

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：2024.02.20

英文姓名（姓，名）：Su, Tzu-yun	臺師大就讀科系所、年級：東亞系四年級
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：無	
赴外學期別： 112 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： 2023 年 9 月 25 日 ~ 2024 年 2 月 8 日	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Interreligious Relations and Dialogue (Religion and Society in Asia)	Stanisław Kania	3 ECTS	Winter semester 2023/24
Introduction to the ancient Egypt	Daniel Takacs	2 ECTS	Winter semester 2023/24
Sustainable development - between global and local perspectives	Marta Derek, Małgorzata Klein, Sylwia Kulczyk	4 ECTS	Winter semester 2023/24
Pilates in English	Katarzyna Koćmierowska	0	Winter semester 2023/24

(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. 學術方面

這學期我選了四門課，其中一門為體育課。每門課時長都是一個半小時，不過依照課程類型的不同，學分也有所不同。我認為這裡的上課方式主要聚焦於鼓勵同學學習、吸收新知，因此課業壓力都不會很重，考試及作業既不多也不難，目的只是要確認同學們有學到東西。

- Interreligious Relations and Dialogue (Religion and Society in Asia and Africa)

這門課很特別、很有趣，每個禮拜的講師都不一樣，課程基本上沒有連貫性，每堂課都有不同的主題，課程主要聚焦於亞洲、非洲的宗教與社會。整個學期只有一個期末考，題目也不會很難。

- Introduction to the ancient Egypt

古埃及歷史入門，老師人非常好，課程內容對於像我一樣完全沒接觸過古埃及歷史的學生而言也不會太過艱深。整個學期只有一個期末考，題目很基礎，有來上課就基本上沒問題。

- Sustainable development - between global and local perspectives

這門課總共有三名講師，老師還蠻注重和學生的互動，上課方式比較活潑，會指定同學回答問題或發表想法，也會在課堂上安排一些題目讓同學們分組討論。期中要交一篇簡單的作業，還有一個自願性的分組報告，最後有一個期末考，期末考題目偏簡單，也是只要有來上課就沒問題。

- Pilates in English

老師很可愛總是笑臉迎人，每堂課都很用心地引導每個同學，我也在這門課認識了許多朋友。整個學期有兩次可以缺席的扣打，只要不超過兩次缺席就能通過。

2. 生活心得

我對於華沙大學國際處的效率感到很驚喜，從確認錄取到申請等步驟都進行得非常順利，只需要跟著華沙大學寄來的郵件說明一步一步完成即可，申請流程說明非常完善，有任何問題寄信給他們也都很快速回覆。波蘭的簽證申請在網路上也都能找到很詳細的教學，辦事處的效率也很好，基本上這些出發前的準備都很容易，大大減緩了我的行前焦慮，因此從一開始就對波蘭有很好的印象。

在這裡五個月觀察下來，我覺得和西歐國家的人相比，波蘭人較不那麼熱情，但卻非常友善，有需要時大家都很願意幫助你，在這裡我也從沒遇過歧視問題。由於我沒有學波蘭文，也有不少店家不太會說英文，但總是很努力地試著和我溝通，這點讓我覺得很溫暖，因此生活上我沒有因為語言隔閡遇到太多困難。

典型華沙的冬天天氣基本上都是陰陰的下雨天、下雪天，有時又冷又颶風又下雨的，沒有太陽的日子久了多少會影響心情，由於我本來就很享受冷冷的天氣，因此不覺得特別難熬。撇除冬天天氣，我覺得華沙是一個很愜意、很適合生活的城市，相較於其他歐洲國家，波蘭的物價真的算是很便宜，跟台北的物價差不多，偶爾吃外食也不會覺得很心痛。

波蘭菜還蠻對我胃口的，Zapiecek 和 Gosciniec 都是波蘭有名的連鎖餐廳，我喜歡吃波蘭餃子、豬肋排、高麗菜包豬肉，還有他們的湯也都很好喝，平常也可以去他們的 Bar Mleczny，平時下課或是空閒時間就可以到處逛逛、探索好吃的食物，可以找到許多便宜又好吃的波蘭菜。

有關住宿方面，我抽到的宿舍是 Dormitory No.3，我住的房型是一間房間裡有兩個小房間，一個小房間裡住兩個人，然後四個人共用一間浴室、冰箱、流理臺，廚房則是一整層樓共用。主要生活用品像是垃圾桶、臉盆、檯燈、床墊、床包、棉被、枕頭等等都可以不用買新的，可以跟宿舍借，最後退宿的時候再還回去就好，一個月包電暖住宿費只要台幣五千左右，真的算是很便宜。如果預算沒有那麼多，但又想來歐洲交換的同學，波蘭真的是一個好選擇！

宿舍離市中心有段距離，需要坐車半小時左右，但公車站都離宿舍很近很方便。在華沙平常主要會搭到輕軌、地鐵、公車，可以在車站機台買票，也可以上車後在車上買票，或是下載它們的 APP “Jadojade” 直接在手機上買票。等拿到華沙大學的學生證以後就可以去機台買學生月票，算起來真的非常便宜划算。華沙的蕭邦機場離市區也非常近，只要搭公車就可以抵達，很適合和我一樣喜歡在課餘時間到處出國旅行的同學們。

華沙大學的 ESN 學生會經常舉辦活動，透過這些活動我也結交了許多國際生朋友，初抵波蘭之時我一直很想家，到要回台灣前又變得好難過，非常捨不得離開，最大的原因就是不想和這些朋友們說再見，說了再見以後就不知道還有沒有機會見面、多久以後能再見面。我想我應該學著接受相遇往往伴隨著離別，這些可貴的回憶、美好的人們將永遠為我惦記著。

感謝師大提供的交換機會，我很幸運地連續申請上了兩次交換，得以在年輕時自己到歐洲生活一整年。在歐洲的這一年就像是做了一場夢，隻身到一個全新的環境，生活變得很「乾淨」，因為還沒找到自己的舒適圈，一切都是陌生且全新的，這樣的情境下使我成長更多、體會更深，多了好多靈感和新的想法。也趁著這個機會到歐洲各國走走，觀世界以培養世界觀，真的是很難能可貴的體驗。

四、照片（如有，請提供）

