

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期: 2024.7.15

| | |
|--|------------------|
| 獲補助出國年度: 112學年下學期 | |
| 姓名: 楊庭瑄 | 臺師大學號: 409830181 |
| 臺師大系所: 東亞系 | |
| 臺師大學院: 國際與社會科學院 | |
| 基本核銷文件: <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者, 檢附護照入出境章戳頁影本 | |
| 學院結案確認(以下由學院承辦人填寫): <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件, 確認學生已完成 | |
| 院戳 | |
| <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認: 該院無另訂其他結案要求</div> | |

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期: 2024.7.15 _____

| | |
|--|------------------------------|
| 獲補助出國年度: 112學年 第二學期 | |
| 中文姓名: 楊庭瑄 | 英文姓名(姓, 名): YANG, TING-HSUAN |
| 臺師大就讀科系所、年級: 東亞系大四 | 臺師大學號: 409830181 |
| 修習國家: 波蘭 | |
| 修習校名: 華沙大學 | |
| 修習學院: | |
| 修習科系: Faculty of Oriental Studies | |
| 修習期間: 2024年 2月 ~ 2024年 7月 | |
| 護照入出境時間: 出境: 2024年2月 14日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關日 入境: 2024年7月11日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關日 | |

二.修習課程名稱:

| 修習課程名稱 | 任課教授 | 學分數 | 研修學季/期 |
|---|---------------------|-----|--------|
| Polish popular culture for beginners | Piotr Kajak | 4 | spring |
| Law and religion (religion and society in Asia and Africa) | Magdalena Szpindler | 3 | spring |
| Religious, rites, practices, and restriction | Magdalena Szpindler | 3 | spring |
| Poland 101: Beginner's Guide to Polish Culture, History and Society | Marcin Napiórkowski | 2 | spring |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等, 約1500字)

簽證

<https://www.willstudy.tw/poland-national-visa-student/>

簽證部分可以參考這個網頁，還蠻詳細的，基本上一定要先買去程機票，才可以申請簽證，簽證價錢也不會太貴，大概2000台幣以內，記得要帶現金，提早1-2個月左右申請就可以了。

選課

一開始是讓我先填一個BIL_learning_agreement_form，填寫想要的課程，然後交給你系所的 mobility coordinator，

<http://en.bwz.uw.edu.pl/mobility-coordinators/>

等到了波蘭，學校的ESN也會開設教你選修的課程，可以去聽聽看，然後可以透過學校的USOS，去更改選課。

<https://usosweb.uw.edu.pl/kontroler.php?action=news/default>

下載USOS UW更方便，可以看上課通知，繳費狀況和成績。

財務證明的部分

雖然波蘭給予3個選項，不過基本上只能用申辦信用卡那一個，然後證明信用卡刷卡額度足夠。

網路

網路的部分，我是用orange flex，現在最低的方案大概45GB(含8GB波蘭以外的歐盟地區)，宿舍跟學校都有網路，基本上在波蘭非常夠用。需要去瑞士和英國的話，要另外買喔，因為是非歐盟區。

住宿

我是住在宿舍裡面，一個月529茲羅提，不同的宿舍有不同的價錢，宿舍是被安排的，無法選，不過大概都在400、500茲羅提左右的價錢，如果住在外面，聽我的室友分享，單人房可能會到5000左右茲羅提價格，不過還是要看地區和環境。

我是住在宿舍三號，該區算是華沙最危險的區，晚上要小心一點，不過基本上波蘭是非常安全的國家，現在該區的狀況相較以前也是變好很多，我也沒有遇到過奇怪的事情，不用過多的擔心。

宿舍三號分成KIC 9和KIC 12，KIC 12是四人房或三人房共用衛浴，廚房每一層有一個，洗衣機在地下室，只有兩台，是預約洗衣制度，如果需要烘乾機，必須到對面的KIC 9，洗一次衣服是10茲羅提，烘衣5茲羅提。

價錢

相較於其他歐洲國家，非常便宜，不過在疫情時代過後，價錢漲價頗多，

租屋狀況大不如前。

超市最便宜的大概是Biedronka和Lidl, 因為我是亞洲胃, 加上歐洲外食也不算便宜, 所以基本上我每天都會自己煮, Biedronka是我最好的夥伴, 他們的乳製品很便宜, 麵包、菜、肉都一應俱全, 如果需要買亞州產品, 可以到Auchan買。

娛樂

在夏天的時候有比較多的選項, 星期五六在老城附近有免費的水舞秀, 星期天在瓦津基宮, 有免費的蕭邦音樂會可以聽, 在科學文化宮附近, 每個禮拜的二、四、六都有露天免費電影, 以上都是暑期限定, 可以趁著這段時間, 多探索華沙。

另外, 華沙的博物館一個禮拜都有一天是免費的, 可以參考這個。

<https://warsawtour.pl/en/visit-warsaws-museums-for-free/>

交通

波蘭的交通很棒, 有tram、metro跟公車, 可以買月票, 到處都有一個紅色的機器, 上面會寫bilet, 在tram、公車站旁邊都有可以使用, 根據需求可以買reduced的月票, 如果一開始還沒拿到學生證的話, 可以先買紙質票或是下載Jakdojade, 透過此程式買票; 想要去其他波蘭城市可以使用他們的火車PKP, 可以下載PKP INTERCITY, 學生票有半價。

如果你是想要去歐洲大玩特玩, 那可以下載skyscanner, omio來看交通價錢, 便宜客運當然是flixbus, 飛機部分, 華沙只有Wizz air和Ryanair, 華沙有蕭邦機場和莫德林機場兩種選項, 莫德林機場比較遠, 要回到市區的話, 可以用moleje mazowieckie來訂火車或是公車票, moleje mazowieckie這個主要是用在機場接駁的, 要從克拉科夫的中央火車站到機場也是透過這個程式, 預算比較多可以下載bolt和free now這兩個計程車工具。

語言

波蘭是講波蘭語, 他們宿舍的cleaning lady和reception的英文都沒有太好, 所以在來之前, 有時間的話, 可以學一些基本對話, 應該是蠻有幫助的喔。

四、照片(如有, 請提供)

五、語音電子檔(如有, 請提供)

六、其他