

電子報一 —行前準備—

簽證

交換學生申請波蘭簽證不會很複雜，要去申請前要先在網路上預約時間，申請時要準備好申請表格、護照、護照規格的照片、機票訂位紀錄、保險（有一定規定）、入學證明還有錢，詳細的可以上華沙（波蘭）貿易辦事處查詢 <http://poland.tw/>。波蘭辦事處的人非常的親切，會講英文跟中文，所以一切申辦都不太會有問題。

申辦要親自去辦理，大約在兩天後就可以拿到簽證了，但因為實習的關係一直遲遲無法有時間去拿，最後是請也是要去波蘭交換的朋友幫我拿的簽證。拿簽證是以簽證費的收據領取。

衣物

以秋季交換生來說，一定會經歷超級冷的十二月與一月，溫度會下降到-10度以下，我是直接在歐洲買羽絨衣、靴子跟手套，華沙的物價跟台北差不多，shopping mall 裡 Zara、H&M 等都有，很方便。如果想要買二手的羽絨衣，我也有在柏林的二手店裡買了一件冬天的羽絨外套，不到台幣一千元。

羽絨外套建議買防水的、連帽的，遇到下雨或是下雪，歐洲人不太喜歡撐傘，有時候就只是將帽子戴起來而已，而且有些國家風大，撐雨傘會很不方便。

我在歐洲基本上都是穿薄毛衣，在加大衣或羽絨衣，因為歐洲室內有暖氣，只需要外出的時候夠保暖就可以了，室內基本上都不會太冷。Sabinki 的暖氣沒有很強，但整體來說也不是太冷，薄毛衣就夠我過冬了。建議可以帶一件不是高領的發熱衣穿在最裡層，會暖很多。

上台報告不需要太正式的套裝等，但華沙的學生在考試的時候會穿比較正式的服裝參加考試。我自己上台報告也沒有穿整身套裝，只穿的較體面。如果擔心會用到正式服裝，建議可以帶一件襯衫，但我是完全沒有穿到，連準備小禮服都沒有穿到。

生活用品

隱形眼鏡、隱形眼鏡藥水、乳液、化妝品等我是從台灣帶，因為攜帶很方便，但像是洗髮精、沐浴乳等我是在華沙買，物價跟台灣差不多，所以不用從台灣帶。

常常會出去旅行，建議可以帶幾瓶小的隱形眼鏡藥水，可以直接背上飛機的（小於 100ml）；沐浴乳、洗髮精等歐洲很難買到旅行組，但因為旅行常常是住在 hostel，不一定有提供洗澡用品，所以有需要的人可以從台灣帶，但我旅行時都只用肥皂，所以不太會有問題。

我沒有用吹風機的習慣，所以我沒有買，但如果要吹風機，可以搭 tram 或 metro 到 centrum 的 Shopping mall-Golden Terraces 裡的「SATURN」這家店買，裡

面賣了很多電子的用品，如果轉接頭壞掉或是帶不夠裡面也有賣。

廚房用品

建議可以先去看學長姐留下來的廚具是否合用，因為離開華沙時其實行李很多帶不走，所以不想買可以不用花錢買。但因為我很常煮飯，房間跟其他交換生也較分開，我自己有買一個小鍋子，大約幾百塊錢，很方便煮湯或是煮義大利麵，但也是因為行李太多而無法帶走。留下來的行李箱裡也有熱水壺，我們有人是跟室友合買，我是室友有一台所以不用自己買。

國際學生證

是否有需要辦國際學生證見仁見智，歐洲我很少住 YHA，所以我沒有辦 YHA 卡，我只有辦國際學生證。

到波蘭後會拿到 SGH 的學生證，在波蘭 SGH 的學生證非常好用，很多大眾交通只給波蘭學生折扣。其他歐盟國家很多也會認 SGH 的學生證（歐盟學生證）給予免費通行或是打折，像是希臘的 Delos 島、雅典的神廟，持波蘭學生證免費進去。有些會要看波蘭學生簽證，像是法國的凱旋門與羅浮宮。ISIC 國際學生證有時候在我搭車的時候會用到，持有 ISIC 國際學生證可以有折扣，一般來說，如果買了學生票，是上車前會檢查是否有 ISIC 國際學生證

申辦國際學生證可以現場辦理或是郵寄的方式，辦理一次 350 元台幣(郵資另算)，我是用郵寄的方式辦國際學生證，附上一吋照片、國際學生證申請書、學生證正反影本（政大的學生證影本要記得蓋註冊章）與轉帳明細郵寄到國際青年之家協會，大約一到兩周的時間就可以收到國際學生證。但要注意的是每年 8/31 前辦卡只能用到當年的 12/31，但 9/1 起辦卡可以用到隔年 12/31。

國際學生證資訊 <http://www.yh.org.tw/member2.asp>