

一、出國前準備篇

出國前的準備我和其他同期到華沙經濟大學的同學們都會不定期收看周致遠學長的網誌。學長的網誌真的非常詳盡，甚至連步驟都幫我們打好，超級實用！另外，出國前可以先想好要去哪些地方旅遊，查一查有沒有特別想去的節慶等，但不需要先把所有東西訂好（因為在國外也會遇到新朋友可以一起規劃旅行。）若是上學期(九月)交換的學弟妹，可以趁暑假先自助旅遊數週，不但天氣比11、12月好非常多，也在學期中可以擁有更多時間專注於與享受學習或是和學校同學互動、更深入的交朋友，之後學期中的旅遊規劃也更上手。

波蘭的留學簽證辦理並不會很麻煩。但要注意的是得先委託保險公司辦妥保險（申根旅遊醫療保險），接著上華沙（波蘭）貿易辦事處網站e-Konsulat系統填寫申請表並印出來，連同護照、護照影本、保險證明、機位記錄、入學許可之正影本，至辦事處繳交2312新台幣，過數日便可取得簽證。注意辦事處的簽證辦理（及拿取）時間有限且需預約，最好先打電話去問，而且提早一兩周辦妥，以免發生意外沒拿到簽證出不了國。

行李方面當時我因為暑假自助旅行兩個月，只帶了十一公斤左右的一個大登山包（方便移動），裡頭全都是夏天的衣服，電腦請另外一位直接去SGH的同學帶去。想當然交換期間這些東西是不可能會夠用的，但幸好波蘭物價比起歐洲其他國家低廉許多，歐洲時尚業也十分興盛（衣服很美哈哈），我所有的冬天衣服幾乎都在當地購買，回國時再郵寄回台。再加上波蘭冬天天寒地凍，同樣有足夠禦寒效果的大衣在波蘭反而比台灣便宜，到那裡再買就好啦。郵寄包裹有空運和海運兩種方式，海運很久（同學有寄了三個月的經驗），空運很貴（海運的三倍價格），如果要選海運最好早一點寄。不過這裡提醒一下，也有聽過海運之後把東西寄丟的案例，可以選擇一下靠海運寄的東西，不要跟生命有關，例如保單或是不見了會想哭想自殺的寶貝。

SGH 擁有良好的buddy 制度，也就是由一位SGH 的波蘭學生擔任buddy，負責招待和照顧交換學生、包括協助接機、開戶等。出發前，buddy 就會用email 聯絡我們，通常第一次見面就會是接機時，最好在email 往來時就先確認班機時間。和buddy當好朋友相當重要，因為波蘭很多地方是沒有英文的，會需要請他們幫助你，例如就醫、去郵局等等。



(圖中唯一的非亞裔女子就是我的buddy，她以前在政大交換過！除了學期初幫助我在華沙安頓下來，我們還會一段時間就見面一次出門走走或是聊聊近況。她幫助我排解許多困難，碰到這麼好的buddy真的超級幸運☺)

二、學業篇

對我們這些學校之間互相簽約的交換生來說，沒有必須修多少學分以上的限制，即使只修一堂課想要利用整個學期旅遊都沒有關係。但是如果想要真正認識同學、想要看到國外學生上課的態度或是體驗國外的課堂與教育模式，修課是一個很好的管道。大家應該很常碰到在臺灣上課，教授提問後大家都悶著不說話的情況，但是國際學生常常會舉手搶著回答、甚至反駁教授，這樣的氣氛下我有被激勵到成為一個敢發言的學生，對我來說是很大的改變。我稍微感覺亞洲學生通常都比較傾向向教授學習，但很多國際學生很習慣獨立和批判思考，這是很值得觀察的一個點，不修課是看不到這些比較深的文化差異的。

在申請上之後，SGH的國合處就會寄信通知要選課，通常為兩階段。第一階段在學期中，第二階段大致在七月，詳細的內容一樣可以參考周致遠學長網誌，內有非常仔細的解說。建議不要錯過網路選課，但若真的無法下決定要上什麼課或不小心錯過，開學第一周他們也開放最後一次網路加選，最後其實也可以跑加簽。**Orientation Week** 的時候，SGH 國合處說如果網路上課堂顯示人數已滿，那ESN 學生(歐洲的交換學生幾乎都由Erasmus 提供交換名額，故有ESN 制度)必須要獲得母校的證明說自己需要那堂課才加簽，但後來發現我們這種校對校的交換學生並不需要。只要印出單子，經過老師同意簽名，交到國合處，幾乎都可以加簽！所以請不要因為看到額滿了、怕麻煩而錯過想上課機會。待在歐洲特別有心得他們是個很以人為本的工作模式，有問、去做、就有機會，並不是任何事都是死板地照著**Deadline**走，就算可能被拒絕，寫個**Email** 問問看搞不好就成功了。

International relation:

國際關係的老師美麗又溫柔，且對於歷史的瞭解非常深刻。學期前段討論國

際關係的基本理論與現況，如目前世界的糧食問題、國與國的邊界問題、國際衝突等，也曾討論中國與台灣的問題（可以準備一下要如何用英文在課堂上和眾解釋臺灣的情況）。這門課可以見識各國學生對於自己國家和歷史看法，也是用歐洲眼光看世界的好機會，如討論到二戰時，可以聽聽德國學生對於自己國家歷史瞭解的多寡、或是俄國學生對於戰爭勝敗或許有不同的看法。況且歐洲人對歷史十分的重視，甚至會出現在大家平時hang out的話題間，修了這堂課之後和歐洲朋友聊天竟然有比較知道該如何應對之感。此門課最後有期末考，但並不難，而且老師都會明示暗示的在考試的時候放水，十分有趣，大家都會互相擠眼睛偷笑。

Marketing:

這是我整學期最喜歡的一堂課了！有兩位教授輪流授課，其中一位教授的名字是 Rafal，課堂內容就是最基本的行銷學，課堂之初就會把大家分成三人小組，教授都會在課堂上帶討論，要和小組員一起討論，所以不是一堂能缺太多次的課（不然就要有被人家討厭的心理準備）。每個小組要想像自己開一個小 business，整學期就以你們自己的 business 討論該怎麼做各式分析，課堂間要不定期的發言，期末要寫出你們的 business plan 和上台 presentation，還有期末考，但期末考不可思議的簡單，只考二十分鐘四個問答題而且都是超級基本題，簡直是故意放水。

我覺得這堂課最值得的地方就是有和其他國際生一起 work on a project 的機會，是一個國際合作的經驗，而且要花很多時間討論報告反而給了我們很多相處的機會，我和我的小組員感情變得非常好，也聊了很多在自己國家的學習狀況。而且我們合作非常愉快，最後教授很喜歡我們，報告還拿了滿分。



（圖為我和我的組員報告完去吃飯慶祝哈哈，Hard Rock CAFÉ 是一間歐洲連鎖的漢堡排餐店，每個大城市都有但只會有一家，所有的裝潢都和 Rock 有關，例如 Rock star 用過的吉他、穿過的衣服，氣氛很棒！但有點貴）

Polish for Beginner:

這堂課就是傳說中的波蘭文課了，當然是英文授課。要在波蘭生活必須至少

懂一點點波蘭文，否則去了小商店、偏鄉車站就會很困擾，櫃台很可能是聽不懂英文的（波蘭因為受到歷史上蘇俄入侵關係，大部分 40 歲以上的人民會說俄文而不會說英文）。課程設計是讓交換生們可以立刻使用的生活波蘭文，重點不會太放在文法上，可以學到最基本的如何發音、問候、數字、問路、餐廳用語、食物等等，一周要上兩次課、期末有考試而且老師會記出席狀況，所以其實不算輕鬆的課。但是課堂上老師會講到很多和波蘭有關的節慶習俗、介紹食物，從課堂上我得到更多深入了解波蘭的機會，後來應我的波蘭朋友邀請去她家過傳統的波蘭聖誕節時因此多了很多可以聊的話題。



（圖為我的波蘭朋友和她的家人，有幸去人家家裡過聖誕節一定一定要記得準備禮物，我帶了一支紅酒當見面禮，另外買了一張畫板在上面寫聖誕快樂的書法，他們覺得中文字很美還把禮物放在最顯眼的地方，大家都超開心的。）

三、日常生活篇

SGH 的位置十分方便，位於捷運（**Pole Mokotowskie**）的出口，此站離中央車站只有兩站捷運，坐公車和電車皆可在 20 分鐘內抵達。學校附近應有盡有：咖啡廳、雜貨店、郵局....。

住：亞洲學生基本上一定可以住宿於離學校五分鐘步行的學生宿舍 **Sabinki**，這是一個混合波蘭當地學生與國際學生的宿舍，通常為兩人一間，整層樓共用廚房、衛浴及廁所。每天早上，這些區域都被清潔團隊打掃得非常乾淨，環境舒適。每層樓有不一樣功能的共用房間提供學生借用，例如 **Movie room**、撞球間、學習間、健身器材室甚至 **Party Room**，但是他們都藏在跟其他房間一樣的門裡面，我過了好幾個月才發現有那些房間，可以去問一問。住在 **Sabinki** 真的超棒，很容易認識其他的學生，不怕沒朋友，重點是超！便！宜！一個學期四個半月大約一萬八，比我在政大外面租房子還便宜，尤其是在歐洲租房子一萬八大概是一個月的價錢吧，剩下的錢可以吃香喝辣超久，從其他國家來拜訪我們的交換生們都超

羨慕。

交通：華沙的交通系統有捷運、電車(tram)和公車。捷運只有一條線，不必擔心轉車迷路等，平日營運至午夜，週末營運至凌晨三點；公車和電車很方便，一定要去下載一個叫做**jakdojade**的app（或是也有網站），只要輸入出發地目的地，它就會告訴你要搭什麼公車轉什麼電車，甚至幾分鐘後會來、什麼時候要出門，超冷的冬天裡不用在公車站等半天。若半夜有活動，市區有「N」開頭的公車就是**Night Bus**可以搭回家。夏天時華沙有公共腳踏車系統，只要第一次輸入信用卡資訊並儲值，就可以像台北**Ubike**一樣暢遊華沙（冬天太冷了螢幕都會故障，不過那麼冷你也是不可能會想要騎腳踏車...）！

華沙有兩個機場，一是最大的蕭邦機場，另一個是Modlin機場，廉價航空**Ryanair**都在這裡起降，學期間出去玩應該會很常去。Modlin機場很遠，有兩種去的方式：一為買火車+**shuttle bus** 的套票，直接坐火車到**modlin**站，就會有接駁車等著你送到機場(15PLN)，缺點是如果行李很重，還要搬著行李走樓梯去搭接駁車。另一種則是從**centrum**直接搭**Modlin Bus**送你到機場，價錢端看何時網路訂票，有時提早訂甚至比搭火車還便宜。

飲食：**Sabinki** 內部有一家小雜貨店，基本上已經不錯（蛋、麵包、火腿、起司、水飲料餅乾蔬果.....），而往右走五分鐘有一家家樂福**Express**，便是連生活雜用品都買得到了，如果想要更多選擇，坐車到車站旁的百貨公司**Zloty Tarasy**，內有大間的家樂福；捷運底站**Kabaty** 站有更大間的**Tesco**。我們常常會在**Sabinki**自己煮菜，有烤箱也有微波爐，還可以認識其他來用廚房的學生。如果外食，**Biulding A**一樓的學生餐廳算是物美價廉，而**Nowy Swiat**（華沙最熱鬧的街道之一）吃一頓不錯的一般餐廳價格約**30PLN** 甚至更低，與台北的餐廳物價差不多，在歐洲真的算很便宜。有一家叫**Zapiecek**的連鎖餐廳，幾乎是吃波蘭傳統美食必去，不貴又有好氣氛。

學校附近一有家**Pizza** 店叫**Dominium**，如果要開party 或是不方便出門，可以打電話請他們外送到**Sabinki**，引起外送流行而且很好吃！推薦波蘭餃子、酸湯、蘋果烤鴨、**Zapiekanka**(一種邊走邊吃的食物，類似長**pizza**，**10PLN** 以內，好吃又便宜)。

其他：波蘭貨幣為**Zloty**，在台灣換不到，通常是換為歐元再換**Zloty**。換匯的匯率最好是在捷運

Centrum 站的地下街，或是百貨公司內的匯率也不差，機場匯率非常差千萬不要在那裡換。至於在當地開戶或是電匯的細節，也請參考致遠學長的網誌，內有詳細說明。另外，在交換之初可以拜訪台北駐華沙代表處，之後的國慶慶典、除夕夜圍爐都會被通知參與同歡，和台灣的留學生交流、有機會互相照應。



在Nowy Swiat大道上吃壽司，朋友們在練習使用筷子（趁機取笑他們）



波蘭南部有個被譽為滑雪聖地的小城市叫Zakopane，一定要去那裡滑雪、走步道，非常漂亮。