日 入境: 2024年02月17日	赴外共 170 日 修課期間約 140 日；旅遊約 30 日	
交換校獎學金：	有 (請點選)約___77000___新台幣	該獎學金概述(名稱?名額?申請手續?)	學海飛颺春季赴外獎學金 教育部+校方補助款

交通	課程		
航班抵達後，如何到達姊妹校？	總修讀學分數	ECT 10	
搭火車到就讀學校市區，從活車站再搭公車到學校宿舍。	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	1.5	
公車站 火車站要20-30分鐘車程	選修課程清單	1	Ancient drama in the morden world

姊妹校住宿			
		2	Introduction to Buddhism in the Modern World
住宿約略費用	校方提供，無	3	Visual culture in the 20th and 21st Centruries
室友身份	土耳其	4	
每房住宿人數	2	5	
宿舍設備	兩張床，兩張書桌，一個櫃子，一個衣櫃	6	
建議攜帶物品	衣服、電腦(學習用電子產品)、行動電源 個人藥品 20”30”40後背包(歐洲廉價航空最低行李額限制)	7	

整體住宿約略說明	空曠寬敞乾淨，廚房一層樓一間房，四個爐子，烤箱跟微波盧，浴室是四人共用一間，單人床，個人書桌，兩人共用一個衣櫃。	…	
交換期間生活花費	- 1, 生活基本開銷(本人極度節儉、三餐自己煮) 食: 3000/月，自己煮。18000 衣: 靴子打折600台幣，其他自己帶沒花到錢。 住: 0，學校提供 行: 250/月，交通，公車加走路。1500 育: 0，學校提供 網路費: 400/月，80gb網路用量 樂: 800，電影票 共: 23300元 備註： 僅列出必要開銷，省下學校住宿錢，能夠主動分配自己的金錢，生活開銷尤其是食物的價格與台灣差不多，自己煮絕對會好吃又省錢。 - 2. 旅遊費用參考: (省下錢都花在窮游上面。) 2.1機票: 2000-5000台幣，廉價航空(RYANAIR、WIZZAIR) 波蘭飛歐洲國家(義大利、西班牙、冰島、匈牙利)，可以下載SKYSCANNER、KIWI.COM等去比價。 2.2住宿: 500–1000/晚(波蘭各城市、匈牙利) 1000-1500/晚(西班牙、義大利) 1200~/晚(冰島)，全都以青年旅館作為標準。 共: 20000+24000+50000=94000，保守估計九萬四千元，但我一個國家都待一個禮拜以上，總費用參考就好。 備註: 城市越發達觀光，青年旅館會更多選擇更便宜，注意觀光景點過多的地方會遭小偷，特別是西歐的觀光景點熱門的地鐵捷運站。		

（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、請自以下四種心得形式中擇一呈現即可

三、選擇第一、第二或第三項呈現方式者，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。

聯繫方式：
instagram: andy31432539
臉書: 黃展昱
信箱: andy31432539@gmail.com
前面會以實用為主攻略，必要的軟體，跟走過的坑，後面會以一個內向人的視角，有別瘋狂社交跑趴的留學生活的角度，闡述我的波蘭留學之旅，給想要大開眼界，又害怕無法保有自我精神探索的人，一點心得回饋，我假如沒去，可能就少了十年壽命。

1. 生活心得(實用)

在臺灣的時候就要把卡給辦好，海外手續費回饋1.5%以上，假如對匯率很在意，就先換成歐元在國外直接刷歐元，要不然就是刷卡台幣轉外幣，最重要要綁定ApplePay，因為很多的地方都可以使用Apple Pay。

- 網路選擇: 圖片在最後面

Orange Flex電信公司，軟體橘色flex標誌，軟體支援英文，所有操作都能在手機上面進行，可以查看剩下多少網路用量，出國在歐洲地區也會提供一定的網路漫遊容量，大力推薦，要注意不是每間電信公司的軟題都有支援英文。

- ebank 網路銀行

Revolut，特別重要，因為學校宿舍會需要繳交保證金，不接收現金，所以懶得去當地開戶，可以線上申請，也可以申請實體卡片，作為備用卡片，在消費或是去歐洲其他地區消費使用。

- 交通軟體:

公車(Jakdojade白色打勾標誌、mPay白色mPay標誌)。前者j可以在波蘭大部分城市，看車子來的時間加上買票，但在托倫無法在上面直接買票，所以可以用後者m買票，後者m可以在所有波蘭城市買票。不過要查時刻表，或是看公車時刻，前者jakdojade會比較好。

火車(KOLEO)，切記登入個人資料時，必定要填入學生證號碼，**打折**會打到半價，注意是當地人使用軟體，所以卡片要選擇當地銀行，或是用網路銀行的卡片，Revulot。

計程車(Uber、FREENOW、Bolt)，3個都可以下載來使用，費用價錢的話，會因為不同的國家跟所在的時間會有不同，那有時間的話就互相比較，全部都可以配合Apple Pay，所以建議在臺灣的時候就先把Apple Pay綁定起來。

- 網路購物:

Allegro橘色標誌，我在上面買到台灣即食珍珠，還買到糯米粉，可以搓湯圓，然後轉接頭買錯，也是在網站上面補買。

2. 學校心得：

課程：整體上都是用英文授課為主，然後老師的師資基本上都還不錯，英文也還可以，有時候會有一點波蘭的口音，或者是忘記英文單字怎麼說。而我選擇的課程都是我很有興趣有主動研究的東西，所以上起來的感覺還不錯，也可以私底下寫信追問課程的細節，國外的學生相對來說比較主動跟老師互動，所以也可以嘗試看看他的意見。

總之老師好壞，一部分取決於學生的問題好壞，所以練習提問題。

- 學校課業：

不同課程為主，而我的大部分呢都是口頭報告，跟做簡報，所以需要有資訊尋找的能力，還有重視資料來源的能力，有一些有考試，但難度都不會太高。usos UMK 要下載，我的學校就是用這個軟體，可以尋找成績，跟選課通知。

- 學校生活：

學校會辦各種活動主題，可以參加認識不同國籍的同學，但基本上同語系國家的人還是會形成一定的小圈子，盡可能去尋找喜歡跟合得來的朋友，然後出去一起旅行也是個還不錯的方式，台灣人的話是相對比較少的，所以面對中國人的時候，也可以去看一下自己的反應，跟如何跟他們交流，畢竟是同一個語言有時候不需要轉換語言還是不錯的，假如對方拒絕溝通，或是已經出現不理性，最好就是不用深交，因為我沒遇過這樣的人，或是我會主動離開這樣的人。

設交小技巧：強連結、弱連結
這邊有一個很重要的觀念，是「弱連結」跟「強連結」的不同，弱連結指的是可能生活圈沒有那麼的緊密，然後關係也沒有那麼好，但是通常會隱藏著有更多的可能性，或者是有未來有更多的職涯發展規劃，所以就是那種希臘、土耳其、西班牙、義大利，可能只有點頭之交的關係，這個就非常適合保持一定的友好，然後可能會有意想不到的機會，但假如看得太重要，把自我價值建構在這個關係上上面的話，就會產生巨大的危機。所以交友還是要自己評估誰對你來說是弱連結，誰跟你有比較深的連結，而比較深的連結的通常特性，生活接近很熟，體驗新鮮的機會就比較少，像是家人跟朋友。

多張開嘴巴多動腳，不會事情就問，不要自己想自己是，學校的教育缺少了待人接物這塊，就是社會與人相處的部分，所以出來只能夠靠自己，去訓練這塊，基本上大都可以簡化成與人相處的問題，好好練習應對進退，當就不會過度自信或自卑，就是該幹嘛就幹嘛，多找人協助，並感謝他人的付出，就比較不會遭受到社會層面的壓迫。

- 學校行政：

行政上面沒有太大的問題，台灣的學生也可以去找國際處幫忙，通常老師都很願意幫忙，而我住的宿舍可能情況比較特殊，所以管理人員對於國際學生比較不友善的，所以就是有問題的話，假如宿舍的人員沒有辦法處理，就可以盡可能去主動詢問波蘭學校國際處該怎麼辦，是比較好的選擇。

3. 旅遊心得：

- 實用篇，軟體下載

旅遊: KKday、Klook、小紅書
前兩個是我之前去越南玩的時候就有使用到的軟體，可以訂票或者是查一些交通，那小紅書的部分呢？是因緣而已，那裡面的一些旅遊資訊寫得還不錯，所以可以做一個不錯的參考。
住宿: booking.com(個人)、Airbnb(多人分租)
住宿的選擇我都是訂靠近市中心的企業旅館，所以Booking com應該就足夠了，常常在同一個軟體上面訂的話，也比較容易得到優惠，或是身分的升級資格。
飛機: Skyscanner、kiwi.com、Ryanair、Wizzair
強烈推薦前兩個，他們比較像是比價的平台，所以你可以時不時就上去看，然後看自己經濟允許的機票，有時候便宜到$500台幣就可以飛過去， Skyscanner是繁體字的， Kiwi.com是中國的同學推薦我的，基本上介面都差不多，就是選擇自己喜歡的，後面兩個，是航空公司，是最普遍的歐洲廉價航空公司，基本上我就這兩個，然後要特別注意網路購票的人需要自己在網路上面check in，假如到現場才登記的話就會支付50以上的費用，因為是廉價航空，所以自己要更主動的去關心資訊。
巴士: FlixBus
這個是歐洲整個都會跑的巴士線，所以假如有時候飛機沒有到或者是不想坐火車，坐過夜的巴士是也不錯的選擇，也可以省一筆住宿的費用，但不建議延續使用，因為會身心俱疲。
交通: Omio
強烈推薦使用，但主要的功能是在比較不同的交通工具，因為一開始到歐洲的時候可能會不太清楚兩個定點之間是否有飛機發是火車車或者是各個不同的交通工具，所以對於安排城市跟城市之間的旅遊，這是一個不錯的選擇。

心得：
出來國外有一個很大的養分，來自於自己規劃自己的旅遊行程，住宿交通地點的選擇，透過玩學習一切對自己負責，然後仔細的觀察自己對於什麼區塊的事情感興趣，來國外留學，一個學期能做的事情很有限，但是對於開眼界，跟體驗不同的生活方式是很重要的。

出國留學與其不斷地嚐鮮，或是體驗新事情，更重要的是知道自己的優勢跟長處，以及了解大致上自己適合什麼樣的事情，不要人云亦云，說什麼一定要去哪個國家，一定要要幹嘛。一定要幹嘛都騙人，自己做自己負責，這樣子能會是一個比較好跟有效的方式。

在我在冰島看到歐洲的青少年17-8歲就到冰島的牧場當工人，或在賞鯨船上面當導覽，這些很深刻的體驗，讓我發覺人能夠做的選擇，其實比想像中的還要多，而這些的不同的嘗試，不會影響職涯的發展，所以盡可能的開自己的視野，才有更多的可能性。

現在社會有一個問題太過追求效率，你有辦法去了解「人成為人」這個過程，而是想要馬上「人成為什麼樣的職業」，所以痛苦的逼迫上也是比較強烈的，自我價值無法確定，人怎麼能夠肯定自己。

所以既然都來到國外，去深刻的問自己到底要什麼東西，遠離家裡跟吵鬧的台灣，給自己時間反省跟咀嚼。

我從一個內向人的出發，舉個簡單的例子，就是當一個極度內向的小孩還沒認識這房間所有物品的名字之前，他是不敢踏出任何一步的，你讓他知道名字，就會產生一去魅的效果，就是跟自己產生那些連結，所以作為一個內向的人，出去旅行應該要更加的著重問自己為什麼要這樣做，去主動詮釋跟解釋自己做事情的動機，而不是追尋一個很光鮮亮麗的社群生活，可以追尋，但不是重點。

只要你主動的詮釋自己做事情的動機跟行為，並且去檢視效果是否達到自己的預期，這一整個過程，就會讓你對自己的職涯發展會有更加的有信心，對於人生長遠來看，也是一個不錯的選擇。

4. 額外加碼：幹掉恐懼，展望未來

(請分次看，內容資訊量過龐大，但看懂保證你的未來好過一點，假如做得到的話，你能夠體驗到一種不再恐懼，而時時充滿動力，前往夢想目標的生命，我用生命保證，文末有戀愛故事，肯定自己後，會很敢追愛。)

內向的人風格是迴避客體，以確保主體性，簡單講就是不要吵我，我還沒釐清我自己之前，誰也別想定義我，但很有趣當自身迴避到極致，人就失去活力，所以與人互動或是往外探險是必須的，但太多又會恐懼。

恐懼焦慮的狀態基本上無法做出大或深遠的規劃，在禮記大學裡面講到，知止而後定，定而後能安，唯有穩定以自身才能得到自己要的，但要如何穩定自己，就要知道做好的狀態止於至善的境界，才能確保自己不會白白浪費時間，但要能找到止於至善的境界，就必須透過實際的行動去找到，就是格物致知。

因此主動面對恐懼、主動嘗試、主動選擇、主動詮釋自己搶在別人之前，就能放心跟其他人事物互動，就能開始做到格物致知， 心安不焦慮，安定才能詳細才能開展自己的未來。而主動了解恐懼其實是了解慾望，道家清淨經講到「常能遣其欲而心自靜」，主動認識自身的慾望並想辦法派遣，而不是否認自身的需要，假惺惺維持表面平和，要時常自我反省，但不自我譴責。

以上是方法的脈絡，詳情參考禮記大學原文，但要如何減緩恐懼，我以自身經驗提「疑情、拜佛」兩個實際操作方法。

疑情：人生開展關鍵來自問題，而不是那像鼻屎大小的答案

建議搭配讀誦傳統的經典，儒釋道三家，之所以讀他們的經典呢，是人一輩子都在渴望追尋答案，但其實一個巨大的問題，一個無法短時間回答的問題，一個需要用一生去浸淫體會的問題，抱著這樣子的問題反而會讓你走得很長遠，因為一旦你知道答案基本上就停住了，人就死了。

而不斷問自己問題，就會收斂核心的問題，其中特別對
缺乏信心勇氣的人，可以參考這個格式:
Q1 我知道我辦不到，但我很想要，那我該怎麼做？
對於缺乏目標的人
Q2　我知道我無法明確說出具體目標，但我想要嘗試，也害怕選錯，但我要如何開始，逐漸靠近那我還說不出來的目標？
每天早上或睡前讀誦經典，念之前或之後含著這個問題，要不然幹嘛念經典，又不是吃飽太閒。

以下是參考經典:

1. 禮記大學：安身立命，白話解釋是以很大的格局去看人生的根本在哪裡，抓住根本性的原則抓大放小保持靈活。
2. 佛說八大人覺經重中之重，字數超級少，資訊量非常大，多念念最好背起來，意思會自動浮現。
3. 莊子逍遙遊：早上起來唸的話心胸就會自然變寬大，對治被大量資訊阻塞的現代人的大腦。
4. 太上老君常說清淨經：因為慾望過多，而無法集中精神實現自我，慾望過是因為慾望不集中，亦即是不了解自己要幹什麼，所以常誦這個經典就會發現專注的過程，來自於主動的認識自己慾望開始。

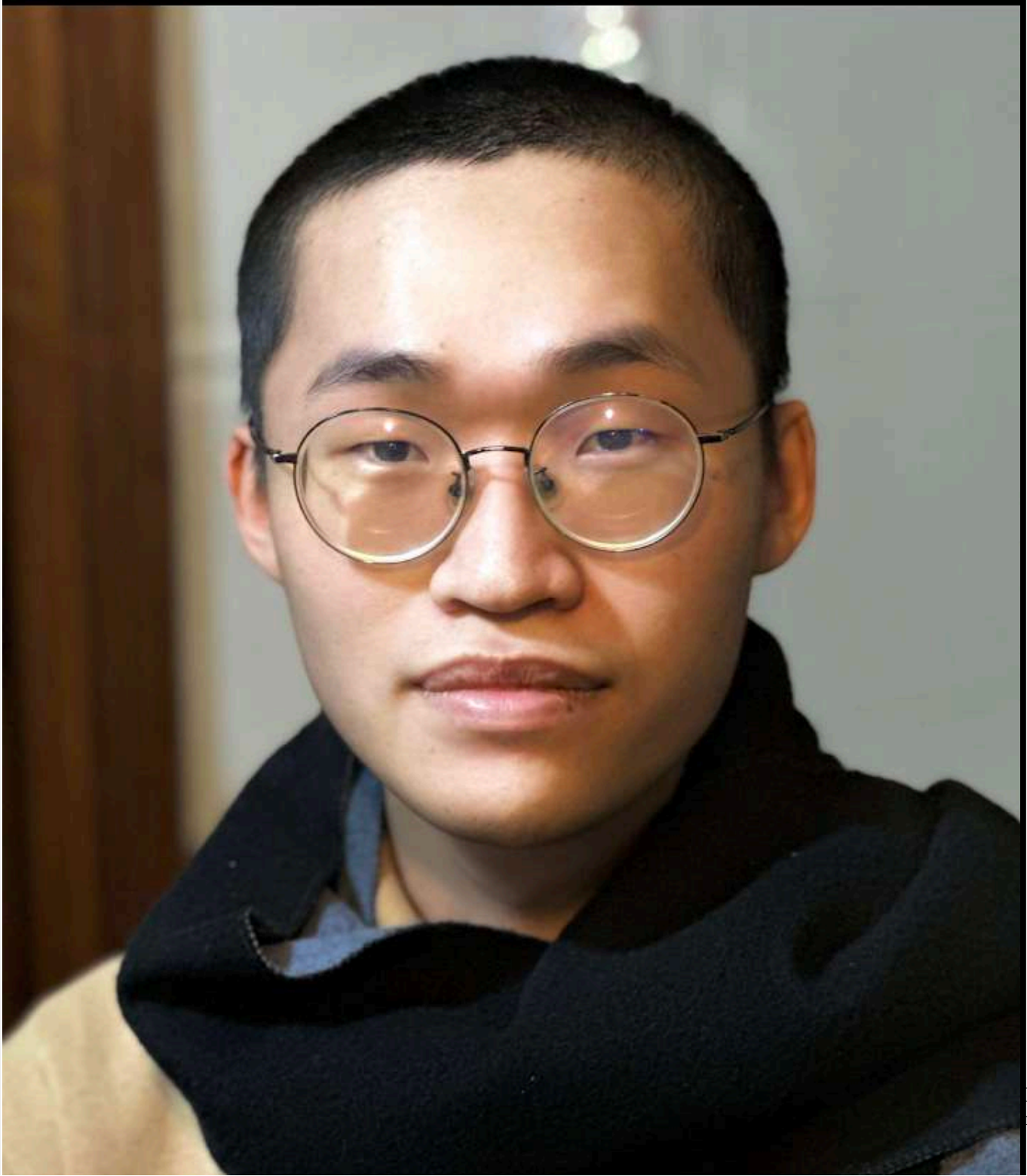
(備註：每天定時念誦，不要急著了解內容，因為裡面內容是探究人生大問題，你想要馬上念完就懂，只看一次用五分鐘定自己生死，那我也不覺得你能減緩焦慮，從長考慮自己的人生，太急的人沒有格局沒有眼界，只會隨風起舞，更有甚者自己嚇自己，毀掉一個人最快就是恐懼。)

從對自己的規劃開始，從了解自己真心想要東西開始，從了解一個事情的開頭、中間以及如何收尾，以及後續產生的效應，收房間、整理行李、到煮飯、學習課程、跟別人交流到自己選擇喜歡去的國家旅行，這些都是非常很好的下手處，希望大家越來越清楚自己生命的價值的重要性，然後開展自己的未來。

疑情+拜佛：
以上講的好聽，實際操作困難重重，所以只要沒有辦法克服就去拜佛108下，拜佛不是崇拜什麼亂七八糟的事情，最主要是讓心安下來，降伏自己的自以為是帶來的恐懼、跟毛躁焦慮無法專心，沒耐心自己想辦法克服，腳長在自己身上，脊椎倔強不肯彎曲，頭腦驕傲碰不到地，那就隨便你，哈哈哈哈哈哈，最終你會發現沒人能夠阻擋你，但最會阻擋你的是你的自以為是。

最後出來國外交換，也是建議可以談個戀愛，不強求但談了也要了解自己並肯定自己的價值，更重要也是試圖了解自己理想的關係，體驗一下不同文化圈的人，幫助會很大。想聽愛情故事跟戀愛不喪失自我觀念，歡迎私訊我。

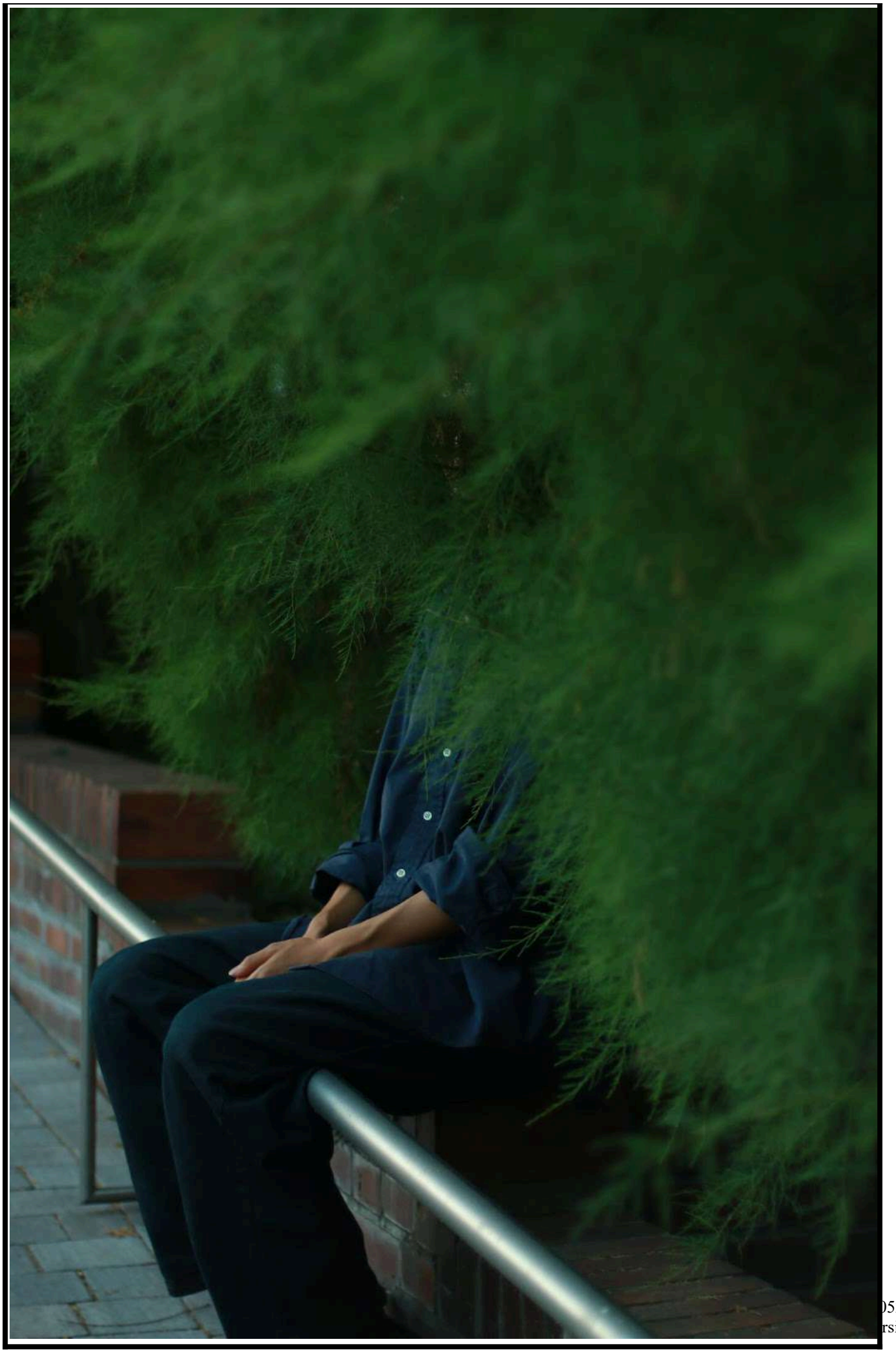
照片：



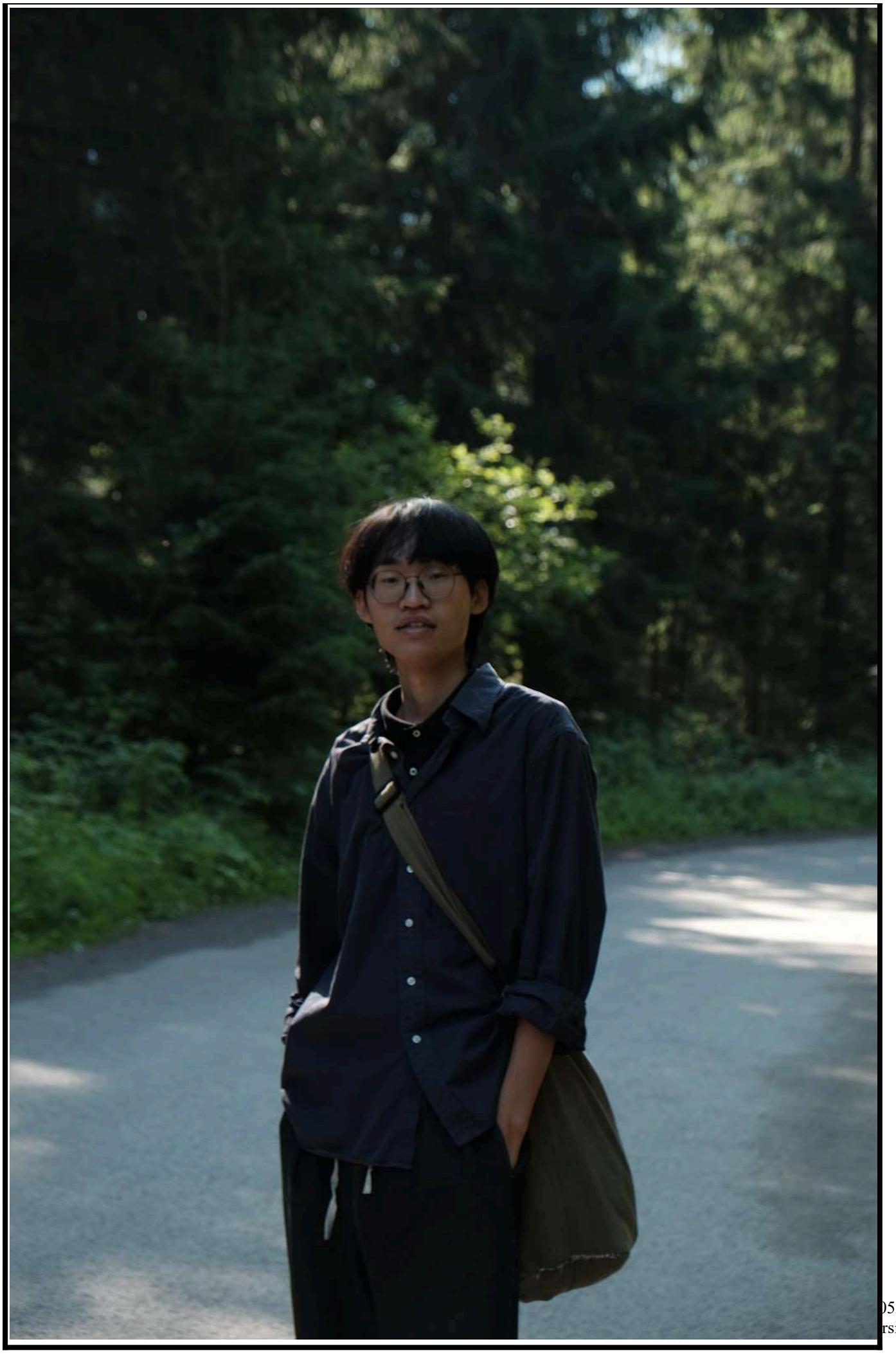
在台灣痛苦的醞釀期，甚至上山求法，找到心法然後面對外在挑戰

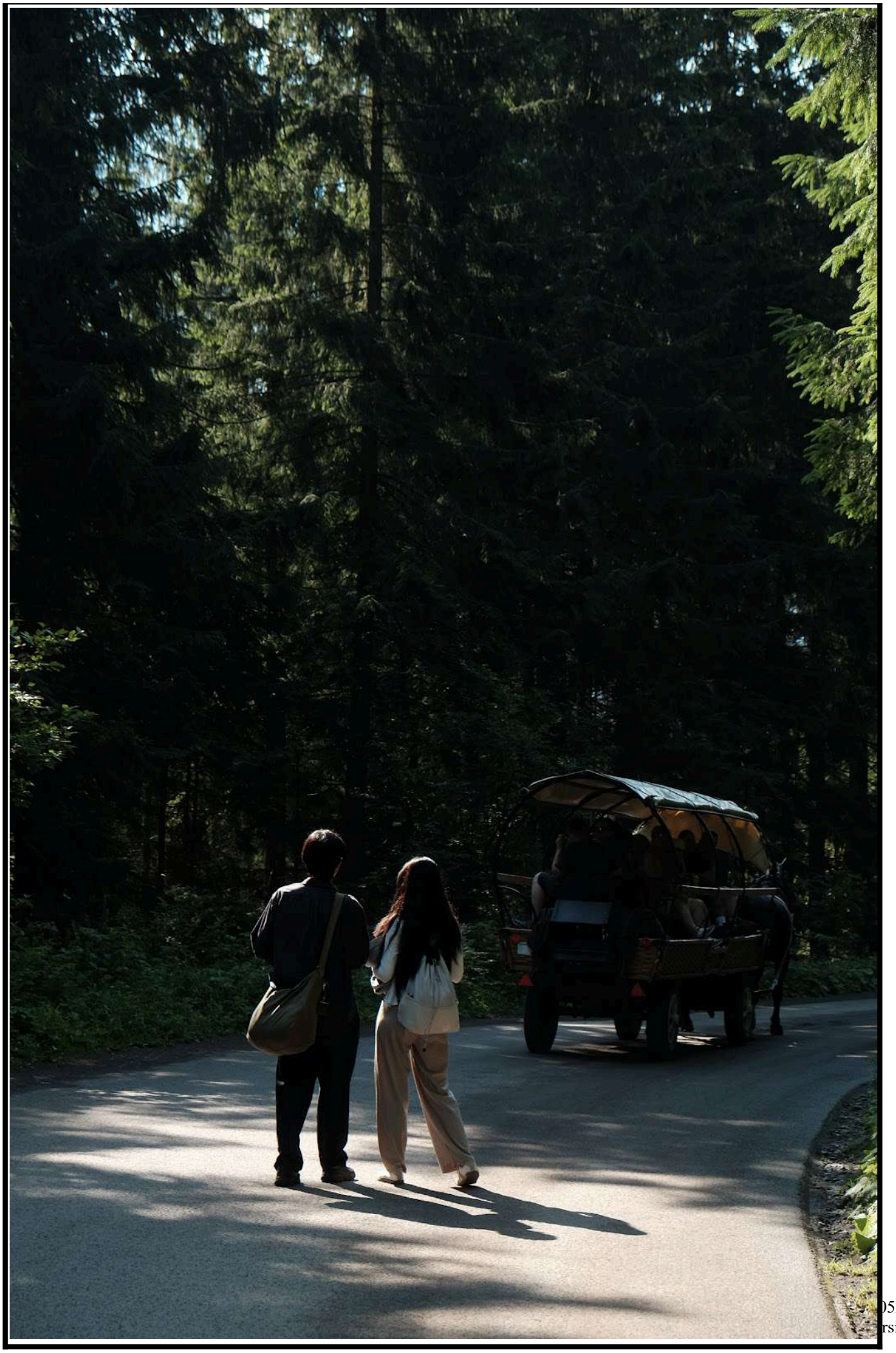
在冰島進化成完全體的我，把所有錯誤的觀念打破。

20180524
Shih Hsin University

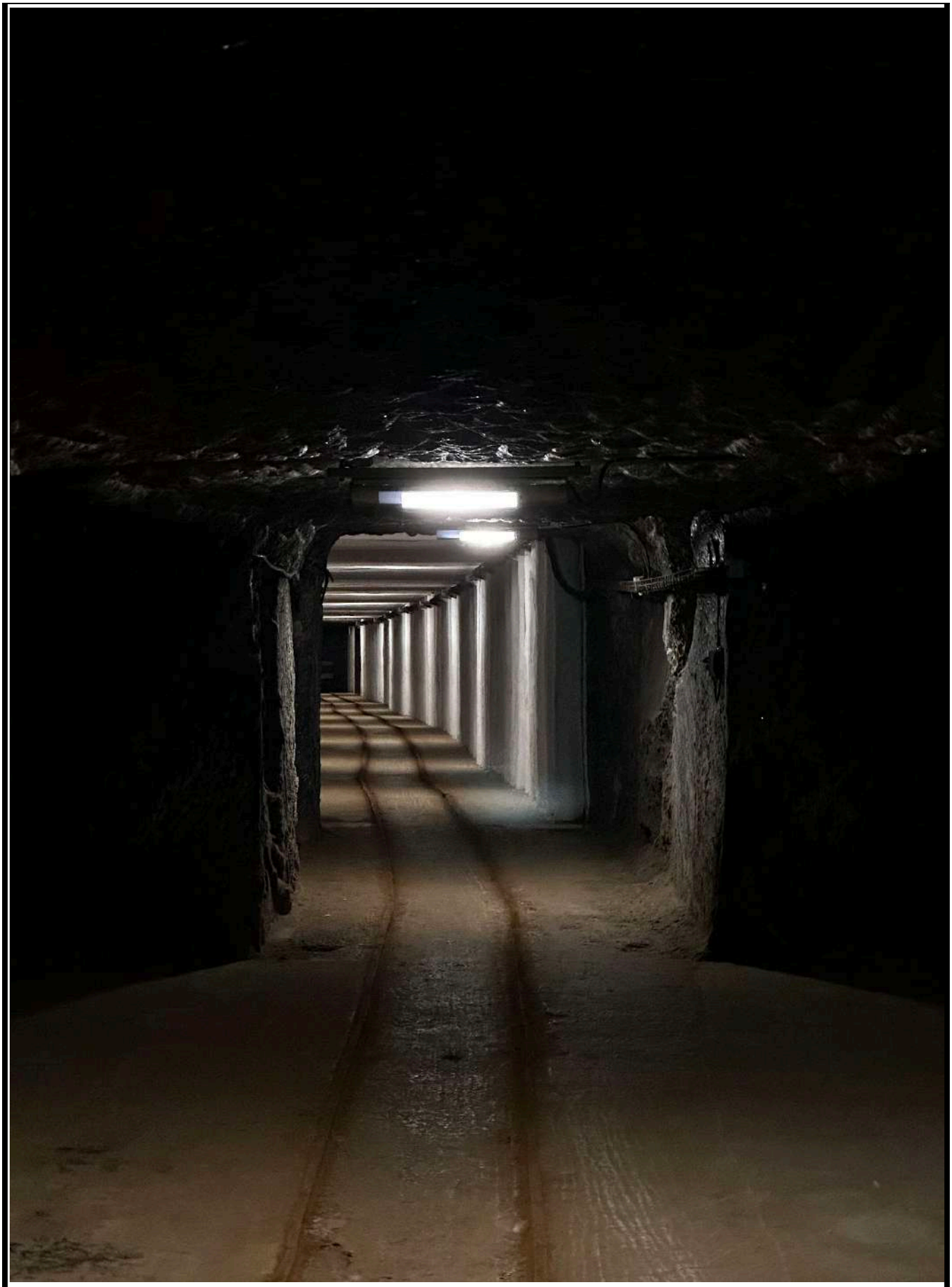


但打破過程不容易，被人生壓倒躺平，好累但我還是想要前進。

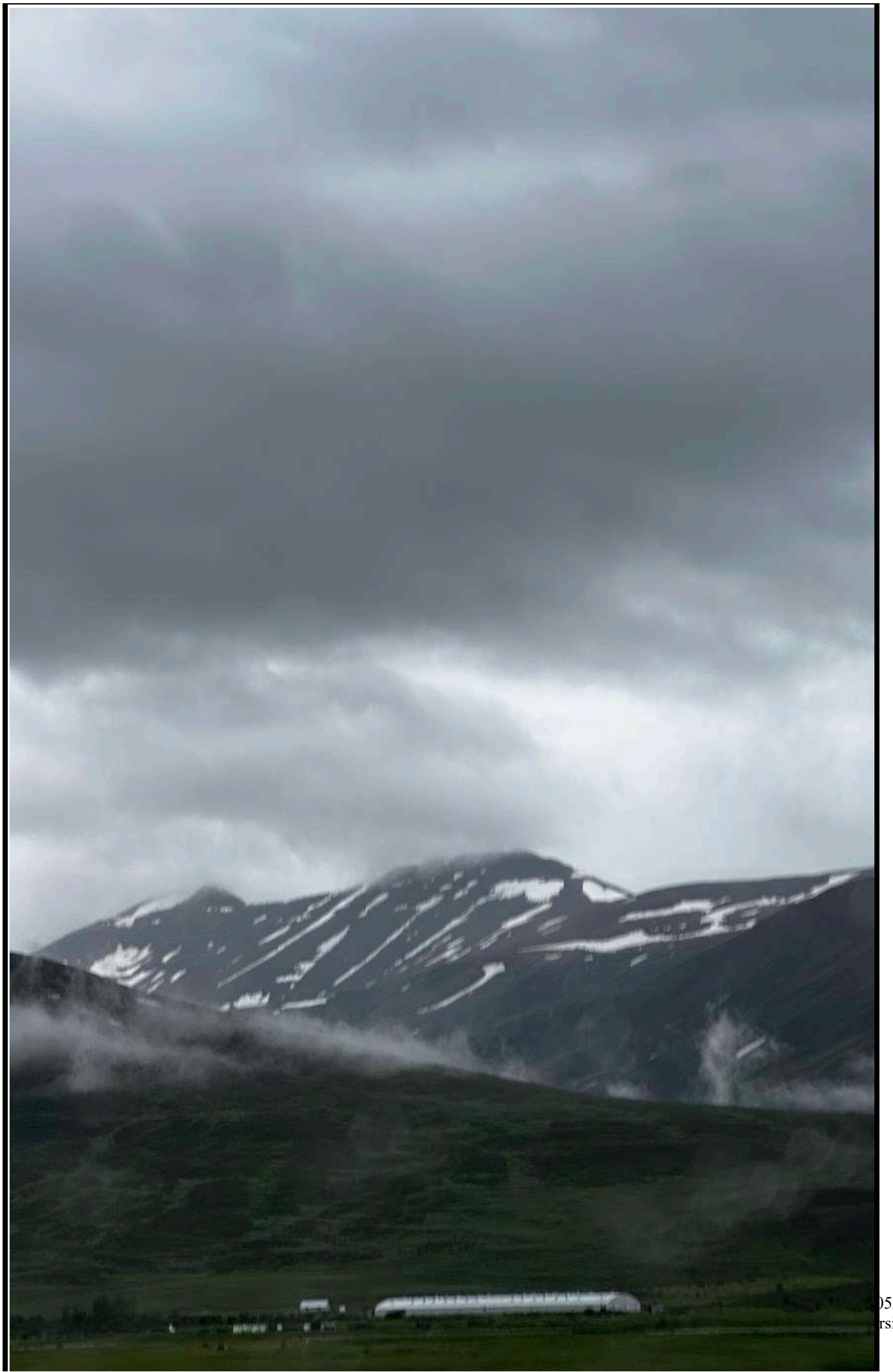




跟中國朋友去波蘭zakopane登山四小時，路上認識香港的攝影師。

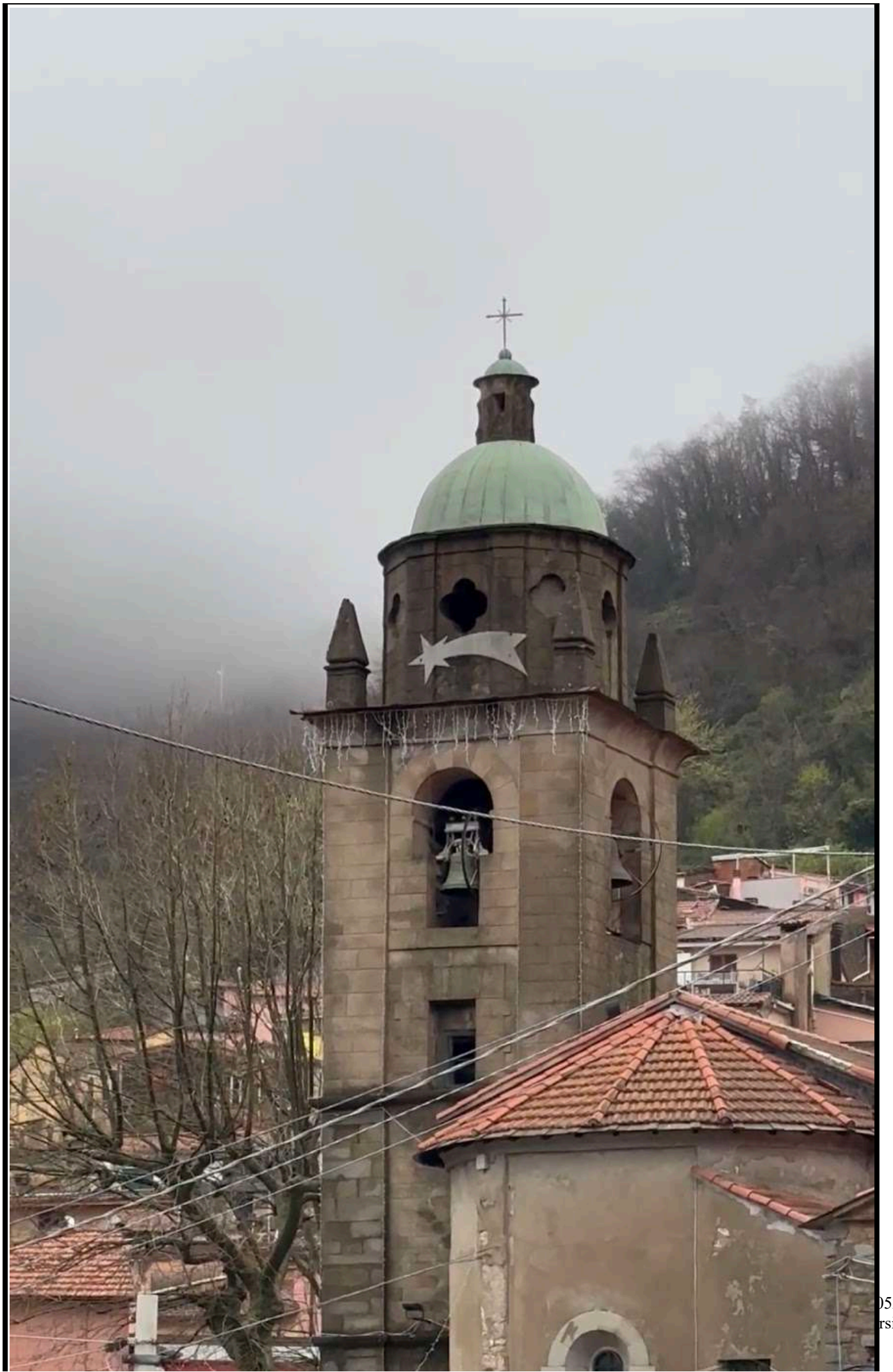


波蘭礦坑中的教堂，當時也是極度焦慮未來，感覺沒有出路。

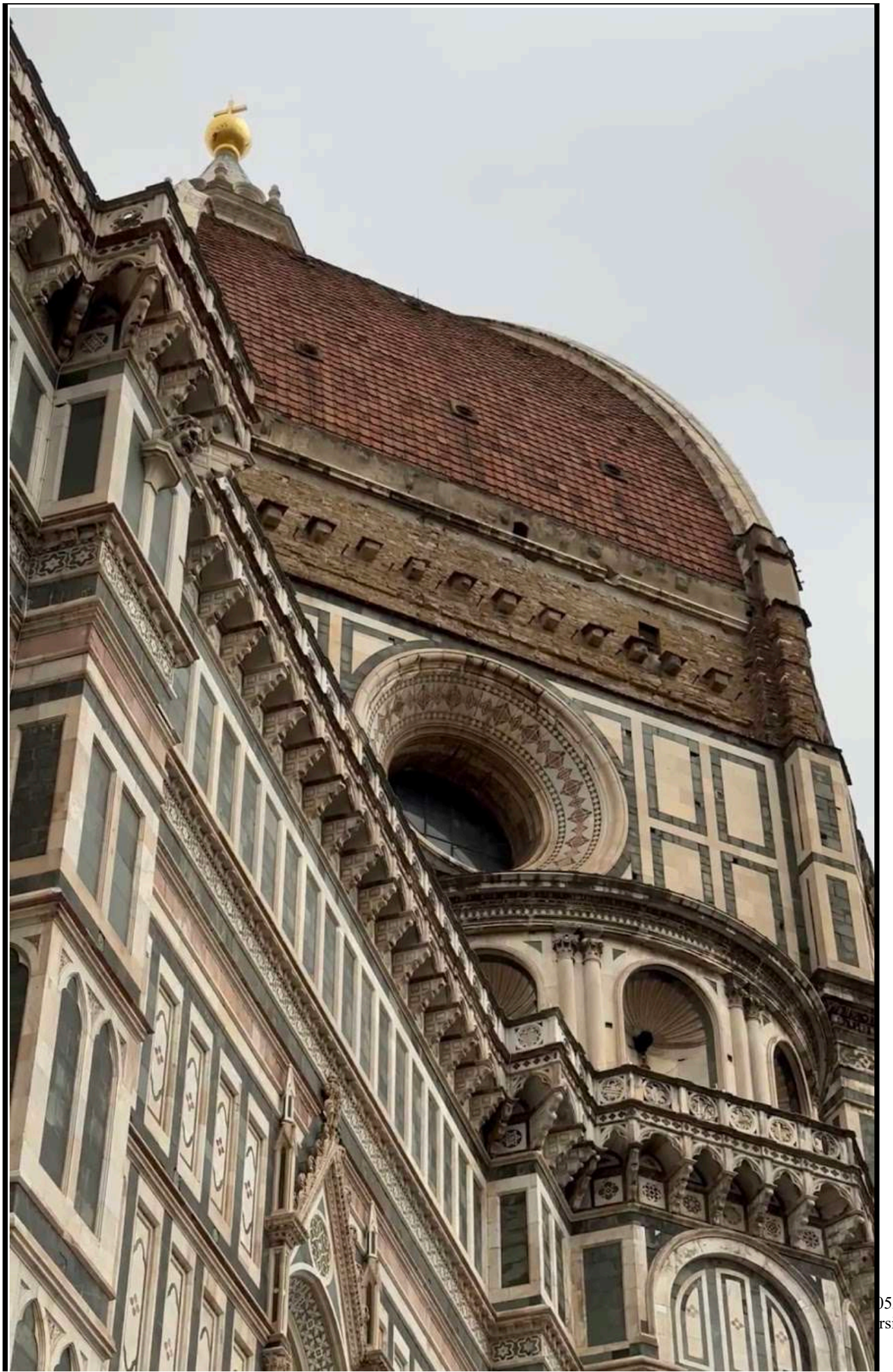


0524
rsity

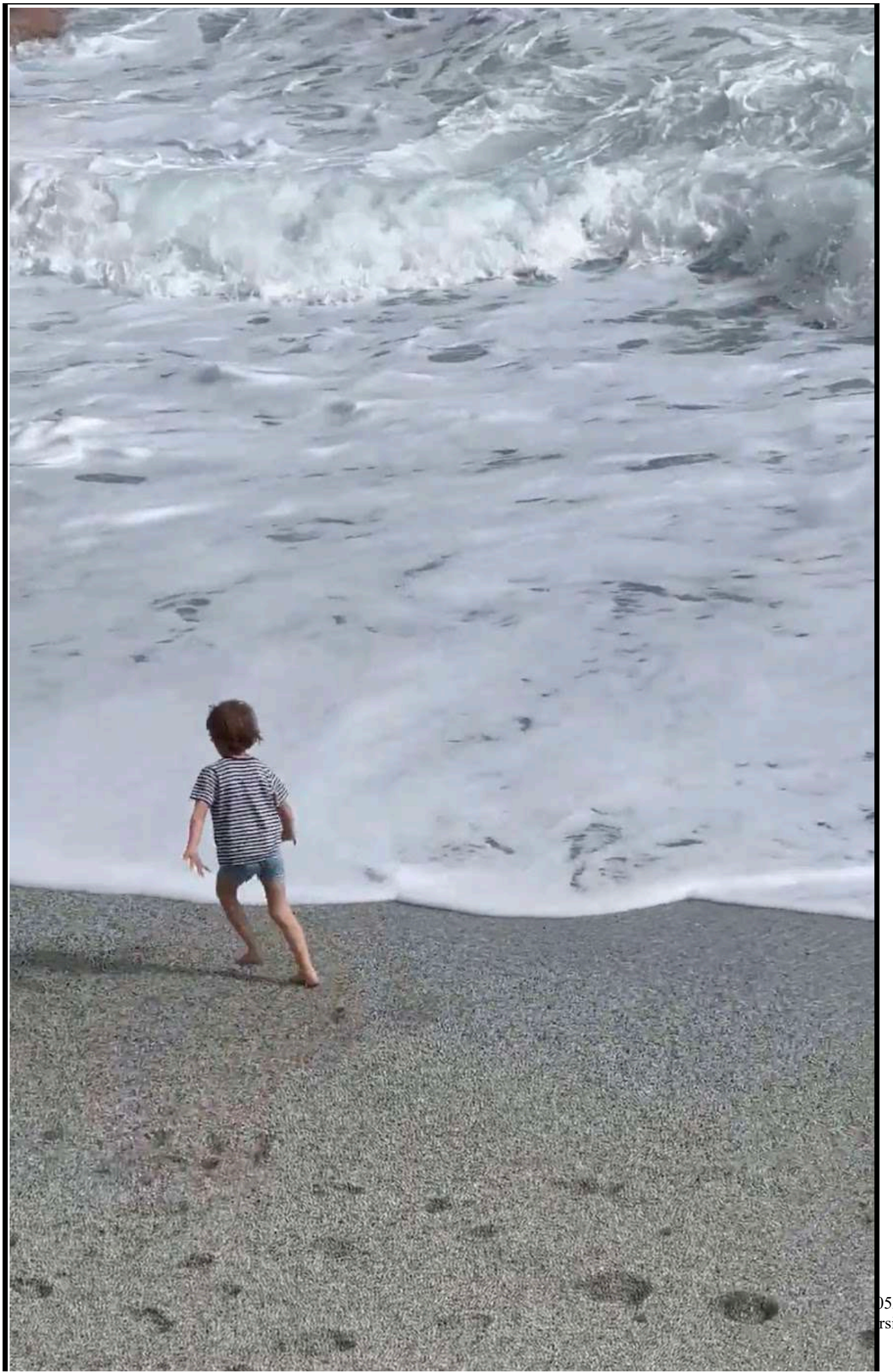
在冰島放飛自我，被瀑布沖刷。

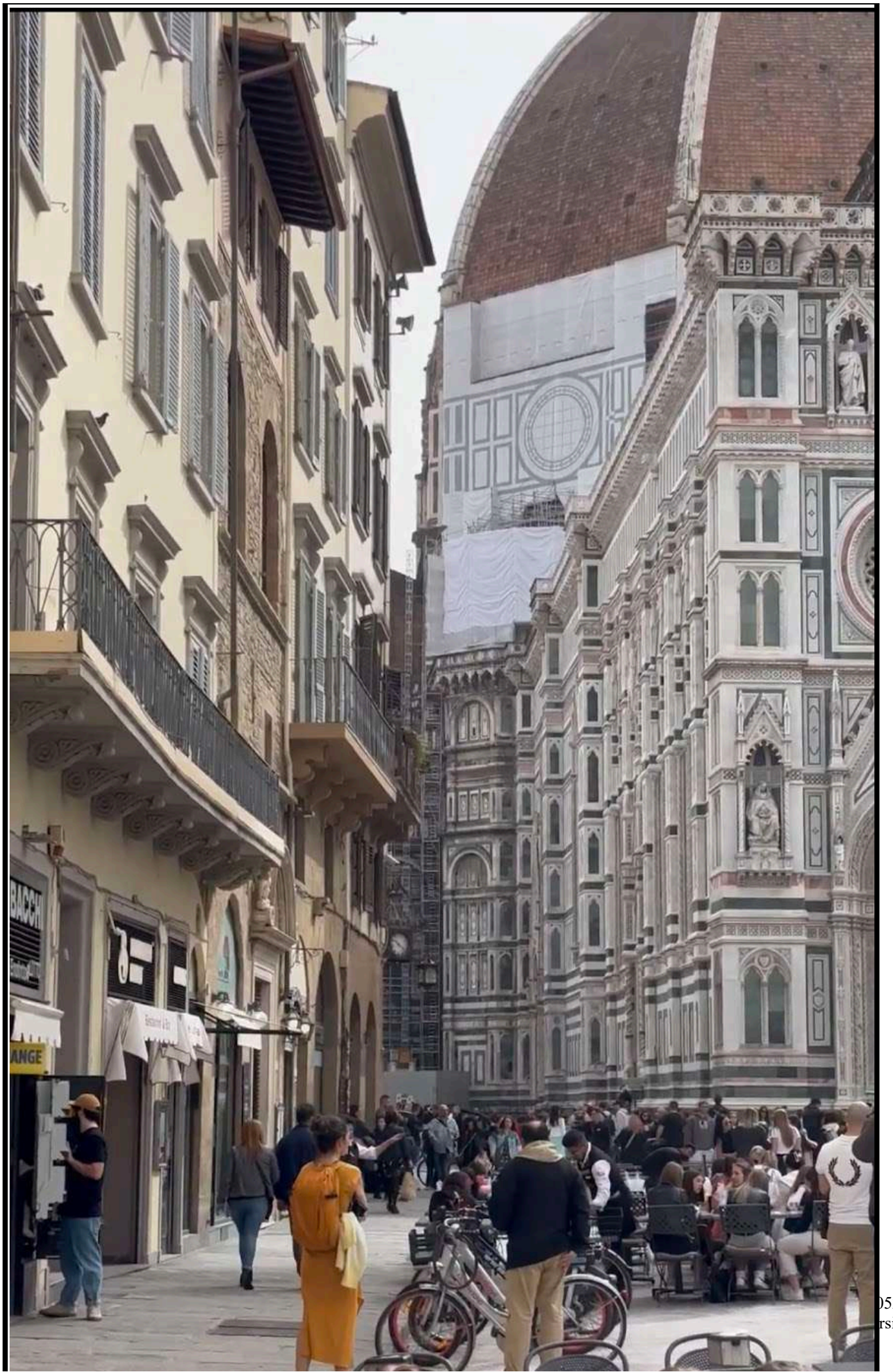


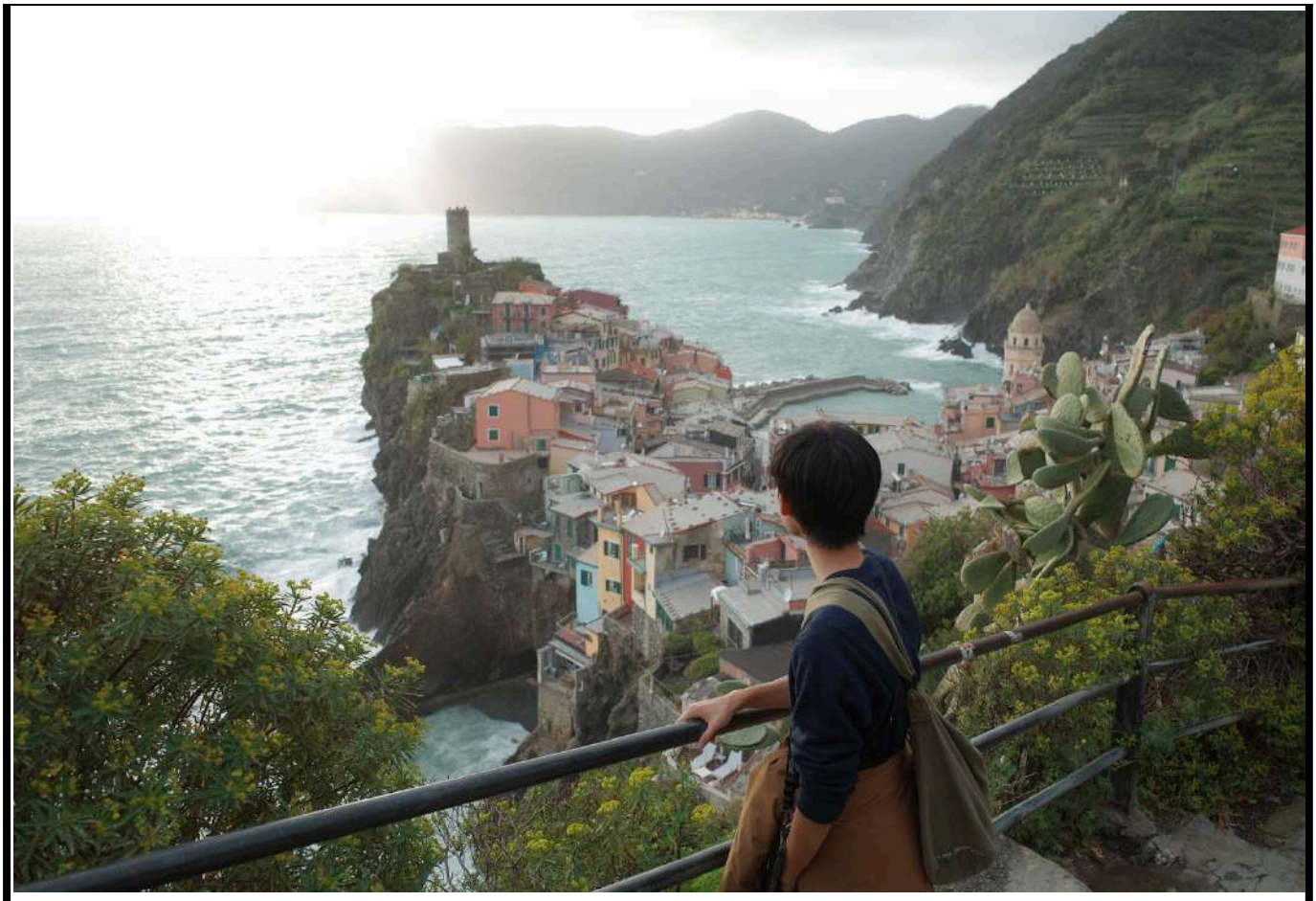
0524
rsity



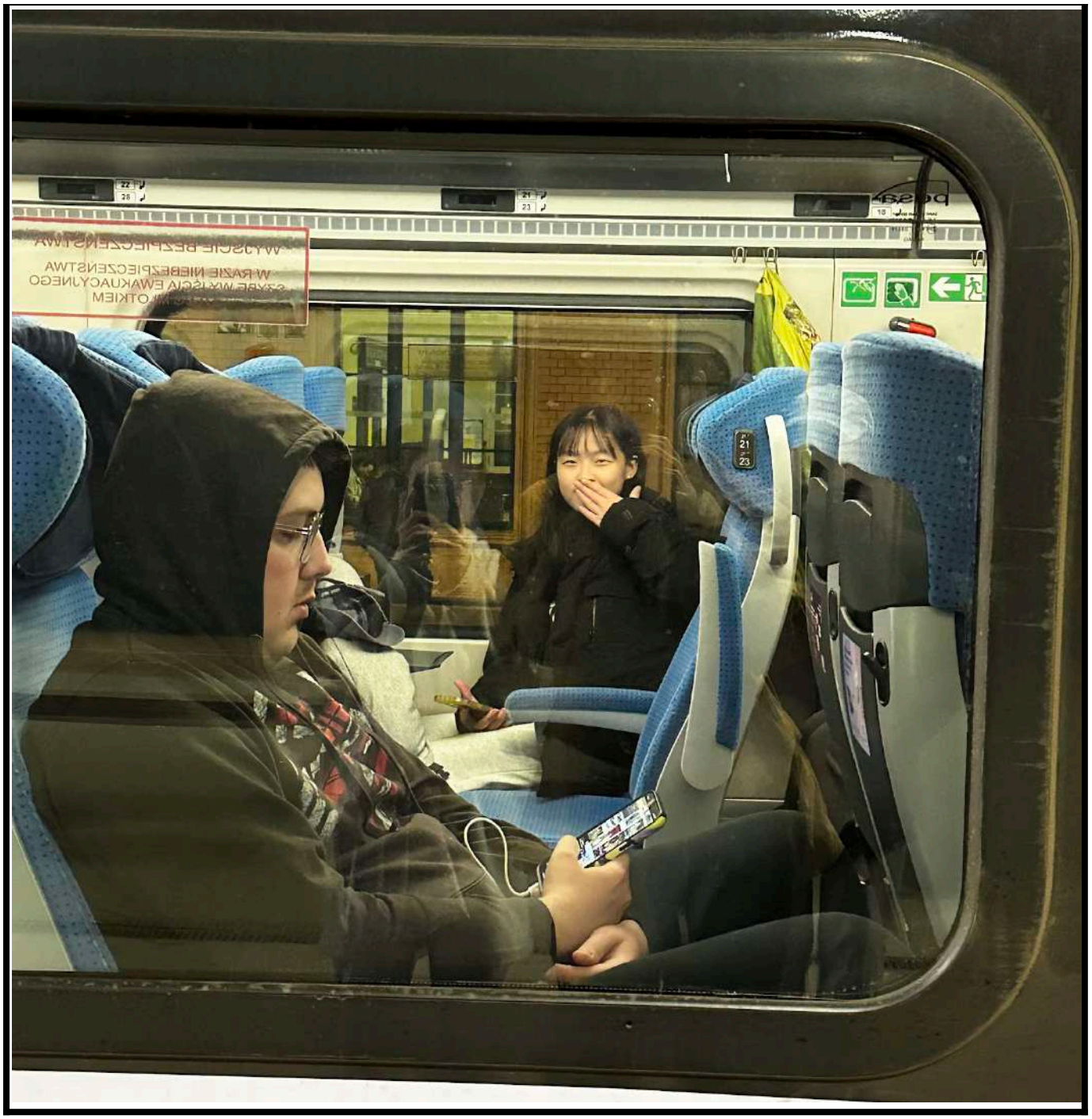
0524
rsity




BACCH
ANGE



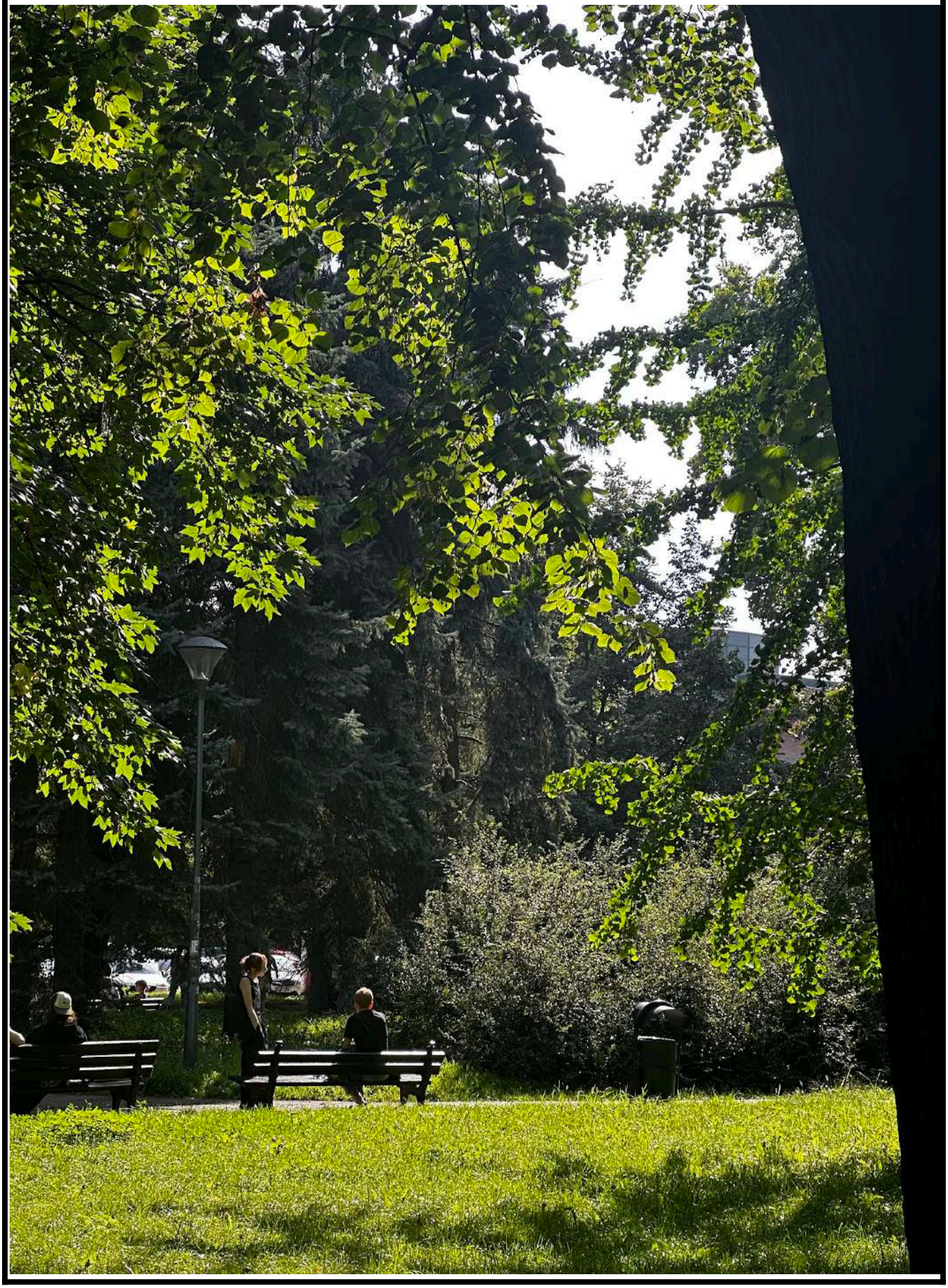
義大利到處走動，眺望遠方。

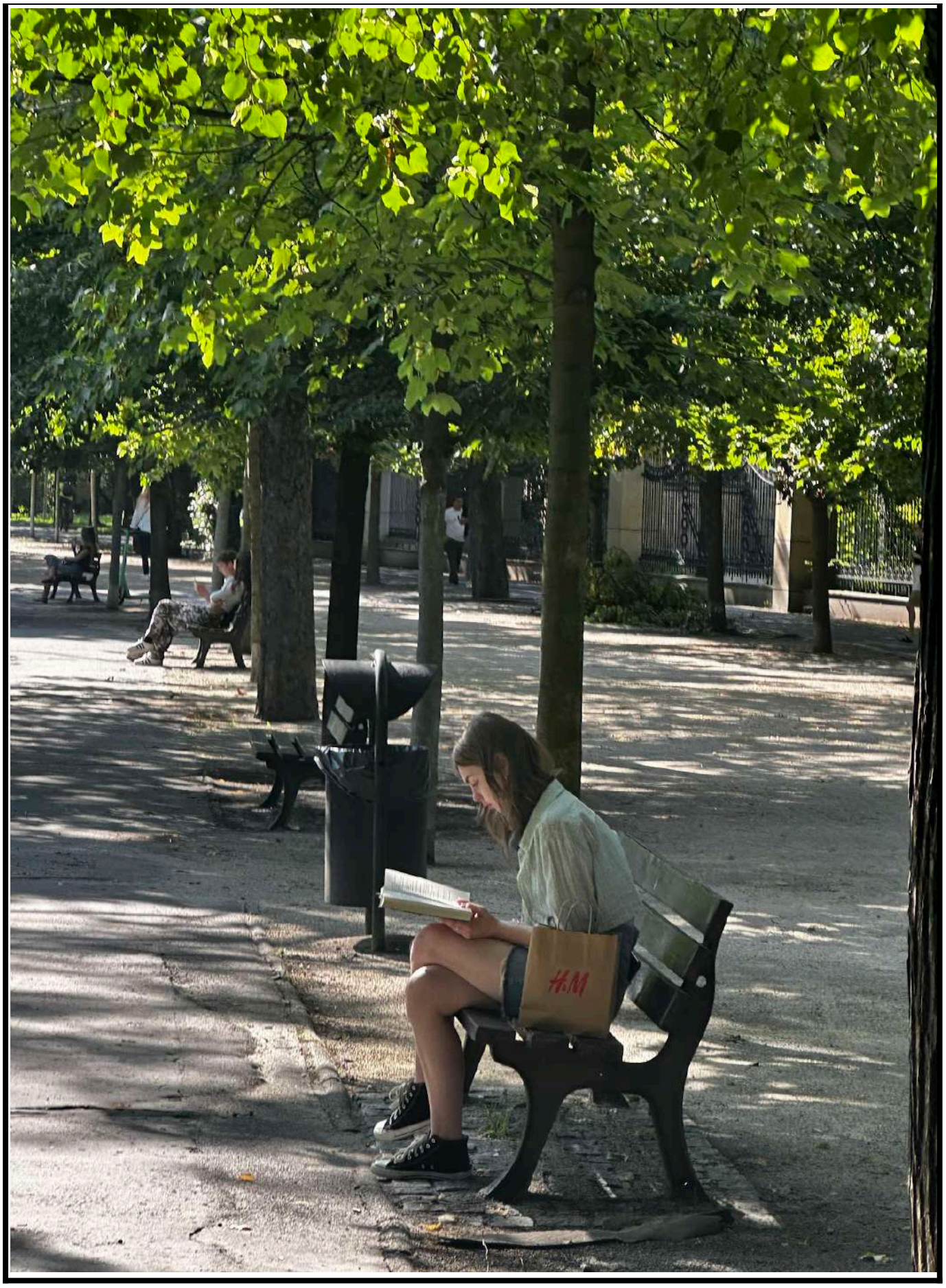


20180524
Shih Hsin University

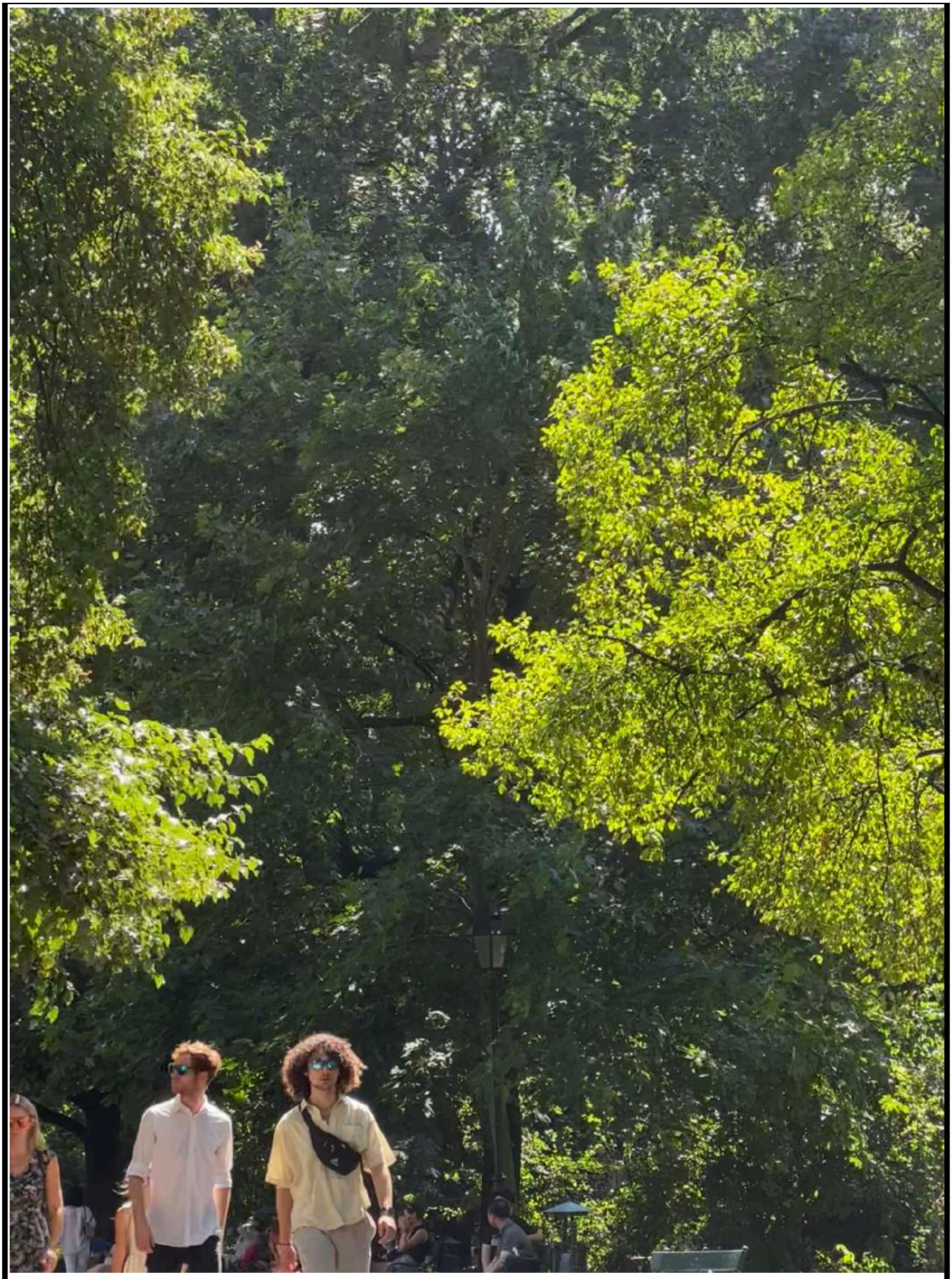
20180524
Shih Hsin University

可愛的人們，朋友要有不用多，真心相待即可，這邊屬於強連結的朋友。

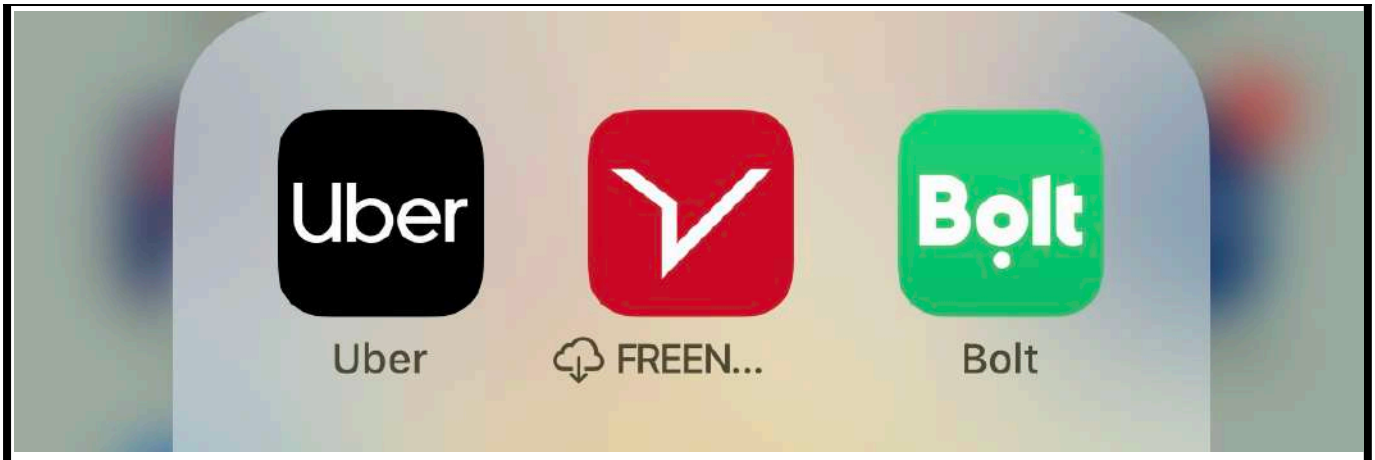




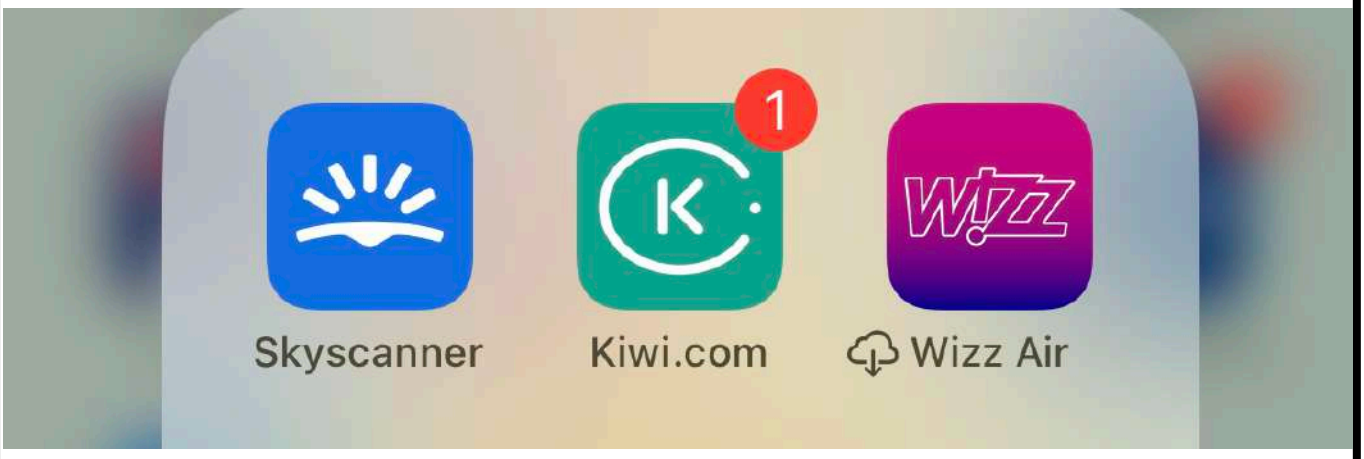
20180524
Shih Hsin University



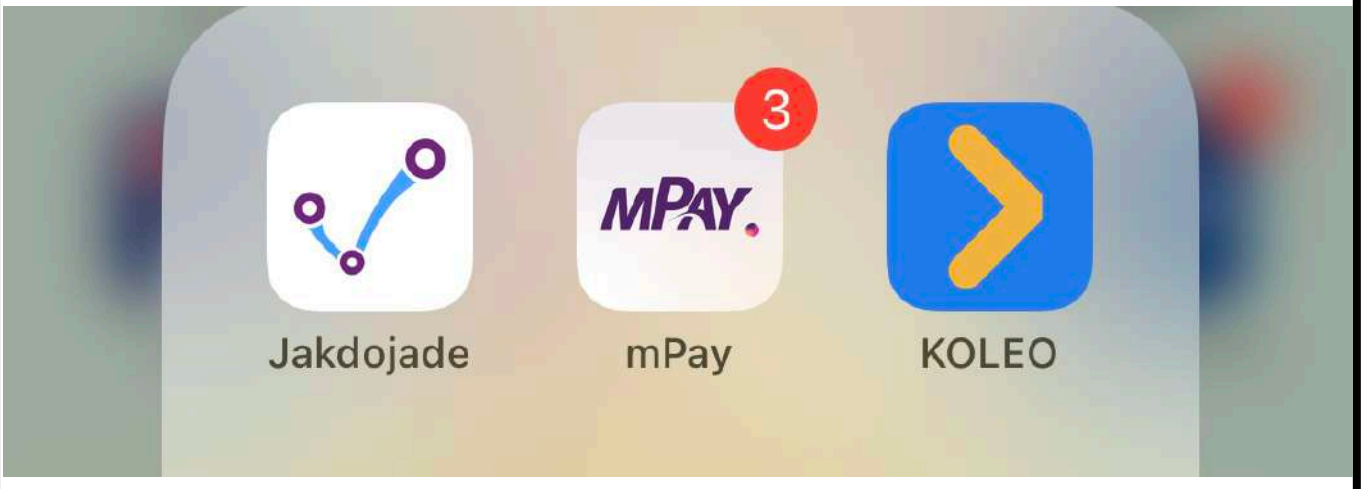
波蘭的公園，歐洲公園都很美，極度焦慮的人去坐坐吧。


Uber
FREEN...
Bolt

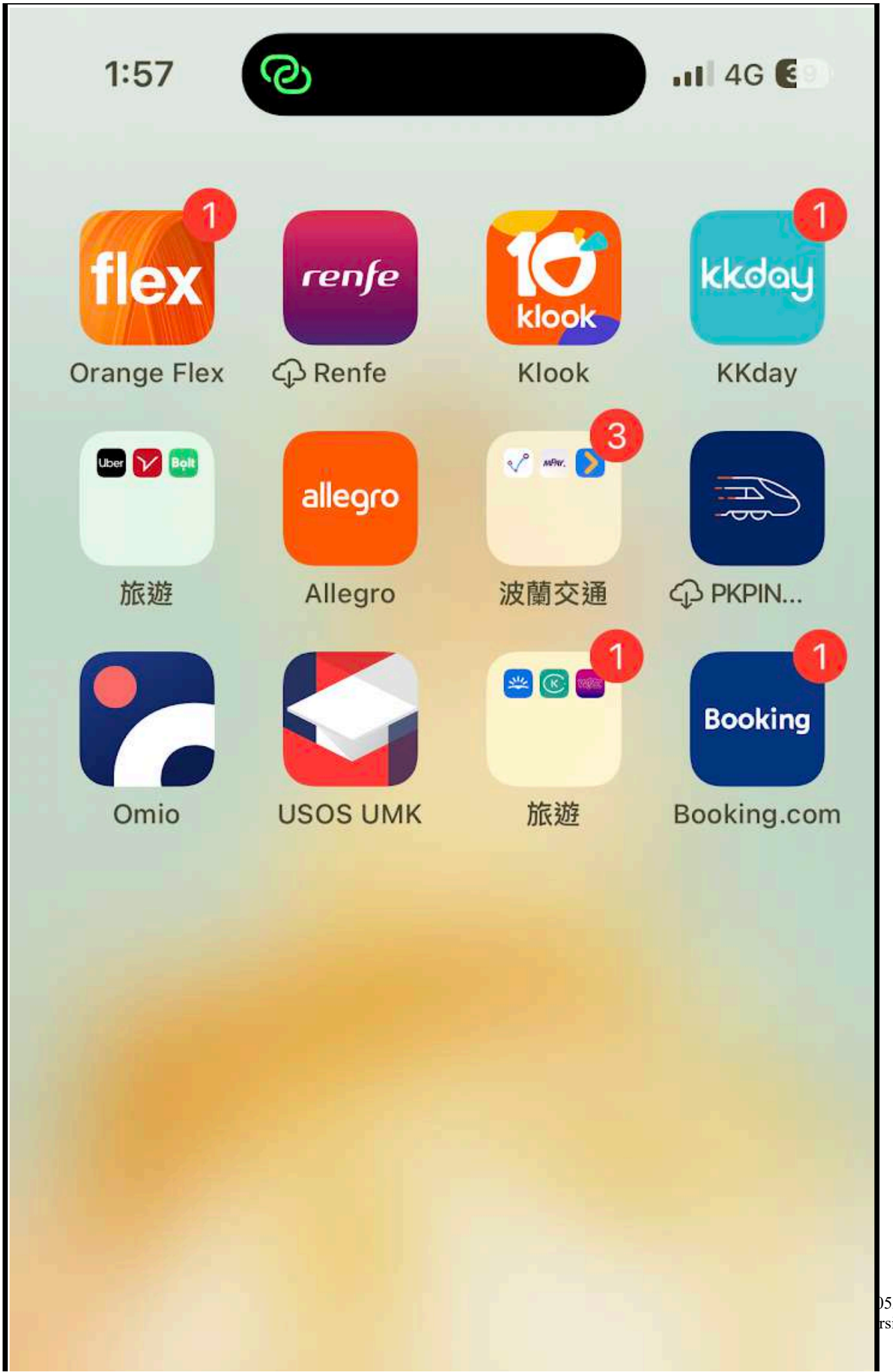
計程車


1
Skyscanner
Kiwi.com
Wizz Air

飛機


3
Jakdojade
mPay
KOLEO

波蘭交通


1:57
4G
Orange Flex
Renfe
Klook
KKday
旅遊
Allegro
波蘭交通
PKPIN...
Omio
USOS UMK
旅遊
Booking.com

0524
rsity

全部需要的軟體。
祝福大家一切順利，把握資源，了解自己，努力探索！