

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：\_\_\_\_\_

獲補助出國年度：110 學年 第一 <del>一</del> 二 學期	
中文姓名：林癸澤	英文姓名（姓, 名）：Kuei-Tse, Lin
臺師大就讀科系所、年級：4	臺師大學號：40673054H
修習國家：Poland	
修習校名：The University of Warsaw	
修習學院：The faculty of linguistic	
修習科系：Institute of linguistic	
修習期間： 2022年 2 月 ~ 2022年 7 月	
護照入出境時間：	
出境： 2022年 2 月 17日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境： 2022年 7 月 15日 <input checked="" 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	研修學季/期
Elective course: Social changes mirrored by lyrics of American hip-hop genre	Olena Petrashchuk	2ECTS	2021/2022 summer semester
Global problems in the contemporary world	Anna Dudek	6ECTS	2021/2022 summer semester
Japanese language - intermediate level taught in English	Adam Klawczyński	2ECTS	2021/2022 summer semester

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

學術方面：

在波蘭交換多數課程都以波蘭文授課，即便如此還是能夠選擇非常多元的英文課程，但在開放給過國際生選課的時間點上，Usos(波蘭選課系統上)上多數課程都已額滿，因此若對課程有興趣能夠透過郵件和承辦人或華沙大學方的系院負責人接洽，正常情況下都能夠順利得擠入課程名單內。

選課區域分為兩部分，一部分是學校一般系所的課程，另一部分為語言中心所提供的課程，若學生對於語言有興趣也能夠在這找到很多不同語系的語言課程以及多種波蘭文化相關課程。但就朋友的敘述是說波蘭文初級課程便會以波蘭文授課，因此可能一開始會多少難以跟上。

生活方面：

波蘭的交通十分便利，有著十分便利的地下鐵跟路上電車和巴士系統；電動滑板車跟友善自行車也都很普及。以學生身份購買車票都有約莫 50 趴的折扣（20 分鐘車票為 10 元台幣左右），需要的話能夠使用學生證購買月卡會相對便宜許多，也省去上車買票的麻煩；但記得一定得攜帶學生證若忘記攜帶會形同逃票（逃票的話費用會是原價 100 倍之多，查票的時間無論是深夜或者是平日日間時間都會有所以一定得多注意）。若在趕時間的話，當地的 BOLT 抑或 FREE NOW 都比台灣的 Uber 便宜許多，也不時會有優惠券能夠打折。在交通上完全不需要多作擔心。

在食方面，餐廳的價格因為烏俄戰爭的原因有逐漸上漲，如今相同食物約為台灣的 10% 以上，波蘭菜的部分個人除了生牛肉塔塔和馬鈴薯煎餅外都不大喜歡（也都不合身邊的 Erasmus 學生的胃口），但還是能嚐鮮一下。市場以及超市內的產品價格都很便宜，特別是鮮奶製品和酒類。個人特別喜歡 Zabka（波蘭便利商店）的熱狗，推！

住的方面我被分配到的是 Skorate，很像是舊式酒店，整體環境很好有自己的房間自己的空間，但會有一位室友共同使用廁所和廚房。一個月的租金約莫在 645 茲羅提左右。基本上生活所需的設施及廚房器具都有之前房客留下的能夠使用。

波蘭使用波幣也稱作茲羅提，我個人是從台灣攜帶美金及歐元到波蘭再至換匯所去換貨幣，在市中心的地下道有很多不錯匯率的地方能夠去晃晃比較一下哪個最划算。在波蘭我有開設一個波幣跟一個歐元帳戶，他們有附贈許多優惠能夠

使用過程也不會太繁瑣，因此相當建議在波蘭開設帳戶。我使用的銀行有線上買車票的功能，因此車票也能夠不透過車上的機器購買。

英文的普及度在波蘭並不算太高，在處理一下業務上或許會遇到一下困難，所以建議先做足功課。但從世界各地來的交換生都有很高水準的英文程度，因此在交新朋友上並不困難。

波蘭對於多數人來說都不會是第一首選，但就居在在華沙的五個月下來，我深深的和這個城市和人們產生感情上的連結。物價在歐洲來說是最便宜之一的國家，對於學生的經濟狀態來說負擔相對並不會那麼重。即使或許有些人認為東歐國家的發展並不及西歐或中歐國家，但波蘭的便利性以及都市性都其實相當高，治安也是相當的安全（但喝醉的人很多，許多外國人對於波蘭的印象都是酒精依賴性很強）。在白天就能看到很多人坐在路邊和朋友相聚喝酒。城市的步調不會像倫敦或是柏林這種超大城市一樣快，是個很好的地方去細細品嚐他們的文化及生活。

開銷概算：

住：645 波幣一個月

食：1400 波幣左右 / 一個月

交通：三個月月票 140 波幣，當趟 20 分鐘 1.7 波幣

四、照片（如有，請提供）



五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他