

(1) 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

交換學校介紹

華沙經濟大學又被稱作 SGH(全名：Szkoła Główna Handlowa w Warszawie)，是波蘭最古老的商管學院，每年有許多交換生選擇華沙經濟大學進行交換。華沙經濟大學的交通也十分方便，位於市區且同時有地鐵、巴士及 Tram 可以到達。整體校園主要以三棟建築物為主，其中最主要的建築為粉色具有標誌性，若白天從科學宮的觀望台也可以清楚看見華沙經濟大學。

課程心得

這學期所有的課程都是線上，使用 Microsoft Team 上課所以有可能老師跟以外的授課方式會有所不同，不過還是列出來提供之後要去的人可以參考一下：

1. Introduction to Game Theory

課程主要分成理論及習題操作，兩者由不同的老師進行授課，每周交換一次。授課老師的英文十分清晰，不會有口音上的問題，老師也回即時回答學生問題。有期中與期末考，考試內容包含理論以及習題，都是老師上課時得課內內容，會計算出席程基。

2. International Relations

老師每周上課會先詢問學生或自己說當周的國際新聞，並鼓勵學生表達自己的意見，在進行課程內容。課程內容會以不同主題作為分類進行，因為老師主要是希望增加學生對於該領域的興趣，所以內容不會太過生硬。考試只有期末考且為選擇題，內容都在上課所說，老師會提供 PPT 但為精簡版，不過只要有上課的話基本上不會成問題，最後一堂課老師還會說大量關於考題相關。

3. Organizational Behavior

主要探討組織內個人、團體與組織的行為與影響，老師會將學生進行分組，幾乎每堂課的下半節都會有小組作業，需要在下課前完成，並用小組成績及課堂發言來計算平時分數。考試方面只有期末考，為申論題，每個考題主要的範圍會依照學期初公布的大綱來命題。

4. International Project Management

老師本身並沒有很重的口音，授課內容也不會太過生硬，所以不會在理解上造成困難。課程內容主要是在專案中各個因素的管理，滿多需要師生互動的環節。課程中可能會出一些自願性的小作業或是 Kahoot 來當作加分作業或獎勵。考試為期末考，範圍為課程內容，題型的話以選擇題與簡答題為主。

5. Introduction to Poland

主要是關於波蘭在歷史、政治、經濟等各方面的內容。這次因為疫情關係所以是採用老師每兩週寄課程 package，看完之後回答問題作為主要授課方式。Package 中涵蓋的內容滿詳細的，也會有一些比較有趣的部份，如果是採用平時的上課方式應該會滿有趣的。評分方式除了回答每周的課程問題之外，期末需要繳交一份 20000 字元的報告，題目需要跟老師進行討論之後在

書寫並在學期結束前繳交。

基本上 SGH 的教授在給分方面都不會太過嚴苛，只要有上課的話，基本考試內容都是從課程中出題不會有太大的問題。另外，或許是因為作為商管學校，所以在商管課程分面選擇很多，不過可能是因為劃分的太細，所以滿多課程在內容方面都會或多或少有些重疊。

(2) 生活及文化交流

生活

在波蘭生活這五個月，不得不說波蘭的生活費跟其他歐洲國家相比十分便宜，基本上物價跟台灣差不多，在餐廳外食的話基本上也在 200~400 台幣的範圍之內。又因為波蘭是歐洲的農產品、乳製品輸出國，水果的選擇滿多樣，乳製品真的是便宜到可以把牛奶當水呵。牛奶的話一公升大概台幣 20 元、優格大概一個 10 元台幣，起司跟乳酪的選擇十分多樣而且也便宜。不過在波蘭的葉菜類種類十分稀少，除了生菜之外，基本上只有白菜、波菜跟高麗菜而已，這方面大概算是唯一的缺點。在波蘭主要是以 Biedronka、家樂福為主，Biedronka 有點類似全聯的概念，售價較為便宜；家樂福又分為 express 跟大型的賣場，express 的商品會比較稀少但同時佈點也比較廣泛，大賣場的話除了生鮮食品之外還會販賣家電、衣服等東西。波蘭基本上傳統的食物口味都偏重，所以在一開始去的時候可能會很不習慣，而且波蘭人很喜歡吃有些帶酸的東西，常常會有醃菜或整條醃小黃瓜，波蘭最有名的傳統湯品 "zurek" 也是整體偏酸再加上馬鈴薯、香腸以及水煮蛋，所以可能會有口味不習慣的問題，可以考慮自己煮。

在社區內遇到鄰居的時候或是進店鋪的時候，波蘭人很常會習慣跟人打招呼，所以如果遇到別人打招呼的時候不需要感到害怕，只要回他一句 **dzień dobry!** 就可以了。在波蘭搭火車跟大眾交通工具都不用先刷卡或過票口再上車，不過在大眾交通工具上都會有人查票，火車則是一定會查票，所以不要因為貪小便宜不買車票導致最後要付高額的罰金。

文化交流

華沙經濟大學內的 ESN 社團會舉辦滿多活動提供交換生參加，像是會有一周 Pub party、出外野餐、交流或國際餐桌等各種活動，不過這次因為疫情的關係，很多活動都變成是線上參與，所以參與的人相比就減少很多，不過在一般情況下可以透過 ESN 舉辦的各種活動認識來自不同國家的交換生。在一開始的 orientation week 學校也會準備一系列的活動讓交換生有機會交流，教一些在波蘭生活的簡單波蘭文或舉辦 city tour 請導遊來帶交換生進行市區觀光，所以不用擔心不適應這裡的生活跟沒辦法認識來自其他國家的交換生。

華沙市內也有許多博物館或宮殿可以參觀，像是起義博物館、猶太人博物館或是 Wilanow 宮殿，因為波蘭在二戰期間受到了極大的打擊，像是集中營或蘇聯等相關，所以可以透過在波蘭期間參觀博物館或集中營更加了解這段歷史，雖然看完之後會很沉重，但也是能夠透過這次機會對這些事件有更深的體悟。至於娛樂方面，在華沙車站附近有一條新世界街，算是波蘭最熱鬧的一條

街，街上有許多酒吧或夜店，滿多交換生都會晚上約在這裡聚會。沿著這條街可以到華沙的舊城區，在周末會看到華沙市民都會來這裡散步，聖誕節的時候也會點燈，有小市集，可以趁聖誕節的時候來舊城區散步，喝上一般暖暖的熱紅酒。

(3) 交換需注意之事項

關於選課方面，雖然華沙經濟大學規定上是以對方學校、政大為主，不過我們學校這邊是說還是以華沙經濟大學的規定為主，所以在選課的時候要注意一下最低的 **etcs**，不然在選課期間結束之後要跑加簽相關程序還是有些麻煩。

基本上波蘭相較其他歐洲國家來說治安算是滿好的，大眾交通工具基本上可以說是 24 小時，**tram** 大概十一、二點停止營運的時候也有夜巴可以搭乘，**uber** 在波蘭搭的價錢也滿平價。平時在街上走不太會在路邊看到垃圾、火車站整體也很乾淨，在波蘭基本上不太允許在大眾場合飲酒所以半夜在路上走也不太會遇到奇怪的人、不太需要擔心，但還是要保持一定的警戒。華沙大部分的地方都會行人指示燈，少部分的岔路可能會沒有但基本上他們的車子都會禮讓行人，就算可能汽車可能快要過斑馬線了，只要看到有行人它們就會停下來等行人過完之後再前進。在車站還是會有一些人有點像是過來跟你要錢的樣子，不過他們說波蘭文，只需要跟他說 **no** 的話他們大部分都會離開，不會一直糾纏著你。

在波蘭，英文的普及率偏低，除了在老城區之外，大部分的購物中心、超市跟火車站的工作人員都只會跟你說波蘭文，就算你用英文詢問、表示自己不會說波蘭文，它們還是只會用波蘭文回答你。所以務必大致了解一下波蘭文的字母如何發音，然後在手機中下載 **google** 翻譯，他會是你波蘭交換期間非常重要的好夥伴。波蘭的信用卡使用率非常高，就連在觀光景點附近的小販也都可以使用信用卡刷卡，所以可以考慮帶一張國外回饋高一點的信用卡來使用，或是在當地開完戶後把所有的錢都放在戶頭、需要時再在 **atm** 領，也相對比較放心，不需要將錢都放在身上、宿舍或租屋處。