

111301089 李昱萱 華沙經濟大學交換生生活報告

關於學校的介紹以前的學長姐寫過很多，這邊就不贅述了，但大力向大家推薦來華沙交換，交通非常方便，離機場很近（搭計程車十五分鐘可達），環境安全沒有什麼小偷又有宿舍可以住，我在這邊度過了非常快樂幸福的半年，非常推薦想要來歐洲交換的同學考慮華沙經濟大學。

生活及文化交流

交朋友篇

先跟大家分享找 buddy 的方法，這邊 buddy 不是學校會主動安排的是你要下載一個叫做 [papaya](#) 的 app 然後在上面找（不要下載到交友軟體那個），詳細的東西可能要看 what's app 群組裡面的內容（what's app 群組可能不止一個）只是提醒大家有這件事情，有 buddy 之後可以跟 buddy 多聊天或是約出去吃飯～我就有跟 buddy 去吃越南河粉！波蘭人好像有他們自己的找考古題群組（我有看到他們用），如果你需要的話也可以問問學伴能不能加入這個群組。

跟 buddy 不熟的話也沒關係，可以參加 ESN 的其他活動，有晚上的夜店或是酒吧喝酒活動，但這種我沒有那麼推薦，因為歐洲人真的好會社交，除非你是超級社交咖不然亞洲人真的很難融入他們，或是至少有幾個朋友之後再去，我比較推薦會辦在白天的那種畫帆布袋之類的活動（雖然我沒有參加過）但看其他朋友去感覺很好玩。

或是就努力交在 [sabinki](#) 裡面的朋友啦～跟來自亞洲的同學們一起會比較有共同話題！也蠻推薦帶一些太陽餅或是鳳梨酥去跟大家分享的～一般來說交朋友不會太難，但如果想要建立很緊密的連結可以多約朋友出去逛逛或是一起吃飯，只要主動一點應該都可以交到一些朋友！

徵歐元/旅伴

台灣歐洲交換學生社團

雖然波蘭台灣人應該蠻多的，但如果你們想要找旅伴的話可以到一個社團叫做台灣歐洲交換學生上面找，會有很多人徵旅伴還有換歐元，因為 [revolut](#) 第二次開始儲值都會收蠻貴的手續費的，或是退宿之後的保證金想要換回台幣都可以到社團上面買賣，（但聽說有很多詐騙請小心）可以儘量找學生這樣比較不會被騙。

找便宜住宿/買博物館卡 / 交易物品/寄放行李

小紅書的妙用

除此之外如果你們有想要買一些二手的東西或是有一些二手的家具想要賣掉可以透過小紅書，上面蠻多中國人的，我就有把我 ikea 掛衣服的那種大衣架在上面二手賣掉，另外一個隱藏用法是可以在上面找住宿，尤其是在一些很貴的地方像是瑞士，小紅書上會有人出租家裡的空房間，價格都會比較便宜而且還可以交朋友！一樣小心不要被騙～

最後是我推薦給很多人的功能，有的時候因為想要提早去波蘭或是在退宿之後繼續待下去就需要一個地方寄放行李，我是在小紅書上找了一個中國人（他是留學中介）放在他家裡，如果你有需要可以跟我要名字，2025 年的價格是一個箱子一天 4 茲羅提。

包水餃/餡餅 / 蜂蜜雞翅烤節瓜

料理篇

分享一些我會用來交朋友的料理，首先是包水餃，如果會擀麵可以自己擀，如果真的懶得弄亞洲超市也有賣現成的餃子皮，調餡料很簡單，網上查食譜應該就會做，可以教外國人包，或是台灣人一起在過年過節的時候包水餃也很有氛圍感，水餃包完冷凍起來不想煮飯的時候還可以煮來吃！

如果水餃太麻煩也很推薦做餡餅，家樂福可以買到現成的絞肉，加點蔥調味一下就可以當餡餅的內餡了，麵粉也很容易取得，我有在宿舍做過然後跟日本、韓國、新加坡的朋友分享～他們都很喜歡，算是簡單的料理！

最後私心分享我最喜歡的宵夜－蜂蜜雞翅烤節瓜，醬油蜂蜜還有五香粉一起倒在雞翅還有節瓜上面烤十五分鐘左右就可以吃了，推薦搭配 zabbka 買得到的蘋果汁，非常開心又很健康的宵夜，然後要用鋁箔紙包，這樣就不用洗碗了。

交換課程介紹

我選修的這七門課都有 0 exam 可以考～基本上也都提供線上上課 + 不點名 + 大部分集中在星期三 如果想要有更多時間出去玩的朋友可以考慮

1. Capital market (成績 3.5/5)

這門課是我覺得這幾堂裡面最困難的，因為會牽涉到比較多有關於歐盟市場規範以及歐盟的市場監管，比較多需要記憶的部分。

評分標準：完全不看出席，期末考是 12 題單選題 及格要求是答對 6 題

2. introduction to Poland (成績 5/5)

文化課，介紹波蘭以及歐洲的相關知識，老師人很好，非常推薦，只是每次去上課的人有點少。

評分標準：完全不看出席，期末考是交一份兩萬字的心得報告。(我寫波蘭的墮胎議題) 期末考可以自己跟老師約時間。

3. international relations (成績 5/5)

如之前學長姐提過的心得，老師人很好，上課就是會有很多國際議題的討論，老師發音蠻清楚的，開始上課前都會問這週國際上發生什麼事情。

評分標準：完全不看出席，期末考可以選擇做一個上台報告或是筆試 (推薦做報告)

4. Behavioral Finance (成績 5/5)

老師上課幾乎都是念簡報，課程內容是主要是有關消費者在進行投資決策常犯的很多不理性行為錯誤，我個人覺得蠻有趣的，但老師上課語氣非常平淡。

評分標準：完全不看出席，期末考是口試大概四五個人一組，老師會輪流問問題，你回答不出來的話老師會問你其他的，不用擔心)

註：題目大概是什麼是 weekend effect/什麼是 Framing Effect 之類的定義性問題

5. International Project Management (成績 4/5)

講專案管理的技巧，不點名但上課有 kahoot 可以加分，這個老師還有開另外一堂課好像是 project management，兩堂課內容幾乎一模一樣 (Kahoot 題目也一樣) 所以讀一次可以考兩科！划算！

評分標準：完全不看出席，期末考是在教室用電腦考，有選擇題跟申論題，有讀書應該沒問題，沒讀書的話也有可能過。

6. Sustainable Innovation (e-learning) (成績 5/5)

會介紹什麼事永續創新，以及永續創新背後要付出的代價，說實話我沒有讀得很懂，但他是非同步遠距基本上就是自己讀老師給的一些內容，很適合想出去玩的人修。

評分標準：小考+期末考都是線上在家考選擇題，小考考試時間五分鐘，期末考好像是十分鐘，總之都非常短，除了考試之外還要畫一張 mind map 或是回答論壇問題二選一，我是選畫 mind map 老師給我蠻高分，如果想要參考可以找

我拿我畫的 map。

7. Accounting and Financial Reporting (成績 5/5)

基本上就是初級會計的內容，一些折舊方法跟 debit/credit，不需要計算機也可以算出來的那種，考試基本上是問答跟單選（問這個消費是 debit 還是 credit 然後會影響哪些項目之類的，老師有提供考古題，考試難度跟考古題相差不遠，基本上是有修過初級會計學一定可以輕鬆應付的程度。

評分標準：期末考

交換注意事項

首先！先提醒大家最重要的事情！**課在星期三不代表期末考的時間會在星期三！**這跟政大很不一樣！如果你沒有很確定有 Oexam 跟你一定會通過可以不要急著安排期末考週的旅遊，不然你可能考不到期末考！

然後！我後來寫信去要的選課資訊跟網頁給的指引不完全一樣，如果選課退課遇到什麼問題都建議寫信去問！好的選課是開心交換生活的一半，希望大家都能順利選到喜歡的課。

其他注意事項

1. Zabbka 的會員折扣要下載 app 給他掃會員條碼才會有不然都是原價（他上面寫的價格很多是買兩個的價格）
2. Zjaja 這個牌子的護手霜很有名，但是洗髮精跟沐浴乳還有洗面乳都很難用！因為完全沒有泡泡（如果你很喜歡沒泡泡的就當我沒說）
3. 洗衣機如果你開錯台可以申請退款
4. 一定要確定你的台灣電話在波蘭可以收到簡訊，不然你在辦銀行之類的會很麻煩
5. Orange flex 每個月沒用完的行動數據是可以領出來的，如果你的朋友來波蘭玩你可以開一個 e-sim 給他用，app 裡面可以申請新的 e-sim 就給他掃描就好（這是我學姊發現的，他好聰明）
6. 如果你換床單的時間你沒辦法可以寫信跟住宿組的老師說他們會幫你留

最後說說買機票好了，如果你沒有要買好幾段飛行順便去別的國家玩的，我最推薦阿聯酋的學生票，我自己是買阿提哈德的座位超小！（價格 38000），大部分的人也都買在這個價格附近，價格跟阿聯酋差不多的情況下阿聯酋的位子會比較舒服行李比較多還送免費改票，但請記得用學生方案，可以的話不管買

哪一間航空都儘量選可以免費改的，我蠻多朋友都有用到改票，在行李上面我是去程 30 公斤（完全不夠）建議 40 公斤或是至少 35 會比較夠，回程我是 40 公斤加買到 45 公斤但我大概帶了 60 公斤的東西回來，供大家參考。（我回台灣是超重大概五公斤左右地勤沒有抓，線上加購行李比較便宜或是考慮用寄的）