

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減
版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

一、學生資料

填寫日期：2026/2/21

中文姓名： 陳清琦	114 年度學海飛颺 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 台灣語文學系四年級	
研修國家： 波蘭	
研修校名： 華沙大學	
研修學院： 教育學院	
研修科系：	
研修期間： 2025 年 10 月 1 日 ~ 2026 年 2 月 6 日	

二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Children's FL literacy development	Marta Słowikowska	4	winter semester 2025/26
Practical English Phonetics	Paulina Marchlik	4	winter semester 2025/26
Jewish Culture in Poland:	Barbara Łukaszewicz	4	winter semester 2025/26
Polish language course - elementary level A1, (for complete beginners)	Agnieszka Jastrzebska	4	winter semester 2025/26

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

● 赴外前準備

約在四月、五月時，華沙大學 IRO (International Relations Office) 陸續寄送說明會通知與帳號開通說明，並提醒至 IRK 平台填寫資料。資料皆填寫與完成後，可以在網頁上看到審查進度，審查完成後 IRK 會上傳錄取確認書，正式確認交換生身分。

Additional information	Please provide additional information in order to complete registration. <ul style="list-style-type: none">✔ Accommodation (filled out)✔ Emergency Contact Person (filled out)✔ Home University (filled out)✔ International student (filled out)✔ Language skills (filled out)✔ Organizational unit (filled out)✔ Previous Studies at the University of Warsaw (filled out)✔ Short-term studies - required documents (filled out)✔ Support for Persons with Disabilities (filled out)
------------------------	---

在網路部分，我使用的是 Orange Flex，使用學生優惠一個月只要 17pln (約台幣 150)，每月網路 75GB，其中包含 10GB 能在歐盟使用的漫遊和通話費，在宿舍有免費網路的情況下非常夠用！

而在金錢與支付方式上，我辦了 revolut，能直接將台幣轉入換成波幣，能設定匯率提醒，在匯率較好時兌換，也能購買各國的貨幣！使用 revolut 分帳也很容易，能以訊息的方式發送支付要求給同有 revolut 帳戶的戶頭，與朋友出去玩時非常方便。另外，我在台灣申辦的信用卡 (玉山、永豐) 在波蘭幾乎都可使用，不用太擔心！現金則準備了 1000 歐元 (可以不用準備那麼多，因為大部分可用信用卡支付)，到華沙才部份換成波幣，也建議至少準備一些現金，如我們宿舍訂金只收現金，需要注意。

我在台灣辦理了 ISIC 國際學生證與 ESN 會員卡，我認為兩者提供的優惠差不多 (我自己只用到 FlixBus 折扣)，因此可以擇一辦理就好。不過需要特別注意的是，由於開學後一段時間才會拿到學生證，購買 reduced 票時務必攜帶學生證明！當地查票員會不定時查驗，而且檢查相當嚴格；若購買學生票卻沒有出示 ISIC 或華沙大學學生證，當下會直接開罰 (罰金很高!)。沒有學生證在身邊時建議要買全票。

● 生活方面

我被分配到的宿舍為 Sokrates Guest House (Smyczkowa 9)，格局為兩間單人房共用一衛浴與小廚房 (兩間單人房為一單位)，一單位內的單人房為一大一小，大房一個月房租為 800pln、小房為 700pln，電費兩個月算一次。我 9/23 下午抵達時大房間已經住滿，所以自動配到小房間！(兩者家具與擺設相同，大房有陽台) 宿舍大廳 24 小時有管理員在，並有洗衣機、曬衣間與共享廚房，出去時可將鑰匙交給櫃檯保管 (長假出去玩時我都會交鑰匙)，不用怕不見。



波蘭的物價與台灣相差不大，盥洗用品、保養品與廚具碗盤皆可抵達華沙後添購（我的廚具與部分生活用品與室友合買，但聽說有些房間有前房客留下的廚具），離我們宿舍走路約半小時有一間大型百貨公司「westfield」，內有藥妝、家電、服飾店與家樂福，甚至還有電影院（我與朋友去看了波蘭文版的 Zootopia 2，但沒有字幕哈哈哈哈哈，看電影時可以注意一下），另外，華沙的大型超市以 Biedronka（小瓢蟲）、carrefour 和 Lidl，小瓢蟲最便宜、家樂福貴一點點但生活用品比較齊全，而藥妝店有 Rossmann 和 Sephora，若有遇到黑色星期五，Sephora 的美妝有許多優惠，如果有機會很推薦去看看！

波蘭的外食價格比台北貴一點，不過買菜非常便宜！因為沒有電鍋，我自己煮食時多以義大利麵當主食，牛奶、水果的價格也非常低，尤其喜歡喝牛奶的同學可以把握機會！

波蘭的文化活動也十分豐富。學生活動方面，例如 ESN 舉辦的國家博物館導覽，以及多數博物館提供的學生優惠（如華沙猶太博物館、波蘭歷史博物館等），都讓我能閒暇時間更深入了解這座城市。

此外，假期間的旅遊安排也帶給我許多學習機會。由於波蘭位於歐洲中部，前往鄰近國家相當便利，特別讓我對中東歐地區有了更多認識，例如立陶宛、捷克與匈牙利。透過實地探訪能感受到這些經歷過蘇聯時期的國家在建築與城市規劃上，與西歐國家的不同，是非常珍貴的體驗。

● 學校簡介

華沙大學位於波蘭的首都——華沙市中心，周遭的生活機能十分便利，舉凡台灣的知名手搖飲品牌 Comebuy、本土平價超市 Biedronka、與眾多咖啡廳、書局、地鐵站等都在短暫步行可到之處，而華沙大學鄰近老城區，從華沙大學至老城都是觀光客的熱門景點，街區非常漂亮、平日也很熱鬧！而舉世聞名的波蘭音樂家蕭邦也與華沙大學有淵源，蕭邦曾在此擔任教職，居住在卡齊米日宮（現為華沙大學的行政辦公室，我們開學與離校程序皆在此處辦理），而學校也致力於蕭邦相關的歷史推廣，其內容與古典音樂和人文歷史密不可分。因此，華沙大學於我

而言的印象是一個充滿藝術氣息、重視人文教育的學校！

● 學術方面

我所選擇的交換單位為教育學院，因為在師大有修習教育學程，希望能在華沙大學繼續拓展教育領域的知識。修課方面，我選擇了教育系的兩堂課——

【Children's FL literature development】和【Practical English Phonetics】，與語言學院的兩堂課【Polish language course】和【Jewish culture in Poland】。教育學院的課皆位於教育大樓（離主校區約 10 分鐘車程），Children's FL literature development 課程重視實作，尤其以學齡前與低年級文字教育為主，作業包含設計學習單、讀物選擇與閱讀習慣建立，教授每堂課會交代作業並點評作業的成果，非常具有實用性。而 Practical English Phonetics 課程主要在於學習正確的英文發音（教授以英式發音教學為主），教授幽默風趣，會用順口溜、猜謎等特別的教材教學，課堂上有許多練習的機會，課後亦須錄音練習，對於正確發音十分有幫助！

而語言學院的波蘭語課非常生動，課程幾乎以對話練習形式進行，因為有大量與同學和教授的波蘭文交談機會，能快速學到基礎日常的波蘭語，是我十分推薦的課程！而猶太文化課能了解猶太人在波蘭的歷史，尤其能對二戰當時與後世影響有更深刻的了解。

● 開銷概算（台幣）

1. 台灣至波蘭來回機票（Emirates）：約 36000
2. 房租與電費：約 27000
3. 交通月票（每月 55 pln）：約 1890
4. 廚具（小湯鍋、Ikea 平底鍋與鍋鏟、杯子、碗）：約 2000
5. 眼睛感染看診 + 藥：約 4000（回台後申請保險給付）
6. 保養品、盥洗用品：約 3000

其餘飲食與娛樂開銷沒有細算，加上遇到兩個禮拜的聖誕假期的旅遊花費，整體而言花費約台幣二十五萬元。

除波蘭外，我們去了立陶宛、奧地利、匈牙利、捷克、比利時、法國、英國、葡萄牙與義大利九個國家，然而鄰近國家多搭乘 Flixbus 前往，雖然會搭乘比較久，但是省錢的好方法！而華沙蕭邦機場也有許多廉航航班，我們多搭乘 wizz 和 Ryanair，歐洲飛歐洲有時價格比火車還便宜！而在旅遊行時間安排上，附近的東歐國家我們多利用周末（我與朋友星期五沒排課）玩三天兩夜，而較遠的西歐國家則利用聖誕假期與學期結束後前往，學生身分能免費遊玩歐洲國家許多著名的景點與博物館，值得好好把握！

● 感想

自從上了大學就非常嚮往赴外交換，希望能藉此機會體驗不同的生活方式，拓展自己的視野。我就讀的系所為台灣語文學系，教授們十分鼓勵我們參加交換活動，教授們總是說，多了解不同國家與民族的歷史風俗，才能以更寬廣多元的視角看待本土文化，發掘台灣在世界中的定位與的特殊性。

非常感謝學校給予我機會出國交換，能用一學期體驗在全然不同的國家、文化中生存對我而言是十分難得與寶貴的經驗，尤其在波蘭的亞洲人口不多，不論在的外表與語言上，都能感受到自己在社會中是非常不同的存在，不過亦很感謝地，能感受到許多波蘭人的善意與幫助，讓我感受到被包容與接納。雖然遇到的許多華沙人看起來表情嚴肅，但只要主動詢問，大家都非常熱心幫忙！且我認為相較去過的其他國家與城市，華沙的治安非常好，電車、火車與地鐵也乾淨，以安全上來說很令人放心（當然還是要注意！），經過這學期，我真心喜歡華沙這個城市，也希望更多台灣人能認識波蘭！

四、照片（如有，請提供）



（每天很認真煮飯！最後一張是跟朋友在共享廚房煮的，朋友是糖葫蘆專家！）



（[Wrzenie Świata](#)，一間能坐著看書，很棒的咖啡廳！）



(貓咪很多又很活潑的貓咖 [Miau Café](#) 和波蘭最好喝的手搖 [Comebuy](#) 。)