

波蘭 科茲明斯基大學 交換生活報告

國貿碩三 文逢遠

一. 交換學校介紹

科茲明斯基大學 (Kozminski University) 成立於 1993 年，在華沙當地是一所極負盛名的私立商學院，在當地人眼中是一所難考上的貴族學校，因為波蘭的私校學費往往比公立貴上許多。該校不僅擁有 AACSB、EQUIS 與 AMBA 認證，本地生畢業後也多受到國際企業的青睞，其學歷對當地人資而言形同品質保證。該校每年還會舉辦兩次就業博覽會，吸引許多華沙的知名企業或外商前來徵才，如管顧業的 Accenture、Crido，或是 L'Oréal、FERRERO、Biedronka 等。該校交換生也與正式生同享職涯規劃資源，強烈建議有志留波就業的同學善用 E-mentoring consultations，可自選有興趣的工作領域，與業界頗具成就的 Kozminski 畢業生進行線上對談，想必會收穫不少（我太晚知道沒用到）。

E-mentoring consultations 網址：

<https://www.kozminski.edu.pl/en/e-mentoring-consultations>

這所學校面積不大，但是設備新穎且小巧精緻。如果有健身習慣的同學，剛到之後可以申請一學期的健身房會員，記得不貴。如果是在市區租屋的同學，通勤時間抓 40—50 分鐘左右，因此建議可以將選課集中在特定時段，就能大幅省下通勤時間。由於波蘭蘋果過剩，故校門口都會放免費蘋果供大家取用，可謂學校一大福利。

剛到華沙時，該學校的留學辦公室 Welcome Point 會貼心為交換生準備為期一週的 Welcome Week 活動，內容包含老城區導覽、瓦金基公園與博物館參訪、Club、Pub Crawl 等活動。有鑑於 Kozminski 交換生遍佈世界各地，這週絕對是你交換生涯中認識外國朋友的絕佳機會。對亞洲學生而言，也是自我訓練與他人

Small Talk 的最佳方式，它能很好地幫助你快速融入歐洲年輕人的社交生活，同時大腦也會在不斷受到的語言刺激下逐漸適應多國英文口音，無形中也會積累不少異國朋友，他們也都會成為你這輩子難能可貴的社交資產。有鑑於學期開始後，雖然期間不乏有些學生派對能夠參加，但大部分學生都已開始專注課業或出現不同國家的小圈子，這時再進攻往往就不會像第一週那樣自然順手，故我仍然積極鼓勵同學多加參與類似的社交活動，保證收穫滿滿不後悔！



(左圖：與商院 OIP 老師合影留念)

(右圖：Kozminski Welcome Point 酒吧活動)

二. 選課資訊

課程名稱	ECTS	備註
Polish Language	3	一學期中能夠學會基本生活會話、單字、數字，同時能學會簡單的動詞變形文法。在波蘭生活，學一點波蘭語打招呼通常會被更友善的對待（有些店員會聽到你用波蘭語打招呼才願意服務你）。老師人也很好，接近期末會玩簡單 Kahoot 測驗作小驗收，期末考也非常簡單，只要都有準時上課按照進度走不會太難，大推！

Jurisprudence of European Courts	2	第一週就會先要求對未來每堂課的團體報告進行分組，之後每週兩組上台報告，期末前提交完整書面報告。
Communication and Project Team Management	3	每週都會有課堂完成的小作業，沒有期末考試和報告。老師充滿教學熱忱，會主動詢問學生對目前課堂內容的看法，整體氛圍活潑輕鬆有趣。
Project Management Methodology – PMI Standard	4	線上課程。老師會在 Teams 中自動幫大家分組完成每週的課堂作業，期末會有個簡單的單選題小測驗。
Privacy and Data Protection in the European Union	4	這堂課主要在分析歐盟的一般資料保護規則（GDPR），每週老師都會針對該法不同面向解釋訂定緣由與判例分析，並鼓勵學生表達看法，期末會有簡單單選題測驗。
Strategic Project Management	3	老師每堂課都會給課堂作業，通常兩人一組分工寫完在下課前提交，沒有報告期末考。
Change Management Tools for Project Management	3	老師會在幾堂課程後開始分組進行一項如何說服全體公司員工完成企業轉型的專案經理模擬遊戲，這項遊戲會持續進行到期末結束，組員必須從卡牌中找出適合當前公司困境的最佳作法並提交老師獲得積分。期末需團體上台報告並提交這個遊戲的心得與收穫，個人報告則是利用上課所學試圖為現實生活中的組織困境提出具體轉型策略與作法，算是我修到最硬的課。
Total of ECTS	22	



(第一週上課場景)

三. 生活資訊

【食】

首先就外食而言，關於校內用餐選擇，一樓校園餐廳有間牛奶吧提供特餐，通常是主食飯或馬鈴薯一份，搭配一份肉和湯大約 250 台幣，比外面的牛奶吧便宜許多，適合在跑堂中間迅速解決用餐需求。至於外食，波蘭與其他歐洲國家最大不同在於有開到深夜的小青蛙超商 Żabka，裡面有非常好吃的烤麵包肉捲，適合簡單果腹。牛奶吧 (Bar mleczny) 則是波蘭常見的餐廳，通常有波蘭餃子 (Pierogi)、高麗菜捲 (Gołąbki)，豬排 (Kotlet schabowy)、波瀾酸湯 (Żurek) 等道地波蘭菜，其計價方式與台灣秤重自助餐相同，通常能夠飽餐一頓的男生食量大概介於 400—500 台幣左右。如果想追求最省錢的外食，莫過於歐洲隨處可見的土耳其烤肉捲 Kebab 或稱作 döner，通常一捲 200—300 台幣即可飽餐一頓。如果假日想吃頓好料或有朋友來訪，我則推薦老城區的波蘭菜餐廳 Zapiecek，價錢合理且份量充足。如果想吃其他歐式或義式料理，Sphinx 也是很好的餐廳選擇。

再來是自煮，也是我為了開源旅遊預算而最常使用的部分，小瓢蟲超市（Biedronka）是當地最普遍的連鎖平價超市，而 Lidl、Auchan 等折扣超市也幾乎遍布市區。由於自身沒什麼廚藝天分，所以蔬菜和肉類基本上都以弄熟並以鹽巴簡單調味為主。若結識外國同學則有機會解鎖其他異國菜色，像我的義大利朋友教會我煮 Carbonara 義大利麵。至於超市食材，我認為歐洲高麗菜很難炒出台灣嫩脆的水準，故可斟酌使用。而我最推薦的食材則是 Biedronka 的鮭魚(łosoś)，通常一大片約 150—200 台幣便可配即時白飯快煮包飽餐一頓。若想拌炒肉類，則可多家善用超市販售的各式炒醬與調味辛香料，相信大家善用 AI 都能煮出自己心目中理想的味道！



（波蘭牛奶吧常見傳統菜餚）



（小瓢蟲超市的鮭魚）

【衣】

如果是參與上學期的交換，通常華沙在 10 月過後就會開始變冷，12 月左右則會開始下雪，故建議出發前先備好保暖衣物，並採洋蔥式穿法。我的做法是最外面套件大衣，裡面在依序穿上羽絨衣、外衣與發熱衣等，通常這樣的穿法應足以應付大部分冬天氣候。由於冬天氣候十分冷冽，稍有不慎可能感冒，故建議先備好頸部頭套與毛帽。當來到零下溫度時，我建議在迪卡農或體育用品店買個機能發熱手套，否則雙手長時間曝露在低溫則容易凍傷，故在外享受拍照時也請切記手部保暖的重要性。我為了使用手機方便而沒有戴手套的習慣，故凍傷常導致手部關節皮膚龜裂甚至流血，這時在藥局買抗生素會好得比較快。

若抵達當地後缺漏保暖衣物，以下提供華沙平價流行服飾品牌供各位參考，包含 Reserved、CROPP、house、Sinsay，該些服飾店家定價與台灣 GU、NET 等平價服飾相當。儘管也有 UNIQLO，但定價通常比亞洲高 1.5 倍多。若臨時想買運動鞋、登山鞋或雪鞋則一律推薦 CCC，這間相當於波蘭版的鞋全家福。若交換期間有赴極圈或雪山健行的旅遊計畫，我強烈建議購買迪卡儂的健行防滑鞋套 Hike 900，它只要套在你既有的鞋子上便能在雪地或結冰路面上健步如飛，不再擔憂滑倒風險。至於極圈旅遊，如挪威 Tromsø 或 Svalbard、瑞典 Abisko 或芬蘭 Rovaniemi，我在金色梯田的 The North Face 買了全罩式防風頭套 Summit Series DOTKNIT Balaclava 與脖圍 neck gaiter，這兩件商品剛好在波蘭買較為便宜，總共 2300 台幣左右，這項配置足以在零下十度的環境從事超過三小時的戶外活動，可謂與你守候極光的絕佳良伴！



（學校雪景）



（The North Face 極圈用脖圍與防風套）

【住】

Kozminski 本身沒有提供宿舍，故交換生須自行在外尋找租屋處。通常學校會在學期開始前三個月以信件寄出行前通知，其中附上一個雲端資料夾，裡面包含各式各樣的租屋廣告與房東聯絡資訊。但我因當時找房較晚，不打算與房東逐一聯繫，故選擇以較有效率的租屋整合平台 Pepe Housing 來找房，它可以理解為台灣的 591，優點是租屋資訊制式化且經過整理，讓你點開房源就能一目了然該物件是否符合你的需求，包含共用廚房或浴室數量、附有設備如冰箱、微波爐或

暖氣等。此外，如果有任何租屋上的問題，也能直接與他們的英文客服取得聯繫，省去溝通障礙，十分推薦給想快速找房且不想花時間與房東逐一聯繫的同學，但唯一的缺點是訂單成立後會先一次性地收取 1320 波幣的平台介紹費，約合台幣一萬初。最後一種方法，則是加入臉書的華沙租屋社團，這是一位波蘭朋友教我的在地學生租屋做法。但缺點是這類社團通常面向在地學生，故租屋貼文以及之後與房東接洽時皆以波蘭語為主，須自行負擔可觀的溝通成本，但相對的月租也會比 Pepe Housing 便宜許多。

華沙租屋臉書社團連結參考：

Warszawa – pokoje / mieszkania wynajem

<https://www.facebook.com/share/g/1Bp7hTqQUH/>

Mieszkania dla STUDENTÓW wynajem/sprzedaz/kupno Warszawa

<https://www.facebook.com/share/g/16T8JmqW6S/>

至於租屋理想地點，我認為可以簡單分為兩大區域來思考。第一塊區域是維斯瓦河右岸的 Praga 區，該處優點為價格比市區低廉，離學校近，通勤約只要 10—15 分鐘，同時該區也有大型購物中心 Galeria Wileńska 可滿足生活採購需求，但缺點則是離市區稍遠，坐地鐵大約花費 25—30 分鐘左右，可以想像成台北文山區或大坪林。但有鑑於華沙大眾運輸十分發達，地鐵通常凌晨五點就開且班次密集，晚上還有夜巴行駛，因此如果要我再選一次，該區會是首選。另一大塊區域則是維斯瓦河左岸，也就是都市區，該區雖然離學校稍遠且房價稍高，但都市生活往往較為豐富多元，老城區、酒吧、購物與娛樂選擇也比較多，可想像成信義區，因此如果對這方面較為重視的同學可考慮。選址策略則是先把所有通往學校的公車、輕軌（通常是 18、20）找出來，看租屋處是否剛好位於直達路線上，這樣既可享受都市紅利，也能最大化節省學校通勤時間。



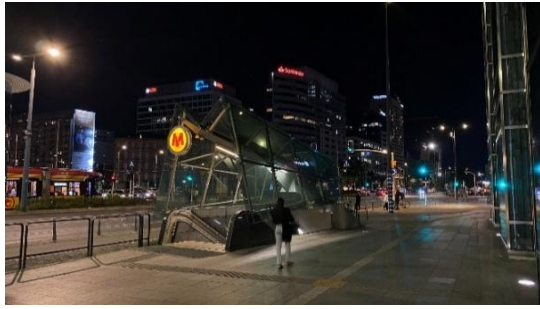
（我在 Pepe Housing 找的套房，但入住才發現房間很小，請慎選！）

（這在 2025 年月租含水電 19000 元台幣，但這價位可以住到很大的房間了。）

【行】

華沙的市區交通十分發達，對學生也十分友好，用波蘭學生證申請 1200 台幣左右的三個月月票即可所有市區大眾運輸搭到飽，等於是買台北一個月定期票送兩個月的概念。大眾運輸包含兩條地鐵線與密集的公車與輕軌 Tram 路線，甚至在深夜還會運行 N 開頭的夜巴（對許多清晨五六點時段起飛的廉航 Wizz 非常有用）。而就算想搭計程車也非常便宜，透過 Bolt 叫車從市區前往蕭邦機場約 250 多台幣（許多西歐重點都市單趟機場快捷就要 600 多台幣）。

就上學通勤而言，我認為先坐地鐵到 Dworzec Wileński 再轉輕軌到 Pimot 較為舒適，輕軌有時受限於地面交通而可能誤點，同時車身搖晃幅度較大，可斟酌搭乘。若想距離快速移動或單純想騎單車運動閒晃，可下載華沙版 Ubike — Veturilo，儘管車況大多不太好（看運氣），但由於租金非常便宜，仍然值得多加利用。唯獨歐洲國家常見的 Bolt 或 Lime 等品牌的共享電動滑板車應當作體驗即可，因為租金非常貴，騎了一趟 20 分鐘左右的路程就被扣掉約 200 台幣，如此費用還不如叫 Bolt 計程車來得划算許多。



(華沙交通)

不足詳盡的地方還請多指教，如有任何波蘭交換大小事都歡迎與我聯絡！

Email : wentom89@gmail.com

備用 : 112351050@g.nccu.edu.tw