

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：民國114年3月7日

英文姓名（姓，名）： Hsu, Ching-Yin	臺師大就讀科系所、年級： 東亞學系五年級
修習國家： 波蘭	
修習校名： 華沙大學	
修習學院： Faculty of Oriental Studies	
修習科系： Faculty of Oriental Studies	
赴外學期別： 113學年（民國年） ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：2024 年 10 月 ~ 2025 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
Democratization process practiced in Taiwan and Poland: comparative case analysis	Łukasz Zamecki	3.00	Winter semester 2024/25
Sanskrit /Tibetan / Chinese / Korean /Japanese language - religious terminology	Stanisław Kania	2.00	Winter semester 2024/25

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

行前準備

1. 機票：臺灣 TPE - 土耳其 IST, 土耳其 IST - 波蘭 WAW

因為臺灣還沒有直飛波蘭的航線（以2024年9月為準），所以我後來是買土耳其航空（Turkish Airline）的學生機票，行李額度為40公斤且不限行李數，不過轉機時間比較長，去程在伊斯坦堡機場等待14個小時左右，回程則是大約12個小時左右。

如果覺得轉機時間過長，可以考慮申請入境土耳其的 e-visa，在等待轉機期間到伊斯坦堡市區晃晃，或是土耳其航空也會提供特定時段的市區遊覽團，詳情都可以在土耳其航空的官網上查詢。不過，因為我已經去過土耳其，所以我去程和回程都是在伊斯坦堡機場裡度過漫長的轉機時間，建議在臺灣就下載好想看的電影、電視劇等等，這樣比較不會無聊！另外，因為機場裡的餐廳價格都較高，也可以準備一些小零食止餓。

2. 簽證：至波蘭台北辦事處辦理

詳情都可以參考他們的官網，像是要準備的文件、申請費用等等，有什麼問題就上網爬文，或是直接打電話或寄 E-mail 給辦事處～波蘭的簽證要先有機票的訂位紀錄才能申請，所以要記得先訂機票再申請簽證！

去辦事處之前，一定要先預約時段，建議提早預約，因為暑假期間應該蠻多人會需要辦理簽證，時段比較容易額滿，而且要記得預留處理突發狀況（像是補件）、製作簽證的時間，所以越早處理越好啦！（請不要跟我一樣在出國前兩個禮拜才去處理…）

最後是最重要的，不要用 Chrome 瀏覽器開預約時段的網站！！我試了很多遍都沒辦法申請，是後來用 iPhone 的 Safari 才成功送出申請，浪費了很多時間 QQ

3. 行李：不用帶太多生活用品，把空間留給你愛吃的東西（？）

因為波蘭的物價相對歐洲其他國家來說很便宜，像生活用品的價錢不會比臺灣貴太多，所以像是毛巾、盥洗用品等等都可以到波蘭再買，甚至是保養品也可以在波蘭買（真的很便宜又好用…）；如果是秋季班到歐洲交換的話，也可以不用帶太多厚衣服，因為歐洲有很多二手衣店，常常可以挖到便宜、質感也不會太差的毛衣、厚外套、圍巾等等，不怕沒衣服穿，只怕行李裝不下～

因為華沙比較難買到臺式的調味料，強烈建議大家從臺灣帶一罐維力炸醬（帶素的比較保險，味道跟葷的也差不多）或沙茶醬，也可以帶一些臺式泡菜、罐頭之類的食物，還有你愛的臺灣小零食，在想家的時候就可以有一些慰藉～

4. ISIC 國際學生證、ESN card：

建議在臺灣就先申請好 ISIC 國際學生證，這樣就可以先領取實體卡片，也要記得下載 ISIC 的 APP，裡面有各種不同優惠券，像是 FlixBus 的10%~15%優惠券、博物館門票等等，一定要好好利用！另外，因為歐洲有很多博物館和各種景點都有提供學生優惠的門票，所以在參觀博物館前，記得先上他們的官網看一下購買學生優惠門票需要出示什麼文件，大部分都是出示 ISIC 國際學生證就可以！

除了 ISIC 之外，還有 ESN card，其中一個優惠是 Ryan Air 的4趟單程機票10%折扣，以及免費托運20公斤行李，雖然華沙的 Ryan Air 幾乎都是從離市區比較遠的 Modlin Airport(WMI)起飛，但如果想要省錢的話，就不能錯過這個機會！

學習概況

因為我總共只修2門課，下面就分別介紹一下上課時間、方式和考試等等：

1. Sanskrit / Tibetan / Chinese / Korean / Japanese language - religious terminology:

這堂課的上課時間是隔週的禮拜一13:15-14:45，再加上聖誕節的放假，整學期只上了5次課，上課方式主要是老師搭配講義講述，內容是佛教在不同語言中的用語，以 Sanskrit 和 Tibetan 為主。只有期末考試沒有報告，考試也不會很難，老師會出7題課堂上都有講過的題目，都是選擇題，只要對4題就會過。

2. Democratization process practiced in Taiwan and Poland: comparative case analysis:

這堂課的上課時間是禮拜二13:15-14:45，老師第一堂課會給課程大綱，裡面會寫這學期有哪幾天要上課（不知道為什麼學期有17週，但只上了8次課）。上課內容就跟課程名稱說的一樣，是在比較臺灣跟波蘭的民主化過程，身為已經擁有一半知識（？）的我們，上起課來就不會太累，老師的講課也是深入淺出，讓我們快速掌握臺灣跟波蘭的相同和相異之處。期末有考試和報告，考試總共有20題，包含是非題、配對題，和簡答題，內容也不會很難；報告則是自己選擇一個跟課程相關的主題，寫一篇10頁以內的報告，在期末考當天繳交即可。

生活經驗分享

從我的選課列表中就可以發現我的課真的很少，所以課餘時間我都會到處旅行，在這半年我去了22個歐洲國家，就知道我真的很會玩（？以下就整理一些在歐洲和波蘭可能會需要的資訊：

1. 交通：

- (1) 飛機：Ryan Air, Wizz Air 是歐洲的廉價航空公司，機票都不會很貴，不過疫情後機票包含的行李額度變得很少，如果不加購的話，一個人只能帶一個後背包，所以建議大家在臺灣時就可以準備一個容量比較大的後背包，以及衣物壓縮袋等等，這樣就可以省下加購行李的錢，因為有的時候加購行李的費用還比機票本身貴！不過如果旅行天數較長，或是冬天需要帶比較厚的衣物的話，大家也記得準備一顆登機箱，因為有些時候購買帶上飛機的行李會比託運便宜，當然也有反過來的時候，所以大家在購買機票時記得要先確認各種方案的價格。
 - (2) 巴士：FlixBus 是歐洲的巴士公司，路線幾乎遍佈整個歐洲，不管是國內還是跨國都能在上面找得到，如果覺得機票太貴的話，也可以看看 FlixBus 上有沒有更便宜的選擇。雖然交通時間比較長，但如果搭過夜巴士的話，就可以省下一晚住宿費，也是不錯的選擇。另外，值得一提的是，在波羅的海三小國和波蘭有另一個巴士公司 Lux Express，非常推薦大家在這些國家旅遊的時候可以搭乘 Lux Express，因為他的座位相對一般巴士舒適許多，座位前方也有小螢幕可以看電影，車上更有免費的咖啡機可以使用，價格卻跟其他巴士差不多，大家一定要體驗看看！
 - (3) 計程車：除了 Uber 之外，也可以下載 Wolt，在不同國家 2 個 APP 的價格會不太一樣，大家如果需要搭計程車時，可以先兩邊比價一下。
2. 波蘭的交通：
- (1) 大眾運輸：大家可以下載 Jakdojade，這是波蘭的大眾運輸售票 APP，可以在上面買到 Regular 和 Reduced（學生可以買這個，有半價優惠）的車票，只要在上車前買好票，上車後掃描車上的 QR code 進行認證就可以了！不過這是在華沙搭公車的購票方式，每個城市和每種交通工具的方式都不太一樣，像是克拉科夫(Krakow)的購票方式就是在 APP 中買好票後，再輸入車上的編號，所以大家到不同城市和搭乘不同種交通工具的時候都要注意一下～另外，這個 APP 也可以購買波蘭的火車票，像是如果到 Modlin Airport(WMI)要搭乘的 KM 火車，以及跨城市的 PKP Intercity 都可以在上面直接買票。除此之外，如果待在華沙的時間比較長的話，也可以去中央車站購買學生的紙本交通月票，可以在 3 個月無限次搭乘公車、電車和地鐵（詳請可自行查詢）。
 - (2) 火車：波蘭的交通真的非常便宜，像在國內的火車票都有半價優惠，如果在波蘭國內旅遊都可以好好利用；而跨國火車雖然沒有折扣，但大家在出發之前，可以比對一下各個國家的火車票價格，有的時候波蘭國鐵的票價可能會比其他國家的便宜，就不用執著於在哪個國家就搭哪個國家的鐵路。
3. 二手衣店：Humana 在歐洲的很多城市都有分店，他的衣服價格算是比較平

價的，有的時候也會舉辦特價活動，而且仔細挑的話也可以找到不會太貴、品質也不錯的衣物，推薦大家在外旅遊時也可以去逛逛～

4. 波蘭的藥妝店：在華沙都很常看到 Rossmann，裡面有賣一些旅行用的小罐沐浴乳、洗面乳等等（可以找大間一點的，選擇會比較多！），其他商品也都蠻便宜的，平常缺什麼東西都可以去那邊購買。
5. 波蘭的超市：Biedronka（小瓢蟲）和 Lidl 都是在波蘭很常見的超市，平日要採購蔬菜、肉類、牛奶等等的食材都可以到那邊購買；除此之外，要特別推薦華沙 Wola Park 裡面的 Auchan，他就和臺灣的家樂福、大潤發很像，他有 2 層樓，一樓是食品、二樓是生活用品，蠻推薦大家在剛到波蘭、需要採購很多類型的用品時直接到這間 Auchan 採買，這樣就不用東市買駿馬、西市買鞍韉（？）
6. 記帳 APP：因為歐洲除了歐元之外，也有許多國家是使用自己的貨幣，如果大家想要記帳的話，蠻推薦 Daak 記帳這個 APP，因為他有各式貨幣可以選擇，如果 APP 內建沒有的話，也可以自己輸入貨幣和匯率，最後也會幫你把所有的款項轉換成台幣，讓我們更清楚每一天花了多少钱。

因為我在這半年的旅行次數比較多，因此花費一定相對來說比較高，這半年來大概花了60-70萬台幣（包含機票、住宿等等），但如果只看在波蘭生活的花費的話就不會太高，外食一餐平均20-30茲羅提（大約160-240台幣），自己煮的話又會更便宜，且搭乘大眾運輸也很便宜，以華沙的20分鐘交通票來說，學生價只需要1.7茲羅提（大約13.6台幣）。

最後是我在交換的這半年裡認為最需要擁有的心態，就是「取捨和選擇」。對我來說，到波蘭交換的這段時間是人生中不可多得的機會，除了可以在和臺灣截然不同的學習環境上課之外，也可以在這半年盡情地探索歐洲的各個國家；所以我選擇修2門課，且上課時間集中在禮拜一和禮拜二，這樣一來我在課餘時間就可以規劃長途旅行，到歐洲各處遊覽。不過，我能只修2門課也是因為華沙大學的修課最低門檻是至少一門交換科系的課程，而師大的最低門檻是2科或6學分，但我在歐洲認識其他國家的交換生，有些人的交換大學的修課最低門檻會需要修比較多課，可能就沒辦法像我一樣有比較多空閒時間可以安排行程，所以建議大家在選擇交換學校時，就可以先思考自己對於交換的期待是什麼，再針對自己的需求去做選擇！

最後的最後，我本人非常推薦大家到華沙大學交換，不僅英文檢定的門檻沒那麼高，課程內容也很豐富，而且波蘭的物價相對其他歐洲國家來說真的很便宜，飲食、交通費都不高，治安也算不錯，走在路上雖然還是要顧好包包、注意周圍，但也不用太緊張！還有華沙的 Chopin Airport(WAW)距離市區並不遠，

機票價格親民、航線也算多，非常適合像我這種很常往外跑的交換生！當然我們赴外交換最基本的身分還是學生，但對我來說只要能夠兼顧學業，安排很多場旅行才不枉費這段珍貴的交換時光！

四、照片（如有，請提供）

↓華沙大學宿舍（一號宿舍兩人房） 	↓在冰島看極光 
↓參觀羅馬競技場 	↓參觀聖誕市集（圖為瑞士巴賽爾） 
↓在倫敦跨年 	↓參觀芬蘭羅瓦涅米聖誕老人村 