

薦外交換生心得報告

作者

姓名：林韋伶

系級：土文四

學號：102508004

交換學年：106 學年度第 1 學期起至第 2 學期

交換學校及系所：土耳其安卡拉大學—語文歷史地理學院—土耳其語文學系

Email：weiling8422@gmail.com

填表日期：2018/08/01

姓名：詹予彤

系級：土文四

學號：102508036

交換學年：106 學年度第 1 學期起至第 2 學期

交換學校及系所：土耳其安卡拉大學—社會科學院—國際關係學系

Email：yuu.tung.chan@gmail.com

填表日期：2018/08/01

行前準備

一、學生簽證

先至「<https://www.konsolosluk.gov.tr/Visa>」預約辦理簽證，再備妥以下文件親自到「駐台北土耳其辦事處」申請

- ✦ 學生簽證申請表格（預約完成後可直接下載）
- ✦ 護照正影本
- ✦ 證件照
- ✦ 入學邀請函
- ✦ 學生在學證明（學生證影印正反面送註冊組蓋印學籍章）
- ✦ 存款證明（可至郵局櫃檯申請）

- ✦ 當地居留處（可至安大網站列印宿舍資訊）
- ✦ 機票／電子機票
- ✦ 姊妹校締約合約（國合處下載）
- ✦ 健康保險（健保卡影印正反面亦可）
- ✦ 簽證費用 2000 元

簽證需要拿到安卡拉大學的邀請函之後才能辦，通常都在5月底才會收到，不用太緊張！

二、機票

我們兩個都是在金展旅行社買台北—伊斯坦堡阿聯酋學生來回機票，38000 台幣。

優點：

- ✦ 行李總重有 40 公斤且不限件數。（但其實會發現裝滿 40 公斤超容易）
- ✦ 可改一次回程時間，但要再付手續費 700 台幣。
- ✦ 阿聯酋搭起來頗舒適。
- ✦ 轉機超過 8 小時有免費過境旅館，出發前可以在官網申請！

缺點：

- ✦ 那時候透過旅行社買，規定要辦一張國際學生證（450 元），但同年年底就失效覺得很坑！
- ✦ 來回都在伊斯坦堡，若在安卡拉交換需要再自己買飛往安卡拉機票。拖著又大又重的行李其實非常不方便，再加上可能會遇到飛機延遲或是塞車等問題導致沒搭上下一航班。（來土時很倒楣地飛機 Delay 沒搭上下一班去安卡拉的航班，最後花了一筆不小的費用改票）
- ✦ 如果學期結束後有其他規劃，也可以從其他國家飛回台灣。

三、錢財

- ✦ 1200 元左右的美金，當作前三個月未在土耳其開戶時的花費。（約年底才會拿到居留證）
- ✦ 有 VISA 及海外提領功能的銀行或郵局金融卡
（若是出國前將手機轉成預付卡者，請記得將金融卡的 3D 驗證碼改為靜態密碼，否則到了土耳其線上刷卡時會因收不到手機簡訊的驗證碼而無法使用）
- ✦ 父母信用卡的附卡以備不時之需。（在土耳其刷卡滿普及的，有時候台幣對里拉的匯率不錯時可考慮刷卡）

四、 文件類

- ✦ 證件照*10
- ✦ 存款證明英文版
- ✦ 護照影本
- ✦ 簽證影本
- ✦ 國際學生證(在土耳其用不太到,但若有計畫去其他國家旅遊的話非常實用)

五、 行李

【衣物】

- ✦ 貼身內衣褲
- ✦ 上半身衣物：幾件短袖、薄長袖、薄外套，毛衣約兩三件、保暖厚外套一件（因為到了這裡一定會再買，或是可以帶比較舊的衣物，這年穿完就丟掉）
- ✦ 下半身：（長褲可以多帶個幾件，不知道是不是自己的腿太短，在土耳其很難找到合適的長褲版型）
- ✦ 正式服裝：洋裝、小禮服（參加國宴或正式場合可穿）
- ✦ 鞋子：運動鞋、拖鞋、高跟鞋（國宴）

打包小訣竅：使用衣物壓縮真空袋，真的可以節省很多行李空間！

【藥妝品】

- ✦ 自己用慣的保養品、化妝品、洗面乳
- ✦ 小容量的盥洗用品（剛到時、旅遊時適用）
- ✦ 感冒藥、止痛藥、腸胃藥等個人藥品
- ✦ 有帶隱形眼鏡的要注意這裡買隱眼要醫生開醫囑才能在眼鏡行買，雖然也能找到不需醫囑的眼鏡行，但價錢比台灣貴。建議帶足份量的隱眼。

【食品】

在土耳其基本上吃不到台灣味，安卡拉也沒有亞洲超市。（但是在一般超市已有賣醬油麻油等基本調味料了！）所以可以帶一些會想念的台灣味食物，自己吃之外也可以當作國民外交。例如：珍珠、鳳梨酥、三點一刻奶茶包、乖乖等，土人接受度都滿高的。

總共帶了泡麵、奶茶包（土耳其沒有奶茶，愛奶茶的千萬別忘了）、炸醬、沙茶醬、咖哩塊、濃湯包、台灣零食及茶葉（可以和外國朋友分享），及麵條、含有豬肉的泡麵、肉鬆（因為真的會很想念）。

【其他】

- ✦ 歐規轉接頭、延長線

- ✦ 3C 產品：手機、筆電、充電器、相機、記憶卡、可變壓吹風機等
- ✦ 筷子（自用送禮兩相宜）
- ✦ 慣用文具
- ✦ 台灣小物：明信片、貼紙、紅包袋等
- ✦ 真空收納袋（收納衣物非常實用，要選抽氣的，不要手捲）

在土期間

一、手續篇

1. 入住宿舍

宿舍在 **Dışkapı** 的 **Yıldırım Beyazıt Kız Öğrenci Evi**，剛到宿舍時必須至宿舍辦公室辦理入住，要注意辦公時間為 **8:30-17:00**，辦公人員極有可能晚上班或是提早下班，若抵達時間不在此範圍，建議來土前先寫信詢問安大國合處，或是訂好旅店隔日再辦理。備好證件照、護照、入學邀請等文件，依照指示填妥資料後拿到房間鑰匙即可入住。

公費生雖已在政大繳了宿費，還是必須繳交一筆宿舍清潔費（需要使用稅號）。宿舍為四人房，空間滿大的，每個房間都有冰箱。



宿舍配置

2. 國合處報到

至 **Tandoğan** 校區的國際事務處找負責人，屆時負責人會要求一些基本資料，並給予一張校園地圖和紙張，上面記載了獲取學生文件及安大 **WIFI** 密碼的方法，學生文件在申請居留證以及交通卡、博物館卡時都會用到，非常重要，至於 **WIFI** 的部分，我們發現前幾屆交換生的學號及密碼都可以使用，可以自行選擇要不要領取。以下提供我的學號密碼：

學號：17011413@ankara.edu.tr

密碼：**NG7817** 至於學生證必須等開學過幾週才會拿到。

3. 居留證

往年辦理居留證一直是大家心目中的地獄級關卡，不過自 2018 年之後的交換生有福了，安大國合處可以幫忙代辦居留證了，只要至 <https://e-ikamet.goc.gov.tr/> 線上填寫資料並印出表格，備好其他所需文件(國合處會提供)送至國合處即可，其中一項文件—健康保險我是在 **Sompo Japan Sigorta** 辦的，據說價格最實惠。

在此提供居留證補辦資訊，如果有人的居留證也一樣迷失在世界某個角落的話……

- 到警察局報失，取得遺失證明(Kayıp Çalıntı Tutanağı)
- 準備護照影本、居留紙本證明影本(未拿到居留證前的那張 A4 紙)
- 帶著以上文件及 **72 里拉**至 **Ankara Valiliği İl Göç İdaresi Müdürlüğü** 二樓辦公室辦理

4. 手機

✦ SIM 卡及 Paket

土耳其有三家常見的電信公司，分別為 **Türkcell**、**Vodafone**、**Türk Telekom**，我們兩個剛好各用不同間公司，所以可以提供不同經驗。

Vodafone 篇

只要帶著護照和 100 里拉左右，告訴他們要購買 SIM 卡和方案(Paket)即可，每個方案可以使用一個月，可以向門市人員詢問各方案的價格，我通常是買 4GB 網路約 30 里拉，如果網路提前用完可以到門市買方案。這裡有一點要注意，每次買完方案都會收到手機簡訊告知方案內容，建議在店裡確認方案及金額無誤再離開，否則被騙的話只能苦往肚裡吞，因為他們不會承認。

另外，除了到門市買方案以外，也可以透過 APP 購買，下載 **Yanımda** 登錄手機號碼，點選想要購買的方案，收到方案簡訊之後（一定要先完成此步驟，不然你的錢會不知道被扣去哪）再儲值他要求的里拉進去，系統自動扣款後即完成購買，用這個 APP 每個禮拜點選 **Bana ne var** 可以抽獎，會送網路或通話時間。用 APP 買方案方便且價格較便宜，還可以規避被門市人員欺騙的風險，蠻推薦，不過他每個月都會收取約 2 里拉的小費用，就看個人如何選擇囉！

Turkcell 篇

其實我一開始選擇 **Vodafone**，但是每個月買預付方案都會出些問題（例如在 A 門市店員只告訴你貴的方案，但到其他家門市則有正常價錢）後就選擇攜碼到 **Turkcell**。過程滿折騰的，但換公司後使用經驗真的比較好。例如網速比較穩定，也不會出莫名其妙的問題。

Turkcell 有專屬的 App，每週都可以抽禮物，運氣好的話可以抽到網路！也可以在上面充值，但不建議使用，因為土耳其政府似乎每個月都會額外再收外國人手機稅，金額不多，只要一使用 App 充值馬上會被要求繳錢！如果每月到門市買方

案就不需要繳，無法理解但就是這樣。

提醒 千萬不要到 Tömer 旁邊的任何一家電信公司！ 加值系統三不五時就壞掉，或是可能會被騙。

✦ 註冊

註冊手機要拿到居留證之後。但是手機插入土耳其 SIM 卡後過沒幾天就會收到「35857207389220 IMEI nolu cihaz KAYIT DISI dir, 120 gun icinde kapatilacaktir, satin aldiginiz yere basvurunuz.」的簡訊。提醒你手機註冊日子還剩多少天。

註冊流程：

- 必須到稅務局 Vergi Dairesi 作登記並繳費
- 再至 PTT 再買密碼（e-Devlet Şifresi）
- 接著到 e-devlet 網站（網站 <https://www.turkiye.gov.tr/btk-imei-kaydet>）登錄你的手機即可。

若不登記一段時間後手機可能會被鎖，被鎖後這支手機就不能再使用土耳其 SIM 卡了。

5. 銀行開戶

我們兩個都選擇 QNB Finans Bank 的網路銀行 Enpara！超級推薦這家！

申請流程：

- <https://www.qnbfinansbank.enpara.com/> 在首頁找到申請 Başvuru 選項，點進去。
- 填完申請表格會有專人打電話跟你聯絡、約開戶時間。
- 與專員開戶完成後就可以請家人匯外幣到帳戶。

優點：

- 因為是網路銀行，只要下載 App 就可以用手機轉帳、換匯、加值手機網路等。
- 匯率通常比街上的換匯所好。
- 在土耳其境內刷卡都不用手續費。
- 也不用繳一般銀行所需的月費。
- 除了土幣帳戶還可以另外開設美金及歐元帳戶。

6. 學生優惠卡片

✦ 安卡拉卡

帶著居留證、學生文件、證件照至 Kızılay 捷運窗口辦理，空卡 6 里拉，之後再加值即可使用。有了這張卡在安卡拉搭乘 EGO 公車和捷運可以享受半價 1.75 里拉，還可以免費轉乘一次。

✦ 博物館卡

帶著學生文件或學生證及證件照至博物館卡櫃台，只要 20 里拉就可以無限次免費入場土耳其境內許多博物館及景點，超級好用！

二、 學業篇

1. 安大課程

安卡拉大學有自己的線上系統，輸入學號及密碼即可登入，學生可透過系統完成選課作業、觀看食堂每日菜單及瀏覽成績等等，然而，不知道哪裡出了什麼錯誤，交換生登入系統後什麼選課資訊都看不到。

所以在安大上課可以大致分為三個關卡：

①拿課表

在安大有給針對歐洲交換學生的課表，可以在學校網站上找到，上面的課都是英文授課，與當地學生分開授課。如果想與當地學生一起上課，就必須親自到系辦問課表，還有給不給交換生上課。更累人的是安大每個學院都很分散，如果想修不同學院的課請三思。

②選課

然後再自己列印選課單，填上欲選的課後，請指導老師簽名再送至 Tandoğan 校區學生事務處 3 樓文史地學院，那裡的老師(Ali Bey)會手動將我們的選課登錄系統。雖然真的很麻煩，會非常想念政大的選課系統，但好處是在經過授課老師的同意下可以跨院系修課（在這裡跨院系選課基本上不行，所以說是好處）。

給歐洲交換生上的課選課流程又不同，要自己寫信給教授，教授確認後就可以去上課囉。（但他們很常漏信……）

③上課

這兩學期我選了也旁聽了一些土語系和日語系的課程，課程都是土語授課，百分百聽懂基本上是不可能的任務，但透過上課可以訓練土語聽力，也可以認識更多土耳其朋友，有課程上的問題可以向他們詢問，還能從他們那裡獲取有用情報，比如如何加入社團。另外，由於安大的期中期末考試時間不在原上課時間，有些會重新安排，排定之後也很有可能再更動數次，請一定要確認好最終版本，否則會發生像我一樣的悲劇—大家都快考完的時候才踏入考場，當下真是非常驚嚇，不過還好教授最後還是讓我參加考試。

2. 語言中心 TÖMER

TÖMER 的語言課總共有 12 個級數，初中高各 4 級，在開始上課前要先參加分級考試，老師會將你安排在適合的班級，上課時間為每週一至五早上九點至下午一點，每 50 分鐘休息 10 分鐘，另外，雙數級的班級在課程的最後兩天必須接受測驗，通過得以晉級，當通過高級 4 的測驗後就能拿到土耳其語 C1 的證書。

我還蠻喜歡在 TÖMER 上課的日子，我們的老師在教學上非常認真，除了課本上的內容外還會補充很多俗諺、講述土耳其相關文化等，雖然有時候會覺得壓力有

點大，但能感受到自己在一點一點地進步。此外，在這裡可以認識來自各個國家、各個年齡層、各種行業的朋友，像我們班就有來自敘利亞、哈薩克、俄羅斯、日本的同學，大家來土耳其學習土文的目的都不一樣，一起在下課期間到 8 樓 Kantin 喝茶聊天，互相交流從前未真正認識過的國家文化。



一起上了四個月課程的同學們

三、生活篇

1. 社團

不太清楚安大其他社團的加入程序，曾經問了一兩個安大朋友社團該如何加入，他們的答案都是不知道。很幸運的是，學期初到日文系上課時，班上同學給了我張日本文化社的申請表格，我便順勢加入了，社團活動很豐富，圍棋、摺紙、插花、書法、舞蹈、日語會話.....每週都有近十種社課可以參加，每個活動會由不同老師或是學長姊帶領，可以自行選擇想參加的活動。同學們通常都對「遠東」文化非常有興趣，可以趁機多介紹多分享一些台灣的風俗習慣、日常生活。

2. 課餘活動

✦ 藝文活動

在土耳其看電影非常便宜，而且每週三的電影日有優惠票價，新上映的電影只要不到台幣 80 元，雖然幾乎都是當地的電影，少數的國外電影還會重新配音（土語），但在花少少的成本享樂的同時可以學習土文，也是一舉兩得的好辦法。另外，走在安卡拉街上每走兩步就能看到一廣告文宣，上面有許多戲劇、展覽、音樂等表演活動資訊，偶爾看到感興趣的主題我們也會去參加。



與語言班同學一起看電影



觀看免費戲劇表演—小紅帽

✦ 運動

在總校區有游泳池，樓上則是健身房。月費不貴，只是繳費有點麻煩，必須到指定銀行先繳費後再帶著照片、學生證、學生文件當場填表格申請。游泳池據說是奧運規格，很大很乾淨；不過樓上的健身房偏小，器材也比較舊。

✦ 境內旅遊

土耳其幅員遼闊，每個城市都有其獨特特色，不論是地貌，還是人文，抑或是美食，甚至會有城市特別的節日，比如 5 月 **isparta** 的玫瑰季、7 月 **Edirne** 的油脂摔角，趁著語言課的假期去不同的城市走走看看，透過親身體驗的方式能更深入了解土耳其。

旅遊交通

課餘到其他城市玩時，可以選擇國內機票，早一點買會有不錯的價格之外也省時！廉航主要有 **Pegasus** 飛馬航空和 **Anadolu jet**。推薦 **Anadolu jet**，因為附屬土航，比較安全外，服務也比較好！（飛馬通常會有意想不到的突發事件讓你搭不上飛機。）

客運方面搭 **Metro** 的話要慎重考慮，雖然班次最多，但是常常會在搭車一兩小時前無預警被取消車票，為了旅程不掃興建議選擇其他公司。如：**Kamil Koç** 或 **Pamukkale**。

✦ 安大國合處

安大國合處也會有專門辦給外國學生的活動，只要一筆小小的費用就能去其他城市旅遊，我沒有參加過，不過室友的評價還不錯，詳情可以自行上網查閱。

3. 飲食

個人還蠻喜歡土菜，尤其是類似台灣自助餐的家庭料理 (**Ev yemekleri**)，通常店裡會有很多菜色可以選擇，有些便宜的店大約 10 里拉就能吃到一主菜一飯(麵)一配菜及甜點，有些一菜就要價 15 里拉，食用前建議先詢問清楚，因為時常不會有菜單或標價。

不過也不可能餐餐外食，土耳其的蔬果大多便宜品質又好，宿舍附近的家樂福旁

在每週日下午有果菜市場。超市也很棒，土耳其的物價普遍比台灣便宜，尤其是牛奶、優格、起司這類的乳製品一大罐只要 5 里拉不到，麥片也有很多口味可以選擇，在超市的肉舖也能輕鬆買到想要克數的火腿、香腸等，我們的早餐通常是這些東西的隨機組合。

至於飲料的部分，比起台灣處處可見的手搖杯，土耳其的飲料可說是非常少了，通常是一些氣泡飲料、果汁，也會有些季節性飲品，比如冬天的 salep，還有街上的現榨果汁（推薦！便宜又實惠）。

4. 住宿

宿舍(Yıldırım Beyazıt Kız Öğrenci Evi)位於 Dışkapı 的獸醫學院，樓層共有三樓，分別是地下一樓、一樓、二樓，房間是四人房，每層樓都有一廚房和兩衛浴，地下一樓有洗衣間、電腦室、健身房，一樓二樓則設有讀書室，一樓出入口有保全阿姨，有信件包裹的話她們會幫忙代收，在這邊生活還蠻舒適方便，就是學校常常不知為何開始施工，有時會很吵，還有夏天沒冷氣時熱得受不了。

我們的室友是一個日本人和一個吉爾吉斯人，有些語言班的同學和文史地學院的一些學生也住在這個宿舍，我們在聖誕節和新年的時候一起準備了料理慶祝，一起泡茶、搓湯圓、吃火鍋、送紅包.....，互相交流不同國家慶祝不同節日的方式。



慶生



新年大餐

四、費用

韋伶：以下支出為這兩學期在土之花費(學費及住宿費都是繳給政大不計算在內)

獎學金	94,000	
機票		38,000
飲食(月)		4500*10=45,000
交通(月)		800*10=8,000
旅遊		50,000
其他(日常用品、衣物..)		20,000
		161,000

予彤：

- 1.來回機票：38000 台幣。
- 2.在土的生活費（2017.9~2018.7）：每月約 9000-10000 台幣。
- 3.在土旅遊費：約 4-5 萬台幣。
- 4.離土的旅遊費：約 5 萬台幣。