

國立政治大學商院交換生活報告

波蘭華沙經濟大學SGH Warsaw School of Economics

交換期間：2017 Spring Semester

102504055 企管四 林軒羽

一、交換學校介紹及課程學術方面資訊

SGH和政大有約定好必須選21 credit以上所以大約是一週七堂課

International Relations

這堂課是在週三早上9:50-11:30，首先，女老師人非常親切友善又有氣質，基本上都不會點名，而且會發現學期中真正出現在課堂上的人很少，而老師似乎也都知道大家放假或是學期間也會出國去旅行，她本人也很認同國際交換學生就是要多趁著交換時期去附近國家走走看看了解當地文化與歷史。而課堂上的內容很基礎，就是一門國際社會公民課程的感覺，到了學期末最後一堂課，全班學生都出現在教室要準備考試，老師還會事先做複習，帶大家重新回顧本學期的重點整理。整體來說，是一堂非常輕鬆、非常涼的課，大部分學生都是外國交換生。

課程分數主要是看期末考/不點名。

History of International Relations

這堂課是在週三早上11:40-13:20，也是跟International Relations同一位女老師授課，也在同間教室裡授課，所以非常方便，一個上午都在同個地方不用移動。課程內容其實就是高中歷史的基礎延伸，主要都是著重在歐洲歷史部分，個人覺得挺有趣的因為剛好人在歐洲交換，身歷其境，很多時候旅行到不同國家去就會更如會貫通彼此之間的國際歷史發展及該國人民習性、文化都有關連。同樣的，在學期末最後一堂課考試，老師也都會先幫大家重點整理，然後考試時還會很貼心地走到每個人身旁提醒答案。

課程分數主要是看期末考/不點名。

International Cultural Relations

這堂課時間是星期三13:30-15:10，非常輕鬆的一堂課，整個學期初，老師主要介紹關於國際文化關係的觀念與理論，從學期中開始每堂課都會由不同國家的交換生上台報告該國家的文化

課程分數主要是：期中報告/無期末考/不點名。

Product and Brand Strategy

這堂課時間是星期四早上11:40-13:20，堪稱我此學期最愛的課，除了男教授本人有點帥態度也超溫和之外，主要是他的內容真的很實用，將理論帶到課堂上做討論，並且學期末各組都要出一個創業品牌將整學期下來學到的模型套用做分析

大綱架構如下，非常完整，對於商學院學生可以說是很輕鬆的就可以上手的一堂課，

INTRODUCTION

Market

Consumers & competitors

Business Model

PRODUCT & BRAND STRATEGIES

3 levels of product

product life-cycle strategies

product-market strategies

brand identity and positioning

brand strategy (BAV)

product portfolio and brand portfolio strategies

brand extension strategies and brand architecture

但這堂課主要比較重的部分應該就是小組的期末報告，可能看你的組員個性如何，像我的有義大利人非常認真負責，所以我們接近期末時幾乎每週的要約上兩三次的會議討論，不過一切都是值得的，因為經過和不同國家同學討論共同創作出一個專題是非常有意思且收穫的過程，到了報告展演的那天我們組也得到老師的讚賞，獲得高分。

期末考的內容滿活的，雖然我不常去課堂上課，但是看了大部分的ppt然後理解商業觀念後再透過做報告的實用過程就會印象很深刻了！

課程分數主要是看：期末報告/期末考/不用點名。

English for Advertising and Marketing

這堂課時間是星期四下午15:20-17:00，本學期最重也最嚴格的一堂課，原先以為老師會主要以介紹英文的行銷學做教學，沒想到這是一堂扎扎實實的行銷課，一起探討許多市面上新穎的行銷學名詞，然後借用case study的方式帶大家進行討論與交流，期末每一組也都要結合課堂所學然後有一個自己的企業行銷專題展演。

大致上本學期有帶到的一些行銷名詞

neuro marketing : applies the principles of neuroscience to [marketing](#) research, studying consumers' [sensorimotor](#), [cognitive](#), and [affective](#) response to marketing stimuli.

transactional marketing
customer engagement
Unique selling point
Unhate campaign
native advertising
{The Marking Mix}
Product / Customer need /Acceptability/ objects
Price /Cost /Affordability/ objectives
Place/ Convenience/ accessibility/ organization
Promotion /communication/ awareness/ operation

課程分數主要是看：期末報告/ 期末考/ 重點來了：老師規定一個人一學期最多可以請假兩堂課，所以是一堂會注意出席率的課（但是其實我本人因為三月去美國開會所以總共前後請假了四五堂課，老師到最後期末也沒特別計算，人其實很好的）

二、生活及文化交流

換錢所推薦：

節慶放假（五月有個長假、SGH自己也有個學校日放假一天）

1/1 New Year's Day

四月 歐洲國家很重視之一的復活節

星期日：棕枝主日（Niedziela Palmowa）紀念耶穌騎著驢駒光榮進入耶路撒冷，人們手持棕欖樹枝熱烈歡迎。這是波蘭最繽紛且重要的傳統。波蘭人會使用當地樹木的樹枝，包含黃楊、柳樹、紅豆杉和橄欖，並用各種裝飾品裝飾。最令人印象深刻的慶典活動，就屬在Lipnica Murowana舉辦的棕枝裝飾競賽了！

星期一：潔淨聖殿：耶穌到了耶路撒冷，看見聖殿裏滿是各路商人買賣東西給過路人。在耶路撒冷潔淨聖殿是很勇敢的行為。耶穌以清楚的權柄發言，命令他們離開。這讓我們學到做正確事情的勇氣。

星期二、星期三：在耶路撒冷教導傳教。在波蘭，星期一到星期三的習俗是潔淨打掃家裡環境，迎接復活節的來臨。

星期四：最後的晚餐：耶穌和門徒們一起過逾越節，也稱「最後的晚餐」。這一天耶穌遭門徒猶大背叛，祂被深不可測的痛苦壓倒，卻只能獨自承受。

星期五：耶穌受難日：耶穌在這一天被釘在十字架上死亡。耶穌經歷身體和心靈上的極大痛苦，最後克服死亡獲得重生。耶穌了解人的痛苦，所以有能力幫助人類超越生活中的挑戰。

星期六：墳墓：大部份聖經沒有記載耶穌被釘在十字架後次日的情形。很可能這一天祂的家人和門徒都陷入了深思，思考祂所經歷的一切，以及為何祂心甘情願這樣做。復活節前一天的聖週六，波蘭家家戶戶有個非

常重要的活動 - 提著裝有特定食物、用柳條編織成的「復活節祈福小提籃」(święconka)，到教堂讓神父灑聖水祈福。這些特定食物也就是隔天的復活節早餐，全家人一起分享祈求來的福氣。(延伸閱讀：波蘭限定 - 復活節祈福小提籃)

星期日：復活節：清早，耶穌的一位朋友兼信徒，也就是抹大拉的馬利亞，來到耶穌的墳前要膏抹耶穌的身體，卻發現墳墓是空的，耶穌不見了！這時，有個人和她說話，她以為是看管園子的人，然而那個人卻叫了她「馬莉亞」！祂就是耶穌，祂復活了！在波蘭，復活節一早全家人坐在餐桌前，共享前一天受降福的蛋和其他食物，相互祝福，祈禱家庭成員平安健康。

這一天大齋戒結束了，餐桌上也開始豐富起來了～(如果按照另一個宗教曆法，那麼大齋戒則在聖週四結束。這一天，在波蘭各教堂都能看到十四幅耶穌受難的連環圖像，讓人們藉由這些畫像緬懷耶穌，思考祂所經歷的一切，以及教導給人們的價值。

5/1 International Labour Day

5/3 Constitution Day

8/15 Assumption of the Blessed Virgin Mary

華沙主要有兩個機場：一個是蕭邦WAW機場離我們學校還有市區都比較近，也大多是國際線停靠的，另一個是莫得林機場就要從市區巴士或火車一個小時去，主要都是廉價航空像是Ryanair停靠點

線上刷波蘭卡的程序步驟：

第一步：輸入 millekod八碼

第二步：輸入當初設定的八字密碼

第三步：輸入護照號碼驗證

第四步：手機寄簡訊碼來確認(所以在開戶之前要有波蘭的手機號碼)

三、交換需注意之事項

(一) 出發前

波蘭學生簽證辦理需要文件有：

- ❖ 申根醫療旅遊平安保險正本及影本
- ❖ 入學證明正本及影本

- ❖ 護照正本、影本
- ❖ 大頭照2張
- ❖ 機票訂位紀錄（不用電子機票，所以還可以更改）

個人半年行李清單（僅供參考看個人需求）

- ❖ 保暖衣物、一般衣物
- ❖ 旅行用盥洗用具（不用帶太多因為波蘭超市家樂福等都有賣，價格合理）
- ❖ 鞋子（布鞋、靴子、拖鞋、休閒鞋）
- ❖ 基本文具用品（波蘭賣比較貴）
- ❖ 伴手禮（鳳梨酥、芋頭酥）
- ❖ 隱形眼鏡

辦理國際學生證滿多歐洲景區都可以打折優惠，主要在波蘭境內搭火車使用國內學生證（例如SGH學生證）都可以享五折優惠價格，超級划算，但是公車巴士就沒有此項優惠。

（二）抵達波蘭

剛抵達波蘭身上要有些現金比較好，像是交換生訓練時期需要繳交住宿押金400PLN（學期末歸還學生證後會退還），接著相隔兩週後才要繳完住宿費2000PLN。另外還有當地交通的費用（一開始抵達的時候都可以在機器買學生票半價優惠1.7PLN 超便宜！）

領到學生證後可以去地鐵站儲值，三個月共140波幣包含公車、地鐵、電車都能無限次數搭乘。

開銀行帳戶主要需要帶護照還有學生證，會有一些重要的數字必須記起來之後都會用到。以我為例是到千禧銀行 Millennium（選擇重點是因為住宿對面走路三分鐘就有一家所以很方便），分別辦一張歐元帳戶跟波蘭幣帳戶，辦完後會拿到兩張debit card，因為在波蘭日常生活主要都會是刷卡，一般超商餐廳也不習慣收小錢或是找零，所以有張波蘭卡在手方便許多！

主要記得的密碼有millekod、PIN碼、八字母密碼、IBAN國際銀行帳戶號碼、SWIFT碼

之後請家人可以匯款歐元到你的歐元戶頭，然後你再去銀行提領歐元去換錢所兌換成波蘭幣再存入你的波蘭帳戶去（注意：如果歐元提領金額頗大要提前去銀行預約時間）

學校一週新生訓練活動（我的學期活動表如圖可參考）



並無強制規定每一位交換學生要參加，甚至有些外國學生是在ESN活動結束後才飛抵波蘭，也才入住宿舍。但是真心建議可以提前飛抵波蘭的人，盡可能去參加這個活動，可以選個幾天有興趣的去認識新朋友，對於之後的開學都會很上手，而且在party、課業上、學校行政事務處理上都有人會互相提醒照料唷。

餐廳推薦

平日最愛的咖啡館就是 S G H 附近來自英國的 COSTA（出示學生証可以享九折優惠喔！）、或是來自義大利的 Green Cafe Nero（一定要點他們家的 beza 蛋糕超級好吃！）

學校附近餐廳

越南料理：To To Pho 賣很多類似台灣口味的炒河粉、炒飯，平價又好吃，是我們常常去的一家餐館。

泰式料理餐廳、中國餐廳也都可以一飽想吃亞洲料理的心。

PAPU 也是Yelp/ trip advisor榜上有名的一家西餐，價位有點高但是口味很不錯唷～

超便宜早午餐Aioli（地址：Świętokrzyska 18, 00-052 Warszawa），早上11點前價位只要是一杯飲料的錢，就可以享有一份完美的餐點。

The Alchemist：賣美式早午餐到晚上都有營業，也有一個很棒的酒吧！

韓式料理：Miss Kimchi，口味滿正宗的韓國餐廳，價格平常，份量滿大的～

日式料理：Uki Uki Udon 專門賣日式烏龍麵的店，價位不算太便宜，但是深受大家歡迎，有時甚至要排隊。/ 77 Sushi 也是飽受好評的壽司店

若有任何問題，很歡迎來信或私訊

林軒羽 Vika

FB：讓規則轉彎的女孩&旅行 Vika on the road

Instagram：Vikaontheroad