

交換心得

華沙經濟大學

企四C 09153350 張尹綺





SGH

學校簡介—華沙經濟大學



華沙經濟大學又稱SGH，是位於波蘭首都華沙的一所商學院，
也是波蘭排名第一的商管學院！

SGH在華沙非常精華的地點，離市中心只需要十分鐘車程，該校英文授課課程非常多，同學來自世界各地，不管是國際生或波蘭當地學生英文程度都有一定水準，在交流上不會有困難，絕對是個交換學生首選學校！





SGH

在繼續介紹我在波蘭的交換生活之前，
我想要先談談關於選擇交換學校很重要
但很容易被忽略的幾個條件，希望學弟
妹們看完之後可以把華沙經濟大學這個
被低估的交換學校列到你的志願裡面！





SGH

一、選擇國家&城市？ (一) 簽證取得容易度

東吳學生到歐洲交換最大宗的兩個應該是德國和法國，而就我所知取得德國留學簽證的麻煩程度可以說是相當高，除了準備資料很多又繁瑣之外，聽過一些朋友因為簽證下來的時間很久（尤其上學期交換因留學簽人數眾多，通常耗時更久），趕不上機票出發日期而被迫花了不小的金額延後出發時間！

所以如果你是一個很討厭麻煩的人，我強烈建議學弟妹在選擇交換國家時，先去查查資料，看看取得留學簽證的難易度你是否能夠接受。

以我這次申請波蘭留學簽證為例，所需要的資料包括以下七個：

- 1.簽證申請表（官網填寫列印，網路上很多填寫攻略）
 - 2.有效期內的護照正影本
 3. 最近6個月內拍攝之光面白色背景照片2張
 - 4.申根旅遊保險正影本（台灣的保險公司原則上都符合辦事處的規定，我這次申請的是富邦產險一期逐夢專案）
 - 5.機票訂位紀錄（來回都要，推薦買回程日期可以改的機票）
 - 6.學校證明文件（需要正本，可以麻煩東吳的國際處老師向SGH那邊要求提供正本）
 - 7.財力證明（我是用信用卡額度來證明）
- 相比其他國家，這些資料收集真的是蠻容易的！

而在申請時間方面，我在八月開始陸陸續續收集簽證需要的文書資料，並在8/26於波蘭辦事處網頁填寫表格預約時間，我當時候可以選擇的預約時間有 9/12、9/16、9/26，大家一定要抓好時間！不要快出國了才申請，然後發現時間完全來不及。

最後，我是在9/12早上到波蘭辦事處提交資料，辦事處的同仁會問幾個簡單的問題，當天下午我就收到email 說隔天可以去拿我的簽證ㄌ～（對申請德國留學簽證的朋友來說，隔天就拿到護照簡直就是不敢相信）（我愛波蘭🇵🇱）



SGH

一、選擇國家&城市？ (二) 當地物價

華沙的物價其實跟台北差不多，但這幾年波蘭通膨正在急速上升，學弟妹去交換的時候可能會稍比台北高一點點，但在歐洲來說已經算是非常便宜的地方了！

中歐的物價相對西歐真的便宜非常多，我每次從其他國家旅遊回到華沙，我都再次感謝選擇到波蘭交換的自己🥹 波蘭讚👍🇵🇱

(三) 當地治安

交換過程能生活在一個治安好的地方真的會輕鬆很多，大家選擇交換學校時，一定要先看看所在城市的治安如何！

華沙治安真的非常非常好！半夜我一個亞洲女生走在路上也完全不會覺得可怕，不會像其他某些歐洲國家，天黑後很多醉漢或者一團一團的人聚集在那邊喝酒，因為華沙室外公共場所是禁止飲酒的，我在這交換半年也沒有遇到小偷。





SGH

一、選擇國家&城市？（四）當地交通及廉航機場便利度

華沙畢竟是波蘭的首都，地鐵、電車、公車真的非常方便！SGH離市中心也只需要兩站地鐵就到華沙最最精華的地方了，生活非常便利。

此外，身為交換生搭廉航出國玩絕對是必不可少的，而廉航機場很多時候都會在很偏遠的小地方，如果每次要出國都還需再花時間和車錢到達機場，其實有點麻煩（有朋友在法國北邊小城市交換，每次出國前都要搭客運到布魯塞爾才能搭飛機），位於波蘭首都的SGH 就可以免於這個麻煩！

在華沙要搭廉航出國不外乎就是Wizzair 和 Ryanair 兩個航空，Wizzair 起降都是位於市中心的華沙蕭邦國際機場，搭公車就可以到；Ryanair 就是在比較遠的莫德林機場，需要搭火車區間車再轉公車，要一個小時，車票14茲羅提。



SGH

二、選擇學校？

(一) 當地住宿及手續複雜程度

學校是否提供住宿絕對是很容易忽略但超級重要的評選標準之一！且不說歐洲租房子有多貴，光是你人在台灣還要想著找房子，就夠你忙了！

申請SGH的宿舍，你只需要在一開始填基本資料時，選擇你要住宿舍即可，基本上來自亞洲的交換生保證會有宿舍可以住，而你需要做的手續就是這麼簡單，到了當地之後一個禮拜再繳交住宿費及保證金即可。

（朋友在德國交換，學校的宿舍外包公司要求她在台灣時就繳交一些文書資料、訂金、第一個月租金，國際電匯的費用白白被收了好多筆😭）

(二) 交換生待遇

學校對於交換生制度是否完備也挺重要的，SGH設有學伴制度，我非常幸運遇到我的學伴！他很喜歡亞洲文化，也來過台師大學過中文八個月，我們一起出去吃飯很多次，他也舉辦了很多次派對讓我邀請我的朋友們一起參加，超幸運交到了波蘭好朋友～

此外，SGH也有ESN組織，他們在新生週時會舉行為期一週的活動，晚上就是在不同的Club & Pub 玩，認識新朋友

（有位台灣人就在這週認識了她後來的外國男盆友）（他們的交換生活怎麼還有愛情）（好羨慕😭）

除了新生週，ESN學期間也都會舉辦各式各樣的活動，小至玩密室逃脫、大至去芬蘭看極光



SGH

三、行前準備

行前準備除了必不可少的留學簽證申請，我還整理了以下四大類

01

國外提款相關

- 1 ☒ 開啟提款卡國外提領功能
- 2 ☒ 信用卡預借現金功能

02

手機門號相關

- 1 ☒ 蝦皮買當地前幾天需要的電話卡
- 2 ☒ 門號轉低資費or預付卡（預付卡收不到簡訊，需自行評估會不會用到！
ex:富邦信用卡OTP碼沒有提供透過email傳送）

03

護照遺失應急處理

- 1 ☒ 護照、簽證、入學通知等資料上傳雲端
- 2 ☒ 護照、簽證影本
- 3 ☒ 大頭照帶足夠多張

04

證件相關

- 1 ☒ 出發前一個月申請 ISIC 國際學生證
- 2 ☒ 換國際駕照



SGH

四、抵達華沙

剛抵達交換國家時，有一些程序你必須要完成。

首先，辦居留證

以SGH為例，國際處會在新生週時請你填一張表格，如果你要去辦實體銀行帳戶那你就必須要申請，但我自己忘記辦沒申請，這半年也沒有影響～

接著，電話卡

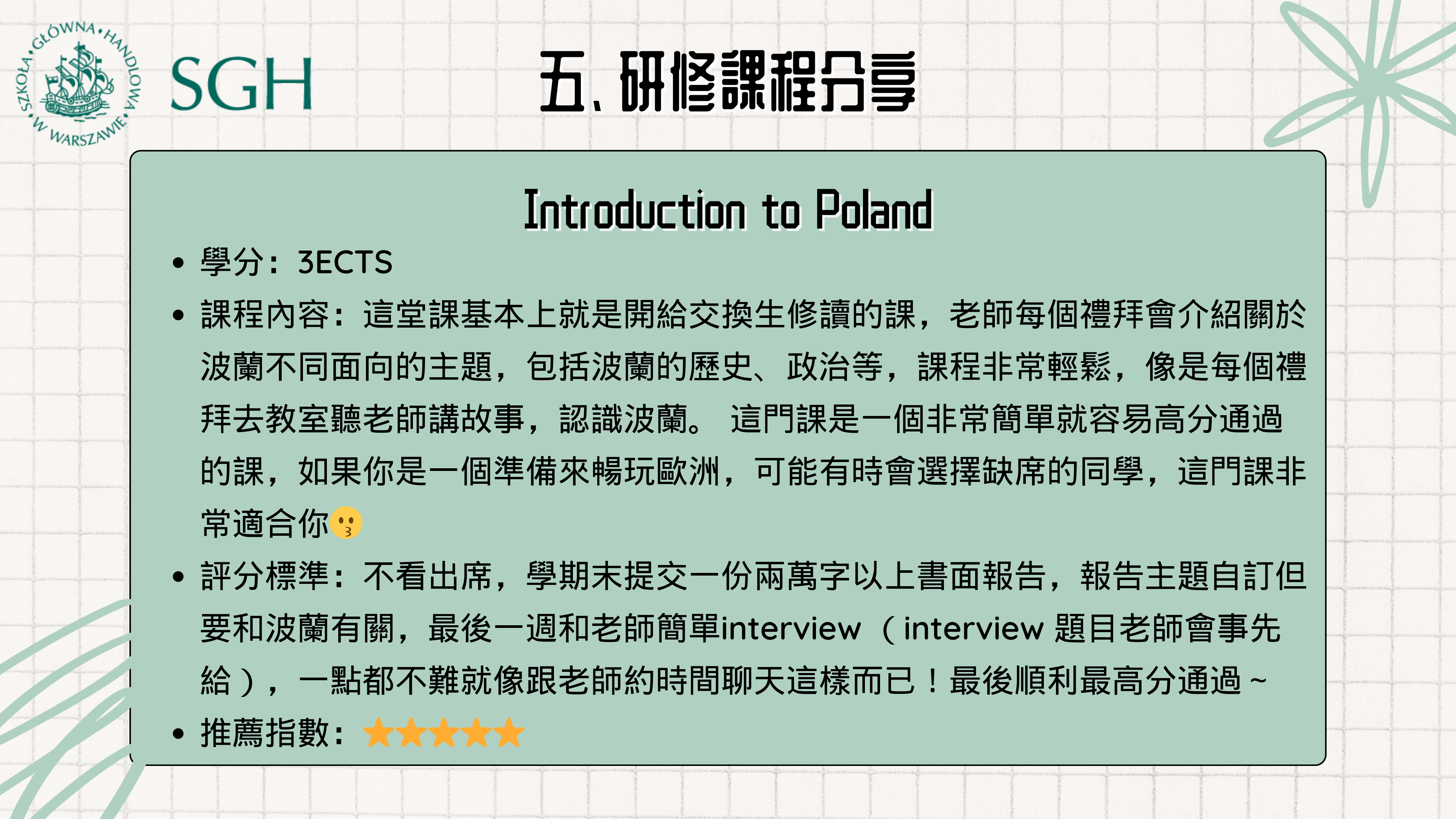
我非常推薦大家找esim 卡就好，實體sim卡位置留給台灣門號收簡訊！

以波蘭為例，大部分交換生使用的是Orange Esim 卡，一個月有45G流量，其中7G可以在歐盟地區使用，價格一個月只要兩三百塊台幣而已！

最後，開戶

你可以選擇最傳統的方式 銀行開戶，但申請一個帳戶有點麻煩，需要跑銀行一趟，交換結束前也需要辦理關戶手續。

我這邊推薦一個更方便的選擇— Revolut，當你有歐洲門號後，跟著app流程創立帳戶非常容易就辦好了！我自己是請家人電匯這半年全部需要的歐元到我的 Revolut 帳戶，Revolut 再綁apple pay，支付超方便 讚👍

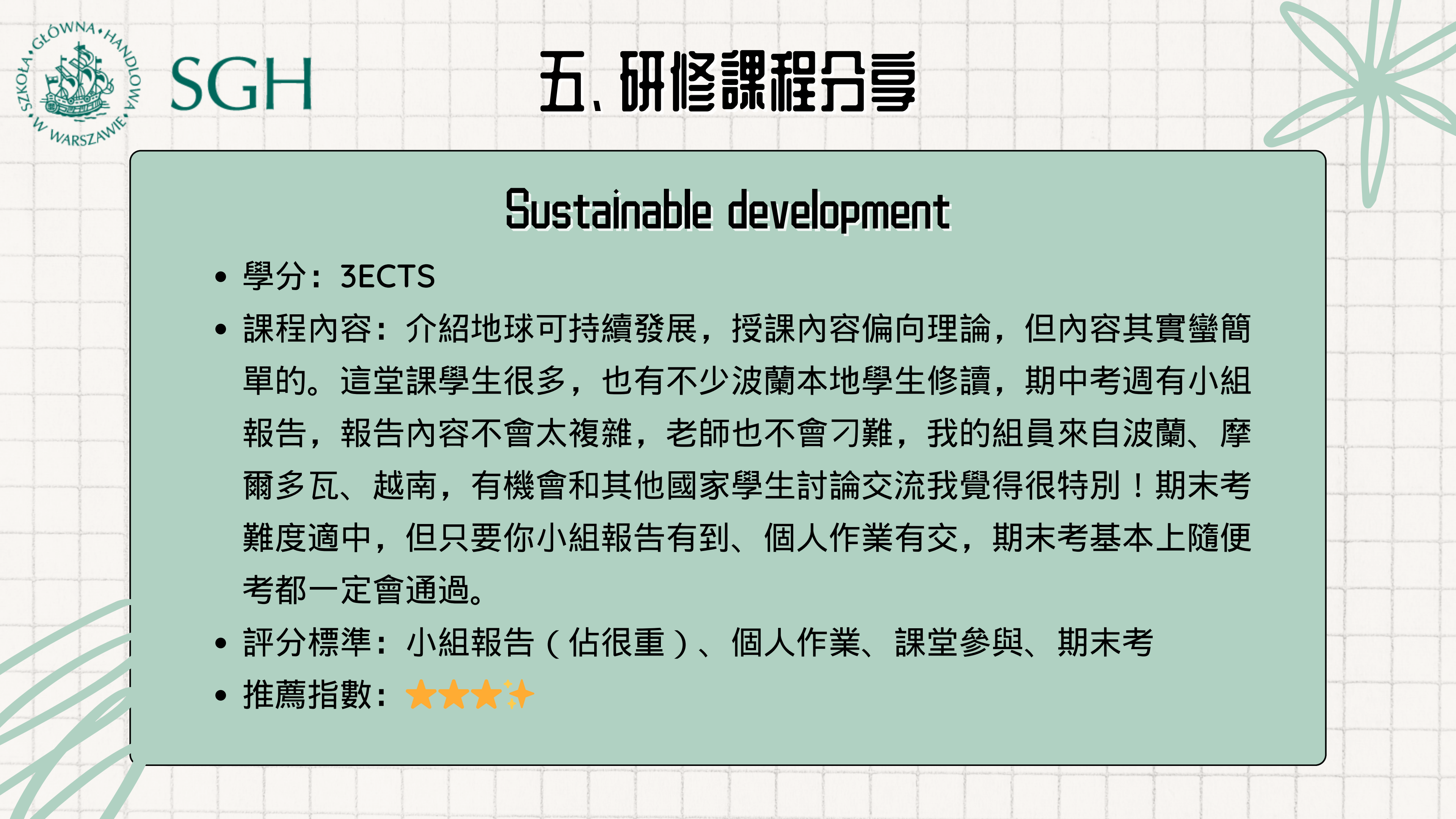


SGH

五、研修課程分享

Introduction to Poland

- 學分：3ECTS
- 課程內容：這堂課基本上就是開給交換生修讀的課，老師每個禮拜會介紹關於波蘭不同面向的主題，包括波蘭的歷史、政治等，課程非常輕鬆，像是每個禮拜去教室聽老師講故事，認識波蘭。這門課是一個非常簡單就容易高分通過的課，如果你是一個準備來暢玩歐洲，可能有時會選擇缺席的同學，這門課非常適合你🙄
- 評分標準：不看出席，學期末提交一份兩萬字以上書面報告，報告主題自訂但要和波蘭有關，最後一週和老師簡單interview（interview 題目老師會事先給），一點都不難就像跟老師約時間聊天這樣而已！最後順利最高分通過～
- 推薦指數：★★★★★

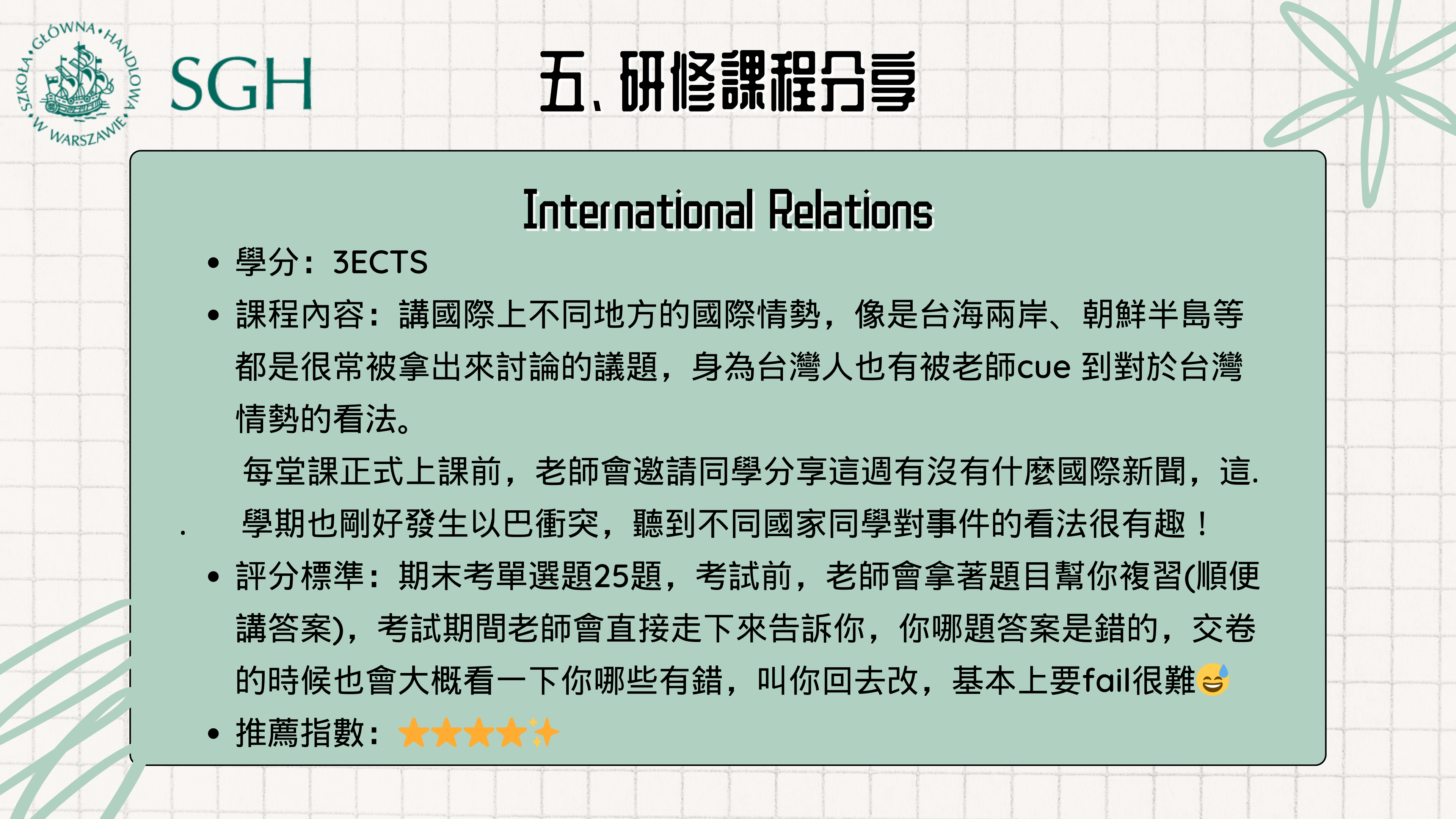


SGH

五、研修課程分享

Sustainable development

- 學分：3ECTS
- 課程內容：介紹地球可持續發展，授課內容偏向理論，但內容其實蠻簡單的。這堂課學生很多，也有不少波蘭本地學生修讀，期中考週有小組報告，報告內容不會太複雜，老師也不會刁難，我的組員來自波蘭、摩爾多瓦、越南，有機會和其他國家學生討論交流我覺得很特別！期末考難度適中，但只要你小組報告有到、個人作業有交，期末考基本上隨便考都一定會通過。
- 評分標準：小組報告（佔很重）、個人作業、課堂參與、期末考
- 推薦指數：★★★★☆



SGH

五、研修課程分享

International Relations

- 學分：3ECTS
- 課程內容：講國際上不同地方的國際情勢，像是台海兩岸、朝鮮半島等都是很常被拿出來討論的議題，身為台灣人也有被老師cue 到對於台灣情勢的看法。

每堂課正式上課前，老師會邀請同學分享這週有沒有什麼國際新聞，這學期也剛好發生以巴衝突，聽到不同國家同學對事件的看法很有趣！
- 評分標準：期末考單選題25題，考試前，老師會拿著題目幫你複習(順便講答案)，考試期間老師會直接走下來告訴你，你哪題答案是錯的，交卷的時候也會大概看一下你哪些有錯，叫你回去改，基本上要fail很難😅
- 推薦指數：★★★★★



SGH

五、研修課程分享

Economics of digitalization

- 學分：3ECTS
- 課程內容：這堂課是一堂超水的課，基本上學不太到任何東西.....😅 雖然這樣講很壞，但我覺得這堂課老師根本就在偷懶！上完這堂課才知道原來都哪裡都有唸ppt 的老師，但真的很容易通過就是了。
- 評分標準：期末個人報告25-30分鐘 or 期末考試，擇一
- 推薦指數：★★



SGH

六、波蘭生活 — Sabinki

推薦到華沙經濟大學交換其中一個很重要的理由就是我們的宿舍—Sabinki，因為交換生全部住在同一層樓，廚房、廁所共用，常常在公共區域出沒，你非常容易能交到朋友。

交換前期的不熟悉，在經過去廚房煮菜時的攀談、大方的交流各國食物，交換生們彼此變得熟絡，我也因此交到一大群珍貴的朋友。

我們一起在宿舍庭院打雪仗、堆雪人，一起去玩密室逃脫、打保齡球，一起去華沙老城的聖誕市集溜冰，交換前我以為會讓我最印象深刻的是周遊歐洲各國，卻沒想到這半年 Sabinki 的生活才是我心中最美好的回憶。





SGH

六、波蘭生活 — Sabinki

記得有天晚上很累懶得煮飯，決定不吃晚餐，我只不過是去廚房丟個垃圾，就相繼獲得來自日本朋友的拉麵和來自摩爾多瓦的…(蔥油餅？，Sabinki 的大家總是這麼友善、大方。

交換後半期，大家開始為即將分別感到難過及不捨，於是…「今晚在某某房吃晚餐哦」、「今天晚上某某房喝酒哦」「欸欸今天晚上有局嗎」
每天晚上我們都會聚在一起聊天、吃飯、喝酒，你總是可以在一頓晚餐吃到來自不同國家的料理（結果有時候太吵被抗議）

交換期間周遊各國，要回波蘭時從「終於可以回波蘭了」不知不覺變成「終於可以回家了」，是因為Sabinki 的好友們，讓寒冷的波蘭變成我心中最溫暖的家。



七、歐洲旅行

周遊歐洲各國是不少選擇來歐洲的交換生希望完成的清單，在這半年我玩了16個國家，旅遊花費大約是16萬元，其中包含波蘭、冰島、瑞士、西班牙、葡萄牙、義大利、梵蒂岡、捷克、匈牙利、斯洛伐克、奧地利、德國、芬蘭、愛沙尼亞、拉脫維亞、立陶宛。

我的旅遊偏好是喜歡大自然大於人文建築的，
以下提供小小排行榜提供給學弟妹列出自己的旅遊清單！

但是旅行還是很看你遇到的人事物，以上小小排名只是依照我遇到的旅遊體驗，
僅供參考，祝福大家出行都天氣很好！

👍👍👍👍👍👍👍👍：瑞士、冰島

👍👍👍：葡萄牙、捷克、匈牙利

👍👍：愛沙尼亞、拉脫維亞、奧地利、德國、義大利、梵蒂岡、西班牙、芬蘭、波蘭

👍：斯洛伐克、立陶宛



如果你要問我 交換是否值得...
我只能說，
這半年，是我人生最幸福的半年！
如果有機會，
一定要去外面的世界看看💖
如果學弟妹有其他問題
歡迎私訊 IG: yinchi0807

