

交換期間：2025年2月~6月

波蘭華沙經濟大學

撰寫這份心得前我思考許久，到底要提供那些內容或資訊讓學弟妹參考，但其實交換生活真正有趣且有意義的，就是所有的一切生活所需、會遇到的困難、日常發生的大小事，最好都能由自己親身去經歷和探索，才能真正融入當地、體驗在異國他鄉的新鮮感，這也是半年下來我最深刻的體悟。因此我並不打算分享太多瑣事和細節，希望留給學弟妹一點驚喜和摸索的空間，當然若遇到無從求解的問題，依然歡迎各位找到我一起討論。(聯絡方式在文末)

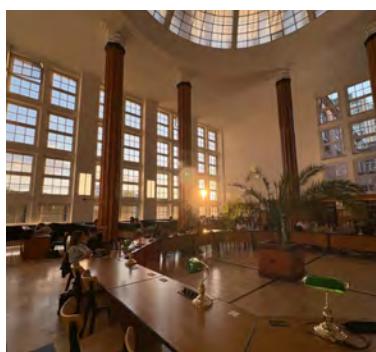


交換前：要去什麼國家、學校你想清楚了嗎？

申請交換前我先設定了幾個挑選交換國家和學校的標準，幫助我更清楚聚焦六個志願學校。

- 校園環境：滿足我在大校園、大圖書館學習的夢想，畢竟城中真的太小巧美麗。
- 商管課程：考量日後學分問題，需要修讀東吳有同樣名稱的課程才能抵免。
- 語言檢定：沒有特別準備雅斯托福，只考了相對輕鬆的多益，所以只找需要提供多益成績的學校。
- 宿舍：不需要花時間找房子，省時省力又省錢，同時也想體驗住宿舍生活，認識其他國家的人。
- 生活消費水平：有些歐洲國家的花費很可觀，需要謹慎考量經濟問題。

結合以上幾點，我找到了波蘭華沙經濟大學，完美符合上述幾點我的個人需求。



找到命題再出發，不虛此行

希望各位可以先為自己的交換計畫定義，因為每個人出國的目標有所不同，可能是吸取當地大學的課程新知、成為半個當地人認真過生活、周遊歐洲各國認識不同文化.....我認為無論是什麼原因促使你想出國交換，心中都一定要牢牢記住自己的起心動念，才不會到頭來書也沒讀到、玩的也不盡興。可以很坦誠地說，在出發前我就清楚知道，我想在這半年暢遊歐洲，到各國冒險，完成從小環遊世界的夢想，我告訴自己一定要帶著一顆開放的心、正向的態度，去認識這個偌大的世界，打開眼界和格局。

學習面：邊玩邊學偷吃步



出發之前我就知道學習不是我此行的主要目的，所以就特別挑選了我有興趣、課業能夠負荷、出缺席不會影響成績的課程，學校有些課程是lecture的性質，這類的課教授並不會強制你要到班上課，也會開設teams遠距直播，就有利於我這種經常出國不待在波蘭的人。

修課注意事項：

- 課程要求：是否為mandatory
- 考試時程：期末考是否有zero-term 教授會在期初告知大家，如果有就代表期末考試會在學期的最後一週課堂上考試，考完就放假不用等到學校規定的考試週。也有的教授會要求必須每堂課都出席才能參加zero-term，否則就要等到考試週（會晚約兩三週）
- 考試形式：考試有些採線上電腦作答，有些手寫
- 授課大綱：歐洲的學校不像台灣，不是每位老師都會在第一週就把整學期的課程大綱說明清楚，所以有時候要自己去詢問了解
- 我修讀的課程都不會太難，甚至同位教授的課是使用重複教材，準備起來相對輕鬆。在選課階段時要查清楚資料，也可以在學校的what's app群組提問。

我選的課：

- Goods Quality Management:3 ects/Andrzej Pawluk
- Quality Management:3ects/Andrzej Pawluk
- 以上兩堂可結合6ects抵免全面品質管理3學分
- International Project Management:3ects/Ewa Sońta-Drączkowska
- Project Management:3 ects/Ewa Sońta-Drączkowska
- 以上兩堂可結合6ects抵免專案管理2學分
- Introduction to Poland:3 ects/Jan Misiuna

關於課程細節並不多做贅述，因為有些課程的教授不同規定可能也不一樣，若有和我修到同堂同教授的學弟妹可以直接來問我。

生活面：在華沙生活就像從台北無痛移居

華沙有便利的交通(公車、地鐵、路面電車、火車、鄰近的機場)、便利商店(但不是24小時)、公園、百貨公司等等，就連物價水平幾乎都和台北差異不大，比如超市買菜、車票(學生票還更便宜)、逛街買衣服(經常有打折季所以千萬不要帶太多衣物)、餐廳外食(亞洲餐廳都可以300台幣內解決)，因此就像無痛移居，在那裡生活除了氣候和日照基本上不會有太多適應上的問題。

真正要說不習慣的，可能就是行政效率差(郵局或是政府辦公處都要排隊非常久)、水質不佳(需要買大桶的瓶裝水)、語言溝通(基本上年輕人都會說英文，但超市年紀稍長的店員就只會說波蘭文)、夏天日照時間長(晚上十點天黑凌晨三點多就天亮).....不過這些都不是什麼大問題，久了就會接納和習慣。

華沙的家：學校宿舍SABINKI

我非常喜歡學校宿舍，乾淨舒適且安全方便，周邊就有車站、便利商店、小超市、麵包店、離每棟校區都很近，更好的是車程到機場只要15分鐘。此外宿舍內的硬體設備也很好，廚房、廁所、浴室永遠都很整潔，也有洗衣機(需要付費)、健身房、桌球間等，我最喜歡的是一樓的庭院，偶爾可以和其他人一起打排球、羽毛球，有時候也會坐在涼椅聊天休息。房間內不是很大，但該有的都不缺，最棒的是有大台的私人冰箱就方便許多，有時候我們也會聚集到某個人的房間一起吃飯玩牌。非常鼓勵大家多在宿舍走動，一定可以認識到各國的朋友，有機會還能相約出國，或每周去酒吧跳舞喝酒，宿舍就是現成的大型社交場所。



學會的重要技能：煮飯、交朋友



只要住在宿舍的日子我都喜歡到超市採買食材，然後每天料理自己的三餐，從而獲得下廚的樂趣。更有趣的是宿舍的共用廚房很大，經常打開門就有好多人聚集在裡面煮飯、吃飯和聊天，基本上在宿舍交到的朋友都是從廚房來的。不過有點遺憾的是我沒有結交到很多亞洲國家以外的人，總是會擔心語言或文化差異使自己無法融入，這也是後來一位白俄羅斯人和我說的，他很好奇為什麼亞洲人(中國、台灣、香港、新加坡、日本、韓國)總是在廚房獨來獨往，煮完飯就端回房間不留下來和其他人互動，像是歐洲人都會在那裡一起聊天、分享食物，或許我們可以學習更敞開心房，主動跨出舒適圈和他們交流。

最宜居的城市：理想的生活步調

這裡機能完善方便、環境清幽靜謐，可以自由自在地做自己想做的事，不受干擾。而且華沙不是一個觀光勝地，不會有遊客造成人擠人的現象，即使只是無所事事的路上閒晃就很快樂悠哉。我在華沙找到自己喜歡和理想的生活方式和節奏，這是過去在台灣從未有過的想法，我也想將這樣的模式帶回家，繼續打造嚮往的生活。我也認為永遠不要為自己設限，覺得我不會喜歡這個、我沒試過那個，而把自己局限在狹小的視野，很多時候就是勇敢跨出那一步就會發現其實一點也不難。

波蘭人帶給我的神奇際遇：外表冷酷的他們其實可以很瘋狂

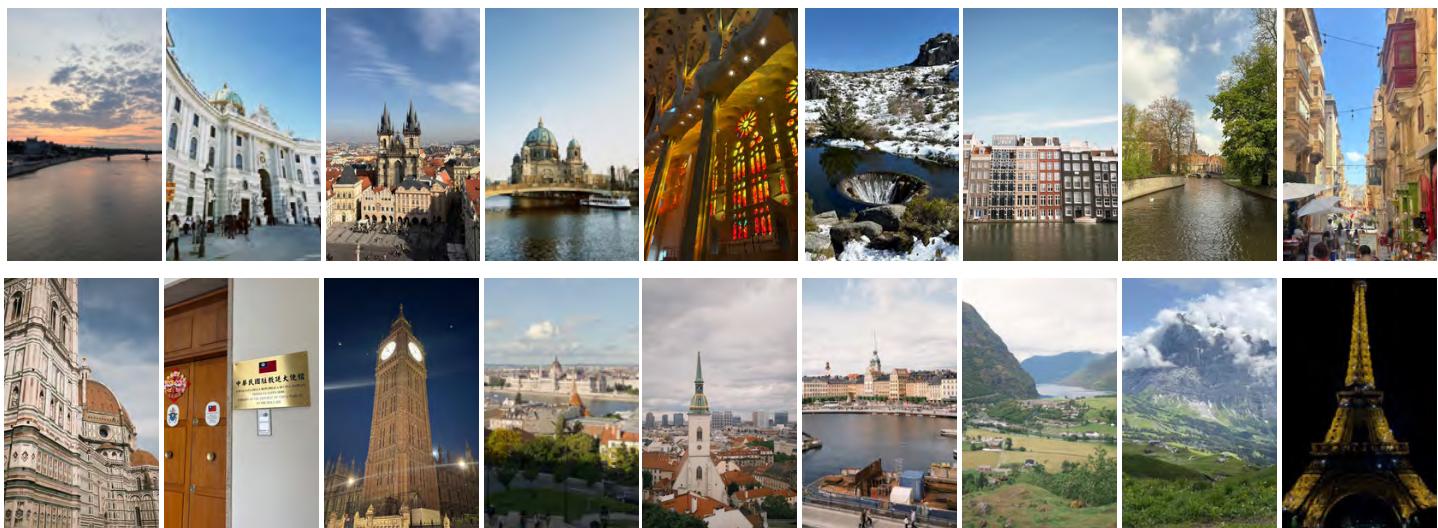
我非常熱愛波蘭人，雖然他們相較南歐國家的人不是那麼熱情奔放，表面較為冷酷冷淡，但實際上他們有些人很樂意和我們接觸，並且玩得很瘋狂。有一次我們喝完酒跑到維斯瓦河畔，遇到一群波蘭學生突然說要教我們跳波蘭傳統舞蹈，然後就放著音樂、手拉著手盡情的唱歌跳舞，瘋狂的是我們根本不認識彼此，就在凌晨五點、氣溫只有九度下，在世界某個角落短暫相聚，創造一段奇遇。



旅行面：在旅途中認識全新的自己

旅行是我這半年的重頭戲，包含波蘭在內我總共去了18個歐洲國家，從此打開了對人生的想像，從前覺得自己只能這樣活著，只會在台灣那個小小的家，循規蹈矩、按部就班去做該做的事，而從未想過其實未來還有更多可能、更多機會可以挖掘，會發現原來生活可以有這麼多不同的模樣，從而變得更勇敢去嘗試一切、去描繪未來的畫面。我也認識到不同的自己，原來真實的我是如此多變、我也具備這些潛能、我還有這些深層的個性和想法，以前好多沒被看見的現在都一一浮現，真的很高興認識這樣的自己。

回到台灣了，像是做了一場大夢，這半年比我過去二十幾年的人生都還精彩，許多珍貴的回憶和經歷都會成為我生命很重要的highlight我也很感謝家人的支持讓我可以放手追夢，誠心鼓勵所有學弟妹：一定要把握大學四年的機會勇敢出去一次，回家後你會有一輩子說不完的故事。



謝謝你看到這裡，在此留下我的聯絡方式，有任何問題歡迎找到我。

email:winnieabc911012@gmail.com/ig:oluzuzu