

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：111/7/10

英文姓名(姓, 名): Lin, Chin-Wen	臺師大就讀科系所、年級: 企管四
修習國家: 波蘭	
修習校名: 華沙大學	
修習學院: 管理學院	
修習科系:	
赴外學期別: __111__學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 111年 2月 ~ 111年 7月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Protection of competition and consumers in digital markets	Laura Zoboli	2	Summer semester 2021/22
Polish Popular Culture for Beginners	Piotr Kajak	4	Summer semester 2021/22

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

簽證

波蘭簽證申請上蠻簡單的，網路上有詳細的申請流程和心得可以參考，有問題也可以直接打給台北辦事處。比較要注意的是 admission letter 是辦事處要求學校寄給我們的電子檔上要寫上「視同正本」，跟華沙大學承辦人反應後他們是直接寄 email 給辦事處，我繳交影本的時候承辦人員就沒有再多要求其他證明。

選課

學校的選課系統設計還蠻麻煩的，有分 token 跟 usos 兩個系統，各個系所的選課方式也不太一樣。但管院在選課前會寄很詳細的選課說明跟操作方法和管院自己的開課清單，課程大綱則是在管院官網可以查到，有問題也可以寄信問管院承辦人。另外學校會要求準備一份 Learning agreement 選課單給雙方系所確認學生選課狀況。

網路

出發前就可以先下載 orange flex，用 app 就可以在抵達華沙的時候自己開通 esim 卡門號和網路。會有不同的流量方案可以選擇，可以先估自己當月出國玩的天數去選擇足夠的歐洲漫遊方案，不然加購的價格不太划算。

住宿

我被分配到 guest house sokrates，兩間單人房，兩人共用一廚房一衛浴。宿舍很舊而且隔音非常差，如果不幸跟衛生習慣非常差的人同住會很崩潰。跟室友生活作息時間相差太大的話也會住得比較辛苦。沒有打算很常出門旅行的話，可以考慮自己找另外找住宿。

信用卡、現金、開戶

帶一張回饋高的信用卡再搭配 Revolut 其實就夠了，但因為宿舍房間內沒鎖，所以為了存現金也有另外在當地 Alior bank 開戶。

食

華沙不管外食或自煮都非常便宜，果汁、水果、乳製品、雞肉、鮭

魚、麵包都比台灣便宜很多，但因為外食一餐也便宜，所以我廚藝完全沒有進步。平常頂多就是煎雞腿或鮭魚，大部分時間都還是外食。我自己吃不太習慣波蘭菜，主要還是常去吃亞洲餐廳、麥當勞、義大利餐廳或海鮮餐廳等等。

樂

波蘭的電影院很多，影廳設備雖然不算好，但票價大概都在150上下。而且像 Kino muranow 會定期輪播特定導演的舊片，我在華沙這個學期是放賈木許跟大衛林區的片。另外王家衛的片場次也特別多，只是要注意華沙大部分電影院都沒有英文字幕。

旅遊

這學期管院的課都還是線上課，所以我大部分時間都在旅行，華沙最大的優點就是機場交通非常方便，從 sokrates 到蕭邦機場搭公車三十分鐘內就可以到，懶得話 Bolt 或 Freenow 叫車也很便宜。Ryanair 的據點莫德林機場相對遠一點，所以我自己儘量都是搭 wizz air。華沙靠波蘭東部，如果是搭火車或公車的話，建議可以先在西部或南部的城市停留一晚玩玩，不然直達隔壁國家要花很長的時間。

ISIC 學生卡

其實不用先在台灣辦，我是發現希臘 Blue star ferry 船票有五折優惠才在波蘭線上申請 virtual 卡，申請只需要上網填一些簡單的資料完全不用出門，而且價錢只要200，比在台灣辦划算又方便很多，之後搭 flixbus 和中歐的 regiojet 也都有優惠。建議來這邊有需要再辦 virtual 卡就好。

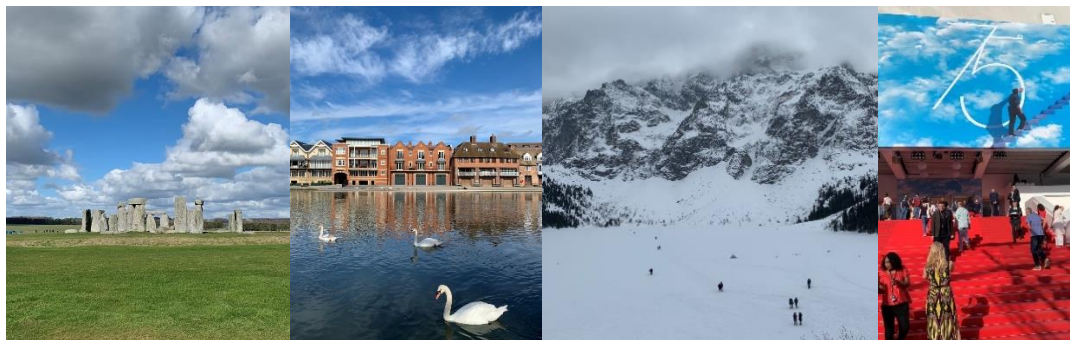
台大波蘭文課

去交換前我有先去台大修波蘭文，陳音卉老師人非常好，上課也會分享很多波蘭的文化、美食和旅遊景點等等，也有在暑假參加波蘭學術交流協會 NAWA 辦的波蘭文夏季課程，但今年因為疫情所以是線上課程，如果是要在上學期交換的話很推薦去申請這個課程。

開銷概算

我在歐洲總共待了140天，總開銷是32萬。旅遊開銷大約佔22萬。

四、照片（如有，請提供）



五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他