

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2020.8.10

中文姓名：鍾恩瑜	英文姓名(姓,名)：Chung, En-Yu
臺師大就讀科系所、年級： 圖傳系三年級	臺師大學號：40672041H
修習國家：波蘭	
修習校名：華沙大學	
修習學院：Faculty of education	
修習科系：	
修習期間： 2020年 2 月 ~ 2020年 6 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/期
Aerobics	Hubert Przytuła		
Body building	Ewa Morończyk		
Discovering Yourself Through Polishness	Anna Rabczuk	4	2020夏
Polish language course - elementary level A1, (for complete beginners)	Barbara Łukaszewicz	4	2020夏

(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）

大部分的人都對波蘭不太熟悉，但經過這半年的交換，我覺得波蘭非常適合生活！物價便宜、交通方便、生活機能好、綠意盎然、悠閒舒服、治安不錯，很推薦來這邊交換：)

以下分細項介紹：

* 學術方面

在波蘭，大部分人都講波蘭文，華沙大學大部分課也是以波蘭文授課，因此能選的課相對少，是比較可惜的地方。但很推薦修外語中心開的課，都是以英文授課，同學也都是國際學生。

很推薦可以上初級波蘭文課，會從發音、字母開始教，學習內容也都非常生活化（點餐、買東西等等），要在英文不太通的波蘭生活半年，會一些基礎的波蘭文還是蠻必要的，雖然可能會覺得重新學一個語言很困難，但這也可以更融入當地生活！

外語中心也有開一些通識課，主要是介紹波蘭的文化，課程很豐富多樣，老師人都很好不太會有壓力，就是開心學習、認識波蘭。

另外也可以修體育課，有很多可以選但都非常熱門搶手，體育課都是波蘭文授課，可以跟著做動作所以聽不懂也不會太困難。學校體育館蠻新的也很寬敞，運動起來感覺很舒服。

* 生活方面

波蘭物價非常便宜，甚至覺得比在台北還便宜，很難想像在歐洲還能有這麼親民的價格！所以整體生活得很舒適愉快。華沙到處都充滿綠意，公園很多、路旁也都有種樹和花草，走在路上非常悠閒舒服，很喜歡這種生活步調。

- 食

波蘭外食選項很多也很方便，在牛奶吧可以吃到便宜的波蘭家常菜，連鎖的KEBAB烤肉捲、麥當勞、SUBWAY也都很常見。波蘭超市非常多，購物很方便，如果自己採買準備就可以更省錢。喜歡吃輕食的話，這邊有超多麵包、起司、火腿香腸等等，可以連開火都不用，我每天吃麵包吃得超開心：)

5月開始可以看到許多水果，一定要大吃特吃草莓！盛產時可以買到一公斤才45台幣的草莓，超過癮！波蘭也盛產啤酒和伏特加，喜歡喝酒的同學應該會很開心 XD

- 住

華沙大學有很多棟宿舍，許多交換生都住在一號宿舍，我也是被分配到這裡。聽說一宿是最老舊的，但住起來比想像中好，大致都很舒服。宿舍的位置蠻好的，對面就是公車站和一個很大的公園，離市中心火車站只要10分鐘車程，也有公車直達學校，很便利。

宿舍是兩人一間，有自己的床、櫃子、書桌，房間內有共用的冰箱與洗手台。廚房跟浴廁是整層共用，有阿姨每天來打掃所以蠻乾淨的，廚房非常陽春沒有烤箱或微波爐。

到了夏天房間會蠻熱的（沒風扇跟冷氣），除此之外都住得很滿意。

- 行

華沙交通很方便，可以搭地鐵、路面電車、公車，班次很密集，記得搭車要買票跟打票，不時會遇到查票員驗票，罰鍰是十倍以上。拿到學生證後可以儲值長期票，三個月140zł 任意搭。學生在波蘭搭火車也有半價優惠，很推薦安排小旅行去波蘭其它城市旅遊！

- 錢

波蘭使用波蘭幣，建議先在台灣換歐元，到這邊再用歐元換波幣。波蘭很多換匯所（KANTOR），每一間匯率會有些差異，可以搜尋評價好的再去換。

波蘭刷卡消費很普遍，因為波幣小面額的硬幣太多，後來我也傾向於直接刷卡比較方便，建議可以在這邊開戶辦一張簽帳卡。

- 生活心得

整體來說我很享受在波蘭的生活，很美、很悠哉、適合細細品味，華沙或許不像其他歐洲的大城市有特色或好玩，但這是一個充滿故事與歷史的城市，也是一個很宜居舒服的城市，有許多博物館跟建築可以參觀、有好大好舒服的公園跟草地散步放鬆、也有繁榮的市區可以逛街購物。如果你喜歡歷史文化、喜歡旅遊、喜歡慢活、不想太花錢、不介意英文不太通，那波蘭非常適合你來交換：)

* 開銷概算(台幣)

宿舍費 12800（因為疫情所以較便宜）

食 20000

生活日用品 2500

交通 2500

旅遊、購物、娛樂 34000

如果有其他問題，歡迎詢問喔～
Email : enya1024520@gmail.com

四、照片（如有，請提供）



宿舍對面就有大公園



宿舍外景



四月開始到處都是鬱金香



五月開始有好多水果



波蘭的公園就像森林一樣



房間一角，採光視野很好



華沙舊城區



各式各樣的麵包



華沙大學校園一景

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他