

# 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：2023. 2. 13

中文姓名：楊珮渝	111年度學海飛颺
就讀系所、年級：運動競技研究所 競技科學組 碩三	
研修國家：波蘭	
研修校名：華沙大學	
研修學院：管理學院	
研修科系：管理學系	
研修期間： 111 年 9 月 ~ 112 年 2 月	

## 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
Marketing Management	Agnieszka Wilczak	4ECTS	WINTER 2022/23
Modern Management	Beata Glinka	3ECTS	WINTER 2022/23
Sustainable Development and the Future of Work	Barbara Godlewska-Bujok	2ECTS	WINTER 2022/23

### 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-課程

##### Marketing Management

此課程是由老師親自授課，課程內容囊括了如何分析市場、新產品如何進入市場及行銷策略等等。每一堂課都會有課堂討論，考試會分成期中考跟期末考(大部分課程僅有期末考)，考試內容以開放式問答為主，此外期末還會一個小組的期末報告，每個人皆需要上台報告，整體來說有點緊湊但算是有趣的一堂課。

##### Modern Management

此課程為現代管理學，通常老師講述完一個章節之後，接著就會進行小組討論，個人認為小組討論的收穫比上課獲得的知識還要多，這堂課沒有考試，期末作業會是小組完成一篇約 5000 字的小論文。此外這一堂課在十二月底前就會結束，算是蠻輕鬆的。

##### Sustainable Development and Future of work

本課程為線上課程，主要講述永續發展、歐洲市場因應策略、趨勢等等，課堂出席(上線)在分數上佔了很大的比分，此堂課可以由學生自行選擇要進行線上考試或是繳交一篇小論文。這一堂課也是會在十二月底前就結束。

#### 生活方面-食

在波蘭外食選擇很多樣，且不算太貴。傳統波蘭料理、亞洲料理或是其他異國料理應有盡有。若要更省錢，可到超市採買食材，超市有價位比較便宜的 biedronka (小瓢蟲)、carrefour 或是 mokpol，或是中價位的 Frac，一個禮拜在食物方面的開銷可以控制在 80-100 zloty 之間。

#### 衣

在波蘭買衣服的價位，跟台灣差不多，若想大採購可以趁著季節折扣或是黑五搶購一番，波蘭也很流行二手商店，在華沙有很多二手衣的商店，若在秋季交換的話，不想從台灣帶太多厚重的衣服，可以到當地再購買即可。

#### 住

我被分配到的宿舍為 Sokrates guest house，就在 dorm5 的旁邊，算是在華沙大學當中最好的宿舍之一，櫃台幾乎每個時段都有人接應，半夜也有警衛駐守，基本上算是非常安全。房間的房型為同一個寢室內會有兩間單人房，兩人公用一個簡易廚房以及一間乾濕分離的廁所。每兩周都可以更換新的枕套跟床單，洗衣服的

話，要先到櫃台預約時段(洗衣服和烘衣服，一次各為 6zloty)，一樓也有曬衣服的地方，波蘭冬天氣候算是蠻乾燥的，通常半天衣服就會乾了。此外，此宿舍離管理學院只要步行五分鐘，但到主校區就要大概半小時的時間才抵達。



#### 宿舍的簡易廚房

行

交通票卷的部分，在拿到學生證之後，就可以買三個月的月票，約 140zloty，可以無限制搭乘路面電車、捷運及公車，在國內買火車票憑學生證也有五折的優惠，算是非常非常划算(記得要隨身攜帶學生證，會查票!)，夜間也會有夜間巴士營運，此外波蘭的 uber/bolt 都算是很便宜(比台灣便宜!)

樂

波蘭除了華沙之外若想走訪更多波蘭的城市，個人很推薦的城市有格但斯克、克拉科夫、樂斯拉夫和札克帕內。

從華沙或是波蘭其他城市的機場，要到其他國家旅行的機票都不會太貴，旅行的部分跟其他國家的交換生相比，真的時常撿到便宜的機票，可根據課程提早規劃旅行。平常可以逛博物館(很多地方都有學生優惠或是固定每個禮拜的某日免費)、看電影、打保齡球、雷射槍戰、足球賽、籃球賽等等，在波蘭這些娛樂的花費都不會太高，此外華沙的夜生活也算是蠻精彩的，很多酒吧或是夜店可以選擇，通常也都不會太貴，不過出入這類型的場所，建議還是結伴同行較為安全。

### 手機電信

非常推薦申辦 ORANFLEX 的 ESIM，上網下載 APP，即可申辦門號以及申請學生專案，訊號非常穩定，價格也十分優惠，此電信公司也時常推出非常划算的方案！

### 銀行開戶

通常大家會開設歐元帳戶，最常見也好用的是 revolut，朋友之間要轉帳非常方便，在波蘭刷卡非常普及，不太需要換太多現金，換匯時要找匯率好的換匯所，不太推薦在機場換匯。

#### 四、照片（如有，請提供）



11.11 波蘭國慶路跑



波蘭北邊海港城市-格但斯克



管理學系的系學會常常會舉辦各類的活動