

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：114.02.14

英文姓名(姓,名): Huang, Xiang-Ting	臺師大就讀科系所、年級: 心輔系 四年級
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	
赴外學期別: 113 學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113 年 9 月 ~ 114 年 2 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
Climbing in English	Tomasz Tokarz	0	2024/25 Winter
Stress coping with introduction to mindfulness	Maria Wasylkowska	2	2024/25 Winter
(eng) Contemporary Polish Culture in a Nutshell	Justyna Zych	4	2024/25 Winter

(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）

1. 交換動機

想逃離感到厭倦的舒適圈&可以預測的生活模式，還有放慢步調生活，暫時離開被報告、考試、其他事物追著跑的日子。

2. 交換校申請程序

通過師大的提名後，華沙那邊會需要另外繳交申請表、語言證明、申請宿舍等，這些資料都是線上繳交，不用紙本寄出。華沙的國際事務處會寄信說明有哪些東西要交、截止日期是什麼時候，還有提供申請系統 **step-by-step** 的使用步驟教學，非常貼心，回信速度也很快，在申請截止前有舉辦線上說明會。

3. 簽證申請

要先預約申請時間並且線上填寫資料，如果你想要的時段沒有了，可以有空就打開網站刷刷看，有機會有時段釋出。波蘭台北辦事處很有效率，禮拜一送件，禮拜三就可以去領簽證。雖然速度很快，但還是要記得提早申請（至少出發前三周）！

特別值得注意的一點是波蘭簽證的財產證明，它有三個方式可以選擇，大多數人應該都是用信用卡額度做證明這個方式，會需要向銀行申請英文的額度證明，我在過程中剛開始遇到銀行說沒有這類型的文件可以申請，後來在多次的溝通下銀行終於給了英文的額度證明文件。但發現中文的其實也可以，就是拿到信用卡黏在他背後的那張紙，要特別收好。

4. 行前準備與行李

我是一個貪心的人，去程40公斤的行李裝好裝滿，但到了那邊後發覺實在是帶太多東西了>< 尤其是生活用品，像是化妝棉、卸妝水、頭髮保養的，其實波蘭幾乎什麼都買得到，而且不貴。推薦一定要帶一雙塑膠拖鞋（洗澡可以穿的那種）旅行很好用！順帶一提，波蘭的保養品超便宜，一罐乳霜或精華只要一兩百台幣，可以到了再去大採購。

在歐洲待了兩個月左右開始發現掉髮的情況變得很嚴重，於是我換了洗髮精和買了頭皮保濕噴霧，個人覺得 **Schwarzkopf** 這個牌子的洗髮精和頭髮保濕噴霧滿有用的，頭皮保濕噴霧則是買了一個在特價的日本牌子，用起來都滿有感！

5. 宿舍

我被分配到 **Dorm No.2**，一個月的費用是530PLN，到之前需要先轉帳繳保證金530PLN，我是用 **REVOLUT** 繳款的。房型是雙人雅房，整層樓共用衛浴、廁所、廚房（註：目前這棟宿舍的瓦斯爐需要用打火機點火）。公共空間都滿乾淨的，使用起來很舒適。而且最令人滿意的是房間自帶有冰箱、洗手台。

Dorm No.2的交通很方便，從宿舍搭公車到機場只需30分鐘，到 **Main Campus** 也大約是30分鐘的車程。洗衣服需要購買代幣，一枚15PLN；烘衣機免費使用，但需要提前登記使用時間。在你預約的時間內 **Laundry room** 裡的兩台洗衣機和一台烘衣機都歸你用。宿舍的行政人員、櫃檯人員的英文基本上都可以通，唯獨可能會有遇到 **clean lady** 只講波蘭文，聽不懂英文，需要拿出萬用的 **google** 翻譯。

波蘭的自來水據說官方說可以直接飲用，不過當地人還是會使用濾水壺，學伴推薦的是買有濾芯的水壺(600-800ml)。我剛到的前幾天都是去買礦泉水，後來考量自己的飲水量，買了一個 Brita 的2.4L 濾水壺和一個熱水瓶，每天自己煮水裝進從台灣帶來的水壺和保溫瓶。

6. 飲食與購物

這裡外食一餐的價格大約至少200NTD 起跳，這裡有很多亞洲餐廳，想念亞洲料理時不怕找不到東西吃。越南餐廳很多，價格比較便宜；日本餐廳也不少，但相對較貴。常見的超市有小瓢蟲、Lidl 和 Auchan，個人大推 Auchan，尤其是位於購物中心裡的分店，規模較大，選擇豐富，非常很好逛。超市裡的商品價格幾乎都跟台灣差不多，有些甚至更便宜，像是牛奶和麵包。如果買東西回宿舍自己煮，確實能節省不少花費。

Rossmann 可以算是波蘭的屈臣氏，許多藥妝用品、保養品、生活用品都可以在這裡買到，價格也跟台灣差不多。所以建議不用從台灣帶太多生活用品過來，大概準備剛到三天份一定會用到的東西就好，其他可以抵達這裡後再去採買。如果比較習慣吃亞洲食物的話，建議把行李空間留給一些麵條或是亞洲食材，雖然這邊超市也買得到亞洲食材，只是會比較貴且選擇不多。另外推薦可以帶點台灣的伴手禮或是零食小點心，參加活動時可以用鳳梨酥和新朋友交流。

波蘭也有一個平價服飾品牌叫 Sinsay，像台灣的 Net 一樣，款式多而且平價，很多台灣 Net 有的款式這裡幾乎都有。

這邊消費基本都可以刷信用卡，至今唯一需要用現金的經驗就是超市裡的投幣推車（笑）。在市中心的店家買東西、餐廳吃飯基本上英

文都可以通，有些店家也會有英文版菜單。

7. 交通方式與票券優惠

華沙三個月交通票，學生價大概是\$1200台幣，公車、電車、地鐵都可以搭。火車也有學生半價的優惠，有時候甚至比 Flex bus 便宜，如果要在波蘭的城市間移動可以多多比價和利用這個優惠。

8. 交流與文化活動

學校的 IRO 會寄信說學校的 Orientation week 有哪些活動可以參加，有些需要事先報名，很推薦 Polish culture workshop，可以更深入了解波蘭的歷史、人物、文化、溝通方式，還能還其他交換學生交流。ESN 每天也會舉辦不一樣的活動，一樣有些是自由參加，有些要事先報名，可以挑自己有興趣的去。我參加過的 ESN 活動有城市闖關、Vegan Kitchen、萬聖節南瓜園半日遊。

9. 選課與學習經驗

選課分成 USOS 和 Token，波蘭語、文化相關課程、體育課是在 Token 上進行的，體育課的人數很少，記得先搜尋好選課的日期，當天準時在系統搶課，華沙的國際事務處會寄選課系統的使用步驟，照著操作就沒什麼大問題。也有些系所的選課不是在這兩個系統進行的，像是這學期心理學院交換生的選課方式是承辦人會寄 mail 給一個 google 表單選課。

我上的課：

1. Climbing in English 主要教的是「上攀」（需要繫繩、爬比較高），師大這學期開「抱石」課（不綁繩、比較矮）老師會從要怎麼綁繩子、如何爬牆的基礎開始教，也會融入一些比

較專業的訓練，像是矇眼爬牆、雙手握球爬牆來做更進階的練習。

2. **Stress Coping with introduction to Mindfulness** 只上四次課，「以討論為主體」的教學方式，同學對於老師的提問會熱絡的舉手發言，彼此間也會互相回應，上課氛圍很輕鬆，老師在講解理論的同時也會帶入正念的練習，能夠更了解壓力對於身體的影響、如何透過正念調解壓力有很多的學習，是堂很不錯的課。

10. 花費概算與節省方式

總花費約 28 萬台幣，我去了十個國家，包括捷克布拉格、冰島南部自駕、英國倫敦與利物浦、法國巴黎與 Amboise、荷蘭阿姆斯特丹、義大利威尼斯與米蘭、西班牙馬德里與巴賽隆納、葡萄牙里斯本與 Portimao、比利時布魯塞爾、波蘭克拉克夫與 Zakopane。

節省旅遊開銷的方式有盡量自己煮飯、選擇有廚房的住宿，在華沙的外食頻率大概是一週一兩次，其餘時間都自己煮。旅行期間如果住有廚房的住宿會選擇自己煮義大利麵、燙青菜，或是吃超市的微波食品。

11. 個人成長與心得

這趟交換之旅讓我更勇敢開口說英文並且勇於的犯錯，在台灣很常怕自己說錯或是說得很爛，而不敢說英文，但出國後在不得不使用英文的情況下，會體悟到就是要說出來才會意識到自己需要多做哪些練習。此外，我也學習主動積極的認識人，不論是認識外國人或是在歐洲的台灣人，在和別人聊天的過程中會聽到很多不一樣的經驗和故事，也是獲取資訊最快的方法！

歐遊期間逛了很多美術/博物館、看到大自然壯闊的樣子，literally
「大開眼界」能親眼見到冰島的冰川、梵谷的向日葵、巴黎鐵塔本
塔……還有更多的有趣體驗，真心覺得很開心，也覺得很值得！

交換不一定會改變人生，但會讓你認識世界的另一種樣貌和另一個
自己。如果你到歐洲交換的目的是想到處旅遊，波蘭是個很棒的中
繼站(>▽·) ◡ ☆

有任何關於申請波蘭交換的疑問，或是想了解更多在華沙生活的細
節，歡迎寫信給我 bexiang07921@gmail.com

四、照片 (如有，請提供)

波蘭的 Milk Bar 炸豬排 + 馬鈴薯泥 + 沙拉	波蘭甜甜圈 (中間是有餡的)

五、影音檔 (如有，請提供連結)

宿舍房間開箱

https://youtube.com/shorts/H_1rYNeKe9A?feature=share

宿舍公共廚房

<https://youtube.com/shorts/bAzH2E8Wj9s?feature=share>

華沙老城區溜冰場 (很推薦去玩玩看！租溜冰鞋的價格很便宜，

10PLN/ HR)

<https://youtube.com/shorts/55FxFvjF9T8?feature=share>

六、其他