

# 土耳其伊斯坦堡大學交換學生教戰攻略

## 作者基本資料

姓名：蔡雯潔

交換學年：104 學年度全學年

交換學校及院系：土耳其伊斯坦堡大學－傳播學院－廣播電視電影學系  
(İstanbul Üniversitesi - İletişim Fakültesi - Radyo Televizyon ve Sinema Bölümü)

聯絡方式：finy0918@gmail.com



## 前言

在土耳其待了近一年，學到不少東西，除知識方面外，還有更多的是人生體悟。雖然早在來土前即聽聞當地各種令人崩潰的辦事方法，出發前已稍做心理準備，但實際到此生活一遭才發現原來那些都市傳說都是真的。不過別氣餒，凡事有耐心，把一切都當做是修行，最後都會克服的。另外必須強調本篇所有言論皆屬個人經驗，基本上是主觀思考，要記住，別人的經驗不一定適合我、我的經驗也不一定適合你，因此本篇所有建議僅供參考，唯有了解自己的喜好和需求並加以發揮才是生存之道。

## 一、 行前準備

### 1、 學生簽證

備妥資料後請送至「駐台北土耳其辦事處」

(基隆路一段 333 號 19 F-1904；收件時間為一～五 9:30-12:30)

- 學生簽證申請表格 (可向辦事處索取)
- 護照正影本 (注意護照到期日需超過一年)
- 身分證、學生證影本
- 伊斯坦堡大學邀請函 (這部分最困難，因為通常土耳其學校都會很晚才寄入學通知，如果等不急可請國合處幫忙寄信催件，雖然成效依然不彰。)
- 姐妹校締約文件 (可於國合處網站下載)
- 在學證明 (可於校內註冊組申請)
- 簽證費用 (2015 年費用為 1900 NTD)

※ 建議申請前再次聯絡辦事處，確認所需資料，因每年或許有些微調整。

## 2、 出國選課申請

需填寫表格並依相關程序送至教務處註冊組審核，詳情請上學校網站查詢。注意，即便沒有要抵免學分還是要申請。

## 3、 機票

我當初是利用航班比價網站搜尋便宜機票，再查詢他們的年票方案。如果很在意票價就多比價，年票的好處是可以之後再決定回台日期（注意：有些航空公司更改日期需負擔額外費用），但是有時航空公司年票會比一般票貴，有時限制多。買機票最重要的是注意「航班時間」和「托運行李公斤數」，直飛的航班通常較貴，有些機票雖便宜但加上轉機時間 30 多小時也很累人。另外托運行李公斤數有 20kg 或 30kg，基本上 20kg 個人覺得不太夠，除非你是那種揮揮衣袖不帶走一片雲彩的人，否則請審慎考慮。

雖然我當初幸運買到便宜年票，但因為一些因素沒搭上飛機，只好改買單程票（這是另一段故事，目前暫不詳述）。後來發現單程票也是一種解，尤其不確定學期結束後會繼續玩耍還是歸心似箭，完全無法預知回台日期，所以購買單程票也不失為一選擇（到底誰可以在一年前就知道明年哪時候回台）。

## 4、 錢財

記得出發前開通銀行帳戶的海外提領功能（有些銀行在開戶時並不會自動開啟此功能，若是郵局帳戶也必須事先開通），並請注意海外提款的手續費，若想省下手續費，也可以先在台灣換好一筆美金或歐元，帶去後再換土幣。

## 5、 文件等事務辦理

### ● 台灣電話 SIM 卡

若想省錢可以轉預付方案（每家電信公司規定不同，辦理前可先詢問），我有轉成預付卡（為了免繳月租費又能保有門號），但後來發現雖然省錢卻有缺點，就是海外無法接收訊號。因為有些信用卡或網路帳戶是綁定手機的，所以當我在海外遇到問題，而對方要求「手機號碼認證」時，便無法認證，導致最後部分功能沒法使用。會擔心這種狀況的可以轉成最低月租，這樣雖然較花錢，卻可以克服未來在海外需要號碼認證的情況。

- 國際駕照：帶兩吋照片、駕照、身分證到離家最近的監理所即可辦理
- 證件照：可準備十來張帶出國以便各項文件辦理
- 存款證明英文版（出入境海外各國可能查驗）
- 保險證明英文版（出入境海外各國可能查驗）

## 6、行李

### <衣物>

基本上日常服裝不用帶太多，當地蠻好買，伊斯坦堡的氣候四季分明，冬天較台灣冷許多，有機會下雪。以下提供幾個較重要的作為參考：

- 貼身衣物：自己穿習慣的內衣褲
- 正式服裝：宴會服（參加國宴或正式場合）、套裝（若有接翻譯或相關工作）。女生較麻煩，不像男生可以一套西裝打天下。
- 泳衣：若有打算要游泳可準備
- 保暖衣物：因為占空間，所以也可考慮只帶一兩件，剩下到當地買。
- 鞋：拖鞋、運動鞋、正式鞋（高跟鞋之類）

### <藥妝品>

可以帶自己習慣品牌的化妝品、保養品、洗面乳、防曬乳、感冒藥、胃藥等，因為有些東西在那邊買不到，例如小護士。當初還帶了白花油、龍角散（於當地可以緩解一些思鄉情哈哈）。至於其他盥洗用品於當地再買即可。

### <食品>

看個人需求，覺得可以帶一些當地買不到的東西：炸醬（超好用）、沙茶醬（冬天煮火鍋）、泡麵（雖然那邊買得到泡麵，但還是台灣的泡麵好吃）、糯米粉（若有打算做湯圓）、金門高粱酒（自己喝或與友人分享都很適合）、台灣小零食（可與外國友人分享）、台灣味濃湯包等。

### <書籍>

- 土漢字典：非常好用！除非你沒有打算繼續學土耳其語。
- 閒書：如果有愛看書可帶幾本打發時間，因為那邊買不太到華文書。

### <其他>

- 轉接頭：當地用歐規粗圓孔，若有計劃去他國可自行準備其他規格。
- 3C 產品：筆記型電腦、手機、相機、記憶卡、充電器……等。
- 除濕劑：因為伊斯坦堡靠海，偶而還是有點潮濕，但當地似乎沒有除濕劑，所以有需要的話也可帶一些備用。
- 筷子：當地買不到筷子，可多帶幾雙，自用、宴客、送禮三相宜。
- 文具：慣用文具，當地文具種類沒有台灣或日本多。

- 禮品：若有打算送禮給外國朋友留做紀念，可自行準備一些台灣小物（不需要太多，以方便攜帶為主）。
- 登山包、睡袋：若有打算當背包客旅行可斟酌。

## 二、 初來土國

### 1. 換匯

機場匯率通常較差，但初來乍到手上沒有土幣還是記得先換一點備用，不用換太多。伊斯坦堡匯率最好的地方在藍線上的 **Laleli 站**。如果是帶美金或歐元來換的話記得可以時常注意匯率，因為這邊匯率因政局或國際情勢常有大變動，例如我待在這的一年內歐元對土幣可以從 1:3.4 差到 1:3.0，大量換的話其實差蠻多。若是從台灣帳戶提款的話也可稍注意台幣對土幣的匯率變動。

### 2. 機場到市區交通

#### ● 機場巴士 Havaş

適用於行李不便搬運的人。自出境大廳那層樓出伊斯坦堡 **Atatürk** 機場後直接找到 **Havaş** 的候車點（也可詢問路人），有直達 **Taksim** 的車，11TL，約每 20~30 分鐘有一班。

#### ● 大眾運輸

直接找 **Metro** 標誌，可向出機場旁攤販買伊斯坦堡卡充值，也可直接機器買票（因為日後也可再辦學生卡，後面會提），一條線為一段票，若有換線（換顏色）則要重新買票，依照路線圖搭車。伊斯坦堡的大眾運輸時常人擠人，務必注意自身財物。

※ 不建議計程車，尤其人還生地還不熟，許多人都因為司機多繞路或耍小花招而被騙了不少錢。

### 3. 住宿

伊斯坦堡大學有提供宿舍，須提早申請且自費，但環境等設備不太推薦（有其他台灣學生住過不到兩週就決定搬出來）。我是在外面租房子，**Facebook** 上有些社團如：「**Erasmus Istanbul Flats**」等，上面都有租屋資訊，或是「**craglist**」網站上也有。可在出發前稍做瀏覽，但由於人在台灣無法到場看房，所以我的做法是剛到伊斯坦堡的前幾天先住青年旅館，並利用那幾天努力看房，決定好

即搬入。看房有幾個重點：

- **地區**：交通方便性（亞洲岸？歐洲岸？大眾運輸方便嗎？）、安全性（避免人口出入較為複雜的街區）、街坊舒適安靜度（避免夜店酒吧區，晚上會不得安寧）、機能便利性（離超市、商圈的距離）。不過因為伊斯坦堡實在太大，所以建議如沒概念可詢問去過的學長姐。
- **地型**：若懶得爬山可注意住處所在地是否需經過大小上坡或樓梯。
- **形式**：大部分有分雅房、套房、家庭式。
- **房租**：越靠近市中心越貴，注意有沒有含網路及水電暖器，盡量找有含的，因為冬天電費和暖氣費會蠻高。
- **傢俱**：請注意，有些房子是沒有附傢俱，搬入後得自己添購傢俱，十分麻煩（且又是一筆開銷），所以建議找本來就有傢俱的，直接入住較方便。
- **室友**：如果是要和別人合租或搬入空房間，有機會的話可先看看室友是怎麼樣的人，雖然這部分難在一開始就摸透，但惡室友真的是會讓你發瘋想搬家！（過來人的經驗談）另外入住時記得和室友區分好共用物（例：洗衣粉、衛生紙等清潔用品）與私用物（例：自己買的食物）的使用方式，依狀況而定，避免日後糾紛。
- **合約與保證金**：注意合約期限（三個月？半年？無？）與保證金，無論如何都請衡量自身情況並要求房東將合約內容寫下來簽名以求保障。



伊斯坦堡巷弄一景

如果一個人看房會擔心的話可以幾個朋友一起去，若有土耳其朋友的陪伴就更好。這邊稍微分享我的租屋狀況供參考：我住在 Beşiktaş 的 Yıldız 區，是個安靜的街區，步行 5 分鐘到主要幹道公車站、超市；15 分鐘到碼頭、大賣場。2+1 房（兩房一廳的意思，但部分房東會將「廳」作為較大的房間承租）家庭式，3 人住，各有自己的房間，然後共用廚房、浴室等公共空間。租金一

個月 700TL 不含水電，水電費平分後一個月約 100~150TL，這個價錢不算便宜，但在我那區算是比較低價了（當地朋友聽到我住的區域和房租後都說蠻便宜）。室友是芬蘭女和土耳其女還有一隻貓。會選擇這區是因為我喜歡這裡較悠閒、較不觀光、街道整齊的感覺，雖然上學通勤要 40-50 分鐘，但後來證明住得舒服過得也比較開心。（畢竟不是每天需要通勤，但每天都會回家）不過主要還是依個人狀況而定。

另外在找房子時應該會看到一種叫 Erasmus Building 的地方，Erasmus 是歐洲學生的交換計劃，通常那種大樓有十幾二十間房，裡面住的大部分是歐洲交換學生，雖然是個認識各國交換生的好機會，但由於房價較高，且個人覺得居住品質差，蠻髒亂也蠻吵（因為自己有些歐洲朋友住那，拜訪時得到的心得），所以不會是我的選擇。

#### 4. 學生文件（Öğrenci Belgesi）

記得到學校的國際學生辦公室（在 Beyazıt 校區大門進去左手邊那棟建築）取得學生文件，這張紙代表你的在學證明，往後做任何證件申請時都會需要它，而學生證通常還到等一陣子後才會拿到（也是在同一處領取）。

#### 5. 土語課程

伊斯坦堡大學的語言中心（Dil Merkezi）有開設土耳其語課程，然而不像安卡拉大學免費提供 TÖMER 課程，這裡需要自行付費（身為伊大學生可享有五折優惠）。首先搭藍線到 Tophane 的語言中心，向行政人員說明你是伊大交換生，想報名語言課程，承辦人員會給你一份試卷測驗程度。當場做完後馬上可以知道結果，通常在台灣大三唸完的程度約是 B2-C1（依你在學時的認真程度嘿嘿），通常考過 C1 就等同在 TÖMER 取得最高等級的 Diploma，詳細的學分轉換方式可上土文系網站查詢。

接下來他們會建議你可以報名的課程，並說明開課時間等詳細資訊。密集課程的上課時數通常是週一到四，每日四小時，一期 1.5 個月。如果還有在大學部修課的話記得衡量個人時間，因為語言課和大學部的課程是分開的。選擇適合你的課程、校區（如果你交換計劃選的系所是在 Beyazıt 校區，建議可選擇 Süleymaniye 校區較為方便）。付費後即完成報名手續。課本在伊大外語學院辦公室可購買，上課前買好即可。另外在報名語言班時他們也會詢問是否需要辦理學生保險，我也是在這辦的，因為之後在辦理居留證時他們不接受非於土耳其辦的保險。

至於上課方式依老師而定，個人蠻喜歡他們的教材內容，很生活化也很活

潑。我遇到的老師教得不錯，上課會提出議題帶領大家發言討論。班上同學大多是中、西亞或新疆人，基本上若是 B2 以上的課程都是用土耳其語溝通，尤其多數人都是從 A1 課程上起，也已在土耳其待了一陣子，所以土文流利很正常，如果自己一開始緊張說不好沒關係，還是試著多發言，訓練自己。一期課程結束後會有期末考，通過後就可到語言中心申請該級別的證書。

## 6. 居留證 (ikamet)

建議盡早申請，因為你無法預測會等多久。備好所需文件後上網預約時間 (<https://e-ikamet.goc.gov.tr/>)，如遇系統異常或申請時段已全被預約是正常的，必須有耐心，換個時間（如凌晨或早晨）、換個瀏覽器、換台電腦等。所需文件如下：

- 居留證申請表格：可線上填寫後再印出來
- 護照正本及影本、學生簽證影本
- 六個月內證件照四張
- 於當地辦理的保險證明(先前在語言中心申請的即可,請參考上列第 5 點)
- 學生文件（請參考上列第 4 點）
- 費用（每年可能有所調整）

一切就緒後必須親自到警察局 (Eminyet, 捷運紅線可到達) 辦理，注意，雖然你有線上預約，到現場還是要排隊，因為伊斯坦堡每天都有很多人要申請居留證，所已請有耐心，有時候不一定一次就成功，我當初也跑了三、四趟。另外居留證申請方式年年在改，所以申請前還是直接上網確認注意事項及所需文件較保險。

好不容易申請完成後會在現場拿到一份文件，這份文件請妥善保管，它在你拿到居留證前就等同於你的居留證。之後請耐心等待，處理好後居留證會直接寄到當初申請表上填寫的地址，等待時間不定。我蠻幸運的，大約兩三週就收到居留證，但身邊也有一些人是幾個月後才收到（一切就是運氣）。有了居留證後在期限內出入境都可以不用申請簽證，十分方便。



土耳其居留證

## 7. 手機

- SIM 卡

當地最大的三家電信公司依土耳其市占率排序分別為 Türkcell、Vodafone、Türk Telekom（前 Avea），雖然我當初用 Türk Telekom，但經驗不是太好，所以建議可選擇 Türkcell 或 Vodafone。可比較他們的費率和價格再做挑選，決定好後帶著護照到門市即可辦理，非本地人只能買預付方案（paket），一個月儲值一次。

- 註冊

在土耳其使用外來手機置入土耳其 SIM 卡是需要登記的，否則一段時間後手機會被鎖，被鎖後基本上這支手機就沒有辦法再使用土耳其 SIM 卡，很不方便。辦理方式請帶護照和手機到稅務局（Vergi Dairesi）申請，現場填寫表格並繳費後會拿到一張收據，帶著收據回到原先辦理 SIM 卡的電信公司登記並繳費（沒錯，就是要再繳一次，根本搶錢）即可。

另外建議辦理 SIM 卡時到方便到達的直營店（可找在 Tasim İstiklal Caddesi 的），並請收好各項文件，日後若有問題較為方便處理。另外身邊有歐洲朋友完全沒註冊手機，過了半年後依然可繼續使用，願意冒險的人可嘗試，後果自行承擔。

## 8. 學生優惠卡

- 伊斯坦堡交通卡（Istanbul Kart）：

持學生文件和證件照到 İETT 辦公室（搭乘藍線到 Karaköy）辦理，只需要 10TL，充值後即可使用，搭車超級優惠！另外若很常搭車可以充值月票（Aylık Paket），一個月 80TL（漲價了，本來 77TL），充值後 30 天內可搭乘 200 次，在路邊有寫 Akbil 的攤販皆可儲值，但如果沒有這麼常搭車其實不會比較划算。

- 博物館卡（Müze Kart）：

一樣持學生文件和證件照到各地有賣博物館卡的地方（如聖索菲亞大教堂 Aya Sofya 售票口）即可辦理，費用 20TL，可享一年內土耳其境內三百多個博物館無限次免費入場，超級實用，大推！

## 9. 銀行開戶

當初因為我從台灣換了一些現鈔帶去，所以想開戶存較保險，當地有許多銀行可選擇，每家銀行的帳戶申請規定不同，有的較嚴格，有的較鬆散。我選的是 İŞBANK，當初他們要求居留證等相關文件，沒想到臨櫃申請時對方卻說我的住址沒有登記在我的居留證下，這樣無法辦理，所以我才發現即便在申請居留證時有填住址，系統還是不會自動轉換。於是我必須到戶政事務所登記住址，而登記過程中還需要房東本人的簽名。

總之過程十分複雜，但經過一番折騰後總算完成開戶也拿到一張晶片金融卡（Hesap Kartı），必須先把錢（土幣）存到帳戶裡才可刷。另外外幣帳戶和土幣帳戶是分開的，所以若帳戶裡只存了外幣，卡本身沒有辦法直接消費，必須將外幣換成土幣後存入帳戶才可刷卡消費。日後直接到 ATM 即可提款，若要提歐元或美金，需到特殊機台（機器外會有外幣符號）。

## 三、 學校生活

### 1. 系上選課

依照政大國合處規定，每學期至少須修一門課並通過。這裡的選課作業和政大不同，是各院系自行辦理。這裡的行政效率非常低落，大家都怕麻煩，所以很愛互踢皮球，總是請你去詢問另一個辦公人員，有時某辦公人員若不在崗位上就只能明天再來，拖上幾天是正常，不過千萬別氣餒，這是一種修行。



伊斯坦堡大學校園一景

開學時我便到傳播學院辦公室詢問選課，他們請我上網申請，但因系統有問題導致我無法登入，於是只能手動選課。折騰一番後終於有位老師願意幫我辦選課，他拿了一張清單讓我選擇要的課程（請避開自己語言班的課程時間），我選了兩堂課，他接過後要我之後照時間去上課即可。後來到期中考時因為要

簽名，但名單上找不到我的名字，老師才請我去辦公室詢問。辦公室印出一張單子寫著我的選課紀錄，但上面並沒有期初時我選的兩堂課，取而代之的是另外三堂我從未出席也沒有人通知我該去上的課。這個故事有點長（因為之後還有各種崩潰交涉，直到期末考後才解決），在此先不詳述，有興趣知道的人可以再詢問。在此只是要提醒大家無論是線上或是手動選課，請一定要再次向辦公室確認手續完成（可直接請他們印出你的選課結果單）。

第二個學期一樣必須重新選課，這次期初到學生辦公室他們直接印出我的選課單，上面有系上為我選好的五堂課，但因為我一點也不缺學分，所以試著和他們說我不需要這麼多課，同樣承辦人員也是請我去找上級，經過一番大地遊戲後他們還是說沒有辦法更動課程，於是第二學期我只好修了五門課。

另外我的科系並沒有英語授課課程，所有課程都是土文授課，雖然自己已有一定的土文程度，但上起專業課程來不免還是有些吃力。如果有想修英文授課的課程建議在一開始選擇科系時就查好資訊。因為這邊跨院系選課也不常見，且流程十分複雜（因為每個院系的選課作業系統都是分開的），所以在做決定前請三思。

## 2. 上課模式

一堂課通常和台灣一樣也是 2-3 小時，而由於沒有鐘聲，通常老師會上到一個段落就讓同學休息，此時大家會到戶外花園抽菸喝茶聊天，等到時間差不多（通常 15-25 分鐘後）再回教室上課。期中考和期末考各持續兩週，行事曆上只會標出開始的日期，但詳細日程到考前一週才會公布（各考科的考試時間和上課時間是不同的）。若有上課講義老師會放在院系所合作的影印店，如傳播學院合作的影印店就在學院出來左手邊那間。



當地人隨時都要來上一杯的土耳其紅茶

## 3. 學生餐廳（yemekhane）

這裡是我最喜歡的地方，因為可以花少錢吃大餐。使用學生證在學生餐廳入口處就可以加值，之後就是刷卡扣款，午餐 1.75TL，晚餐 2TL（折合台幣大

約才 20 元！)，餐點內容有湯、主食、附餐、甜點或水果；麵包和水無限供應，雖然有人覺得餐點不一定每次都很好吃，且偏油，但對於我這種不挑食的人根本就是天堂，每次都能快樂飽餐！在主校區的餐廳二樓座位靠窗還有海景相伴，十分愜意。學校網站上會公布每個月的菜單和每餐所含卡路里，另外也請注意用餐時間以免向隅，尖峰時間可能需要稍微排隊。

#### 4. 福利社 (Kantin)

每個學院裡面都有自己的 Kantin，除了飲料餅乾外也有賣簡單的熱茶、咖啡和輕食（如：tost）等，如果上課上一上肚子餓是個不錯的選擇。

#### 5. 朋友互動

土耳其朋友最常從事的活動就是喝茶（Türk çay）聊天，下課喝茶、吃飽飯喝茶、沒事做喝茶，校園多處設有投幣式熱茶販賣機，每杯 0.5TL，校園內有許多休憩空間可以坐著聊天，天氣好的話是個和朋友消磨時間不錯的選擇。



下課後與系上朋友於校園聊天

#### 6. 社團與運動

伊斯坦堡大學的社團活動不蓬勃，基本上很難找到學生社團參加。運動的話主校區內有籃球場和排球場可以使用，球場旁邊就是 Kantin，運動累了可以再來杯 çay。

### 四、 日常生活

#### 1. 交通

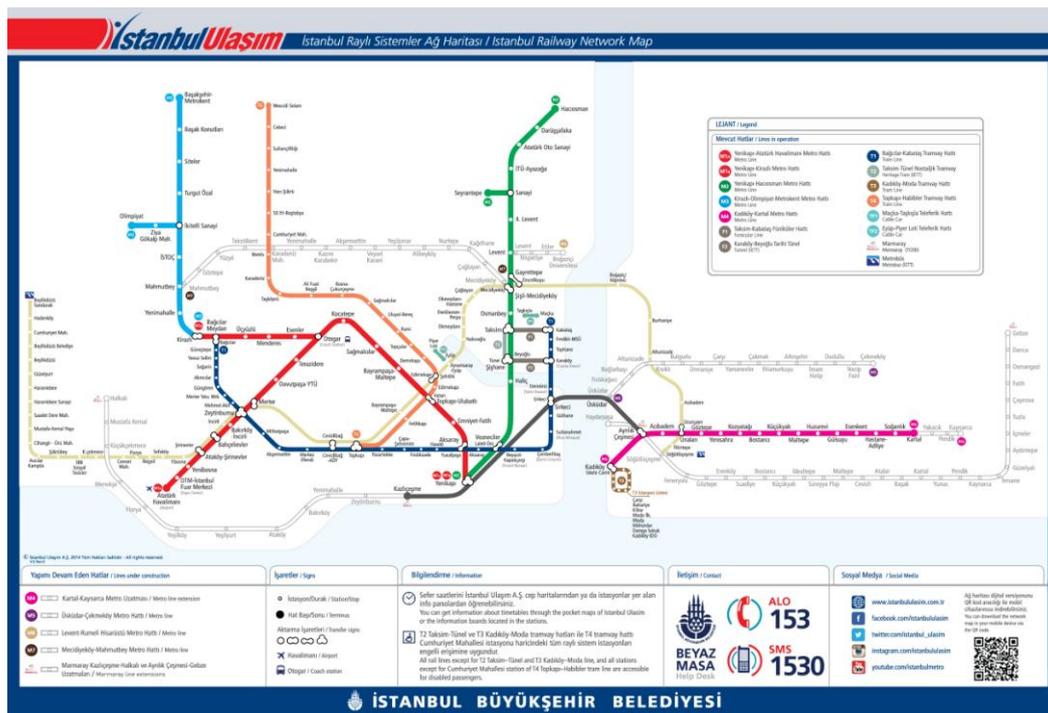
伊斯坦堡的交通是出了名的差，每天必塞車，是世界上排名第二容易塞車的城市，僅次於莫斯科。主要大眾運輸工具除了共乘小巴（Dolmuş）外皆可刷

交通卡，每換一次線都可享有轉乘優惠。Dolmuş 的站牌和一般公車的站牌不同，往不同方向的車會從不同地點發車，車上的牌子會寫路線上經過的重要大點，搭乘過程中快到目的地時和司機說一聲即可下車。

以下做了一張交通工具優缺點比較表格：

| 交通方式            | 優點            | 缺點        |
|-----------------|---------------|-----------|
| 捷運 (Metro)      | 快速、避免塞車       | 上下樓層費時    |
| 輕軌電車 (Tramway)  | 飽覽城市風光        | 速度較慢      |
| 快捷公車 (Metrobüs) | 快速、避免塞車、24 小時 | 隨時在擠沙丁魚   |
| 市區公車 (Otobüs)   | 到達地點多         | 會塞車       |
| 渡輪 (Vapur)      | 風景美、避免塞車      | 到達地點有限    |
| 共乘小巴 (Dolmuş)   | 到達地點多、午夜後還有開  | 無法刷交通卡、較貴 |
| 步行              | 機動性高、避免塞車     | 慢、耗體力     |

捷運、輕軌、快捷巴士路線圖：



- 往學校 (Beyazıt 校區)：
  - 可搭藍線到「Beyazıt (Kapalı Çarşı)」站，或搭綠線到「Vezneciler」站。
- 往機場
  - IST：可依個人交通便利性搭綠線／藍線／棕線，之後再轉紅線
  - SAW：可從 Taksim 巴士站搭 Havaş, 12TL, 車程 50~90 分鐘

- 往返歐亞兩岸：可搭乘渡輪（海路）、公車或 Dolmuş（陸路，經博斯普魯斯大橋，尖峰時段易塞車）、Marmaray 捷運（海底隧道，省時）。

## 2. 列印、影印文件

要列印或影印文件可到影印店，學校附近有不少家，另外有些雜貨店也有附影印功能，通常門口會寫「Fotokopi」，印完再付錢即可。

## 3. 郵政

PTT 為土耳其的郵局，黃色標誌，若要寄明信片到海外的話可先購買郵票（價格於 2016 年調漲，每張 3.2TL）貼在明信片上，之後投遞郵筒即可。貨物包裹則依重量而定。寄回台灣的話地址只有 Taiwan (R.O.C.) 需寫英文，其他寫中文即可。

## 4. 飲食

土菜百百種，要認真條列得花不少篇幅，想省錢的話用餐盡量避免觀光區，許多巷內小店都會有意想不到的驚奇。除了路邊攤之外土式自助餐廳也是不錯的選擇。甜點專賣店推薦 Hafız Mustafa 1864，不過價位較高，想省錢的話路邊攤或簡餐廳的甜點有時候也不輸甜點店。土耳其餃子（Manti）推 Dostan，在學校附近走路就可到。烤魚麵包推路邊攤，通常在 Karaköy 岸邊或是 Kadiköy 往 Moda 海岸方向，傍晚都會有攤販出沒。雞肉串（Tavuk Şiş）推有頂大市集（Kapalı Çarşı）裡的 Derman，因為市集很大所以有點難找，但超好吃！另外中餐廳大多不推，不過在 Aksaray 附近有許多好吃的的新疆餐廳如：Yüksel Uygur Lokantası（可搭藍線到 Yusufpaşa 站）。



土式自助餐店

雖然外食種類多且價格實惠，但我在土耳其期間其實大多還是自己下廚，除了更便宜（把握每週果菜市集添購）外也可以照個人口味料理，好吃又健康，順便練練廚藝，何樂而不為！

## 5. 日生活

伊斯坦堡占地十分大，天氣好可以走戶外，天氣不好也有許多室內好去處：海岸線、島嶼（王子群島）、森林、文化聚落、都市商圈、歷史古蹟、博物館、咖啡廳等，每週也有許多不同的藝文表演、手做市集等相關活動。

傳統市集除了 **Beyazıt** 到 **Eminönü** 一帶之外，每週不同天也會有地區性市場（**Pazar**），可以買到非常便宜的蔬果、食材、手做食品、家用品等，如 **Fatih** 地區的星期三市場、**Beşiktaş** 地區的週六市場等都可逛。另外這裡也有許多大型購物中心，要添購衣服也可待換季出清或各式折扣季出手，許多知名服飾品牌都能以相當實惠的價格購入。另外若自己有各種興趣（如音樂、各類舞蹈、運動等）基本上都不難找到同好，總之待在伊斯坦堡就是完全不會無聊。

## 6. 夜生活

酒吧和夜店大多聚集在 **Taksim** 的獨立大街（**İstiklal Caddesi**）上，有現場演奏也有放歌的，這裡店家之多可以找到各種音樂類型，如：土歌、pop、hip-hop、雷鬼、underground electro（多為 **Tech-House**）等。另外也有部分是散落在其他區如 **Şişli**、**Ortaköy** 和 **Bebek**（價位較高）等區，在亞洲岸的 **Kadıköy** 也有不少好酒吧。營業時間每家不一定，酒吧較早開，約 1-2 點打烊，夜店大約 11 點開，但 12-1 點才開始熱鬧。有些地方因為是露天的，所以只有夏季才營業。門票不定，也有許多免費入場的地方。個人偏愛 **underground electro** 類型的音樂，有興趣我可以再推薦店家，在此先不多贅述。

※ 出門在外請注意安全，保持清醒，另外不要隨意跟陌生人走，這裡常發生當地人搭訕路人後邀約至附近酒吧，進而恐嚇敲詐高額費用，常發生在單身男子身上（有認識的朋友遇過）。



伊斯坦堡金角灣夜幕

## 7. 實用智慧型手機 App

- Tureng：土語－英語翻譯 App，字彙多，土漢字典不在手邊食的好幫手。
- Trafi：Google 路線規畫在這不好用，此 App 能為你規畫出最適合的交通路線。
- Maps me：強大的離線地圖，出發前先下載好，在世界多數國家都適用。

## 五、 文化交流

伊斯坦堡大學不像政大會有國際學生週，所以基本上沒有需要正式介紹台灣的場合。一般的國際學生可以透過 ESN（負責辦理歐洲交換學生交流活動的組織）舉辦的活動認識。雖然沒有正式文化交流活動，但認識後大家難免對彼此的文化感興趣，尤其台灣人在這裡是稀有品種，當然要把握機會介紹台灣！比較常見的方式是食物交流，也就是大家分享彼此的家常菜。我有時候也會辦桌邀請朋友來家裡用餐，這時候筷子就派上用場啦！



於家中客廳辦桌宴客

※ 請留心在準備食物時，朋友之中若有虔誠穆斯林，記得避免含有豬油（如：炸醬、王子麵等）和酒精的食品。

另外平時的談話中不知不覺也會帶到許多文化相關議題，此時就不要吝嗇地好好介紹台灣吧。當然介紹前自己也要先了解我們的本土文化才行，歷史、宗教、飲食文化都是很常見的議題，也有許多人對我們與中國的兩岸關係感興趣，而台灣的自然風景也是不輸國外的，另外民間信仰、民俗節慶也是容易引起外國人興趣的話題，而介紹時若能帶入當下的流行文化和便能更引人入勝！到目前為止聽過我介紹台灣的國際朋友們沒有一個是不想來台灣的。

伊斯坦堡是個非常國際化的城市，在這裡有很大的機會可以認識來自世界各地的人，我的朋友中除了來自歐洲各國的交換生、來自美加的英文老師外，也有許多從東歐、巴爾幹半島和中亞地區來唸學位的學生，另外也不乏來自韓國、敘利亞和非洲地區的朋友。我覺得這是一個十分難得可以認識不同文化的機會，有

很多國家以前可能只聽過名字（像很多人也壓根不知道台灣在哪，或是和泰國搞混），但透過這些朋友便有可以一窺世界不同角落的文化。

## 六、 打工／志工

基本上持學生簽證是規定不能打工的，不過當地學生以打黑工賺取微薄零用錢的例子也是層出不窮。然而不建議這麼做是因為除了遊走法律邊緣，這邊的基本工資低廉，也就是一般的服務業（如：餐廳工讀等）時薪平均是 5TL，換算成台幣大約 50 元。這些時間若能拿來做其他事如：認識城市、交朋友、文化交流等，個人覺得效益更大。

### 1. 工作機會

雖說如此，一種工作是推薦大家都可以嘗試的，那就是「翻譯工作」。在這裡不時有一些商業展覽或商業會談活動，若有台灣廠商參展，他們就會需要能做中文－土耳其文的隨行翻譯人員，而這些資訊通常可以從我們的貿易協會（TAITRA）底下的「伊斯坦堡台灣貿易中心」得知。工作內容如果無論是在展場或 B2B 會談，主要都是向來土耳其人解釋產品內容以及回答問題，所以翻譯內容需求基本上依廠商性質而定。如果有一些參訪活動，可能就需要翻譯一些致詞。而薪水公定價是一天（8-9 小時）150USD。



工作期間與台土廠商合影

我的做法是在工作前先向廠商取得相關資料，稍微了解他們公司的產品，有比較專業的單字先查好，另外若有致詞橋段也會先詢問有沒有講稿可以提供。雖然一開始可能還是會有點緊張，但別擔心，慢慢來不用講快沒關係，真的遇到一時想不起來的單字也可以用解釋的。建議準備一個小筆記本，如果對方講太長（通常是致詞時）可以先快速記下關鍵字，接下來在翻譯時也比較不會慌張。

個人覺得這是一個很好的學習機會，除了能訓練土語能力、應變能力外，也有機會可以接觸許多不同性質的台灣貿易商，了解不同的工作領域，同時還能存點錢，一舉數得，若有機會，覺對值得好好把握！

## 2. 實習機會

這裡的實習機會不多，土耳其公司大部分開放的實習還是以本地學生為主。台灣公司通常也沒有特別找實習生，然而機會要靠自己爭取，和我同時來土耳其的另一位系上朋友便把握國宴時機毛遂自薦，成功向一家台商取得實習機會。

## 3. 志工活動

台灣慈濟在土耳其有駐點，主要致力於幫助敘利亞難民，不時會舉辦一些志工活動。若有心參與，可以主動聯絡胡光中大哥，他們兩夫婦對在土耳其的台灣學生們也十分照顧。

# 七、 境內外旅遊

平常的週末假期若有閒，可規畫 2-3 天的附近城市之旅，若遇長假也可安排較久的旅程。土耳其國土很大，境內可看之處不勝枚舉。另外伊斯坦堡往歐洲大城也有不少廉價航班，不失為旅途好選擇。

## 1. 交通

交通方式在國內以長途巴士為主，若移動距離遠也可以考慮國內線，價格和巴士差不多，但時間卻少了數小時。伊斯坦堡的長途巴士站在紅線上的「Otogar」，推薦幾家較大巴士公司：「Pamukkale」、「Kamikoç」、「Metro」，基本上大公司的服務較好，車上也都會附茶點供乘客享用。而土耳其廉價航空公司有：「Onur」、「Pegasus」、「Atlasglobal（推薦這家，有附行李托運及簡餐）」，仔細比較，都不難買到經濟實惠的票。另外若有三五好友一起行動，租車也是一個好選擇。

※ 訂機票時記得注意出入境機場（IST 或 SAW）以及是否有含托運行李。

## 2. 實用網站

- Skyscanner：方便的機票比價網，可直接訂購或比價後再向該航空公司訂購。
- Hostelworld：方便搜尋及預訂世界各地的青年旅舍
- Booking.com：方便搜尋及預訂世界各地的各式旅舍

- Couchsurfing：沙發衝浪，除省住宿費外也可和當地人做文化交流
- Hitchwiki：世界各地搭便車的資訊分享及注意事項

### 3. 注意事項

無論是境內或境外旅遊都請記得隨身攜帶護照和土耳其居留證，若要去其他國家請注意簽證限制，建議出發前先上外交部網站查詢最新規定。

## 八、 回國前後任務

### 1. 回國前

- 拿成績單 (Transkrip)

雖然約莫五月底學期就結束，但到了六月中後才能拿成績單。直接到學院裡的學生辦公室說要申請成績單就可以。

- 將成績單翻譯成中文

拿到的成績單當然是土文版，此時便要自行翻譯成中文，其實不會很難，Word 打開，照格式翻譯即可。

- 填寫「出國選課抵免學分申請表」

要抵免學分請參考「土耳其交換生學分抵免作業要點」(系上網站可找到)，並依照規定填寫申請表。(就算沒有要抵免學分還是要填寫！)

- 將所有資料送至系辦審核

資料包含：成績單土／中文版本、申請表、土語檢定證書(若有需要)。請在六月底前交至系辦，若人還在海外也可掃描後以電子檔寄出。尤其是交換結束後就準備畢業的人，請務必及時完成各項手續。若有任何問題(如成績單還未出來等)，請向非常單的系辦助教請教。

### 2. 回國後

還記得之前繳了交換生保證金嗎？如果想領回保證金，記得先填寫「交換生保證金退費申請表」(國合處網站>在校學生>國際薦外交換>返國準備)，附上交換生心得報告後交到國合處就可以拿回保證金了。當然也可以寫一份精闢的教戰守則送到系辦，造福未來的學弟妹！

## 九、 費用開銷

我的出國時間共約一年又一個月（2015/09～2016/10）所有開銷（含機票、食宿、交通、旅行等各項支出）共約新台幣 33-35 萬元，因為都是花自己的積蓄，所以平時會習慣記帳避免過量開銷，以下稍微分享各類支出。（單位皆為新台幣）

1. 台土來回機票：共約 32000 元
2. 在土期間生活費（2015/09～2016/06）：共計約 17-20 萬元
  - 食：平均每月 2000-3000 元\*10 個月=20000-30000 元
  - 衣（各類衣物）：平均每月 1500-2000 元\*10 個月=15000-20000 元
  - 住（房租）：平均每月 9000 元\*10 個月=90000 元
  - 行（市區交通）：平均每月 600-800 元\*10 個月=6000-8000 元
  - 育（語言班學費、課本、各類文件辦理費）：約 20000 元
  - 樂（平時娛樂，不含旅遊）：平均每月 2000-3000 元\*10 個月=20000-30000 元
  - 電話費：平均每月 250 元\*10 個月=2500 元
3. 在土期間旅遊費（含 2-3 週的長程和 2-3 天的短程之旅）：約 5-6 萬元
4. 離土後的旅遊費（2016/07-2016/10 月初）：約 5-6 萬元
  - ※ 由於離土後的旅遊大多在巴爾幹半島所以較易壓低開銷。

## 十、 常見問題與叮嚀

1. 我該何時出發去土耳其呢？

通常學期在九月中開始，但剛開學時還有點混亂，不會馬上上課。建議可以九月初左右來，先處理好各項大小事，順便熟悉環境。請留意這裡的國定假日時間，因為放假時是沒有人會辦公的。另外若想趁暑假期間先去附近玩耍再回伊斯坦堡也行，記得考量行李安置問題。

2. 土耳其恐攻頻傳，請問現在去安全嗎？

雖然我在土耳其的期間經歷了各種恐怖攻擊、爆炸案，甚至是政變，但當別人問起我會不會害怕時我都說：其實還好。個人認為身處在當地其實沒有像

從新聞上看到得那麼可怕，政變之後的土耳其也很快就恢復正常了。然而還是可以體會家人的擔心，所以還是盡量避免人多的地方，並記得時常和家人聯絡報平安。至於治安方面，個人覺得相較於許多歐洲大城，伊斯坦堡的治安算是不會太差。

### 3. 聽說土耳其男子會騷擾亞洲女性，是真的嗎？遇到該怎麼辦？

土男子確實對亞洲女性感到好奇，尤其在一些觀光區，容易遇到試圖搭訕或對你說無聊話的土男，基本上置之不理即可。若遇到嘗試肢體碰觸的請大聲並明確地制止對方。（當然也不是全部土男都是變態，不要一竿子打翻一船人。）

### 4. 在土耳其會不會飲食不習慣、水土不服？

基本上我個人蠻好養，也不挑食，所以沒有任何水土不服的問題哈哈，比較需要注意的應該是因為土菜偏油、甜點又很糖，所以不小心就會發胖。

#### 其他叮嚀：

- 土耳其惡室友（尤其土女）比例高，選擇室友時罩子請放亮。
- 伊斯坦堡為丘陵地形，請做好每天爬山的準備。同時不要相信線上地圖的步行時間估算，有時候雖然只有兩公里的路程，卻是無限上下坡。
- 若遇足球賽事，球場附近通常會有數個小時水洩不通、交通動彈不得，此時建議步行而過。
- 遇齋戒月請尊重穆斯林朋友，盡量不要在公眾場合飲食。
- 有些非常虔誠的穆斯林朋友，他們滴酒不沾、準時做禮拜、甚至不玩任何或牽涉到「運氣」的遊戲（如遊戲中會用到骰子即包含了運氣成分），建議在認識時了解並尊重對方，以免冒犯。
- 受邀至土耳其朋友家，記得準備簡單的伴手禮。
- 這裡是土耳其，發生什麼事都不奇怪，請保持耐心，永遠記得你在修行。

## 後記

這篇看完後無論你感到更加踏實或是更加迷網都沒關係，至少你還算有耐心。而既然有幸得到交換的機會，就要好好把握這一年。再次強調，本篇僅供參考，因為每個人個性、喜好不同，所以想過怎麼樣的交換人生，一切掌握在自己手中。另外因本篇重點為「教戰」，雖然個人樂於分享，但依舊無法詳述每個細節（怕最後離題造成篇幅過於冗長），所以若對其他方面有興趣的，如：「惡室友經驗談」、「體育學分抵免」、「巴爾幹半島背包客攻略」……等任何你感到好奇的都歡迎來信詢問。預祝即將踏上交換之旅的朋友們能夠滿載歸來。

2016.11.04 於台北