

國立臺灣師範大學 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024/02/16

中文姓名：謝子晴	英文姓名（姓，名）：Hsieh, Tzu-Ching
臺師大就讀科系所、年級： 教育心理與輔導學系 五年級	臺師大學號： 40801036E
修習國家：波蘭	
修習校名：華沙大學	
修習學院：Faculty of Psychology	
修習科系：Faculty of Psychology	
修習期間：2023 年 10 月 2 日 ~ 2024 年 2 月 9 日	
護照入出境時間： 出境：2023 年 9 月 20 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境： 年 月 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
Jewish Culture in Poland	Barbara Łukaszewicz	4 ECTS	Winter semester 2023/24
Polish language course - elementary level A1	Aleksandra Święcka	4 ECTS	Winter semester 2023/24
Acculturation - the Psychology of Multicultural Societies	Wouter De Raad	4 ECTS	Winter semester 2023/24
Couple Therapy, an Introduction	Karolina Małek	2 ECTS	Winter semester 2023/24

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

出國前真的焦慮至極，畢竟是第一次把自己丟這麼遠，但幸好不論是國際事務處或是華沙大學的IRO都可靠到不行，當初填線上申請的時候IRO甚至附上了圖文版的解說，只要一步一步跟著IRO給的進度基本上都不會有太大的問題。那時候最煩惱的是銀行開戶和電信，在經過多方比較後我選擇了開Revolut的帳戶，會選擇開一個歐洲帳號是因為朋友之間轉帳或者是繳住宿費都方便許多，不過也認識不少人沒有開歐洲帳號，就直接刷自己國家的信用卡，所以可以衡量自己的需求決定需不需要開戶。電信的部分則是選擇Orange Flex，只要下載app後就可以申請esim卡，這樣有波蘭門號的同時又可以接收到台灣的驗證簡訊，方便到不行！而且只要30茲羅體（約210臺幣）就可以有30G的行動網路和6G的跨國漫遊，訊號也蠻穩定的，推推。

出國後第一個遇到的難題大概就是行李沒跟著轉機轉到波蘭，這種事情其實沒有很常發生，但為了以防萬一還是建議大家帶著一個隨身行李，行李裡放些確保自己可以活過一天的衣物和日常用品，不然剛落地人生地不熟就要到處買東西真的會很想哭出來（但往好處想，第一天就把住宿周遭的店摸透透也不錯啦！）然後如果真的遇到行李沒跟上的話，可以到行李轉台旁的Lost and Found和工作人員說，留下手機號碼和宿舍地址後機場就會把行李送到宿舍了。

而第二個難題則是宿舍，在我的想像裡歐洲的宿舍應該都是豪華單人套房，但華沙大學不是。華沙大學總共有六棟宿舍，提出宿舍申請後學校會分配學生到不同的宿舍，而我們這次被分發到的是三號宿舍（雖然離主校區比較遠一點但是是大家公認最好的宿舍！）。據其他交換生的分享，其他宿舍都是公共衛浴且男女共用，而三號宿舍是兩個人一間房，不過會和隔壁房間的兩個人一起共用衛浴、冰箱和簡易的流理臺。雖然有小小失望但是住起來很舒服，只是房間內沒有什麼遮擋物所以其實蠻沒有自己的隱私。宿舍內有很多公共的空間，例如每一層樓都會有一個共用廚房、二三樓有自習室、四樓有娛樂室可以看電影、玩桌遊等等。我最常使用到的洗衣房，三號宿舍的洗衣機不像臺灣的可以隨時去洗，他們是採預約制。在公共大廳有個本本，如果要洗衣服要先去那個本本登記時間，等時間到後再拿著自己的住宿卡去換打開洗衣房的鑰匙，用完後也要記得還給櫃檯。我們的宿舍是沒有烘衣機的，不過宿舍有提供七個曬衣的空間，每次都要憑運氣才有地方曬衣服，如果曬衣房客滿了就要自己想辦法。然

而宿舍很貼心的是有提供床單、被子、毛毯、枕頭、檯燈、大洗臉盆、小掃把、垃圾桶等等，基本上不用自己再添購太多的住宿用品。

雖然初抵的時候困難重重，不過華沙真的是個很適合生活的地方。來說說我最喜歡華沙的三個地方好了，第一個就是日常生活用品臺灣很像，出發之前很多人都提醒我要帶隱形眼鏡、衛生紙隨身包等等，說這些歐洲都買不太到，但華沙可以在Rossmann（類似臺灣屈臣氏的地方）就買到上述東西呦。第二個就是免費的博物館，華沙大多的博物館都是固定每週的其中一天免費，在臺灣不太逛博物館的我在華沙有事沒事就會晃到博物館看看（畢竟是免費的，不去白不去）。最後就是交通，華沙算是大機場而且又有自己的國航，去歐洲其他國家都蠻方便的，而且宿舍到蕭邦機場搭公車只要40分鐘左右，讚讚！

最後呢就是學業的部分。在最一開始線上申請的時候會需要填Learning Agreement，然後到接近開學的時候學校會請你在系統上選課，選得跟Learning Agreement完全不一樣也沒關係，只是要注意一下兩校的學分要求就好。各個學院的選課方式不太一樣，像我們系是有教授寄一個Google 表單請我們勾要上哪些課，然後教授會幫我們代入選課系統，如果要加退選也都要透過教授。波蘭文化課程則是可以自己上系統上選。系上的課我選了Acculturation - the Psychology of Multicultural Societies跟Couple Therapy, an Introduction兩堂課。Acculturation - the Psychology of Multicultural Societies這堂課比較偏社會學，所以上起來偏吃力因為一堆蠻陌生的專有名詞，而且每週都會有課前閱讀跟作業要交，不過可以和不同國家的人交流各自的社會文化蠻有趣的，另外這堂課是研討課，所以小組討論和教授講課的比例大概是8比2（沒錯，是一堂要一直講話的課）。而Couple Therapy, an Introduction則只有七週，期中之後才開始上課，每週也都會課前閱讀，上課偶爾也會有討論，內容和心輔系諮商理論差不多所以不會太重。波蘭文化課程我則選了Polish language course - elementary level A1和Jewish Culture in Poland兩門。Polish language course一週有兩堂課，課程蠻著重在說的，幾乎每一堂都會有口語練習，雖然一度很挫折但是到期末又蠻有成就感的。而Jewish Culture in Poland是個像通識課一樣的存在，不重不過可以學到很多和猶太人有關的歷史，尤其二戰前大多歐洲猶太人都在波蘭生活，所以上完課後再去看看那些歷史遺跡會更有感覺！

四、照片（如有，請提供）



以前是猶太區的標誌



科學文化宮



每週二都免費的
國家博物館



老城的聖誕樹



在華沙看電影初體驗



克拉科夫集中營



札克帕內的海洋之眼



樂斯拉夫的小矮人