

# 生活報告

## 一、學校簡介

華沙經濟大學成立於 1906 年，是波蘭歷史最悠久的商管學院，人人熟知的校名 SGH 是來自波蘭文全名 Szkoła Główna Handlowa w Warszawie，由後往前翻譯為華沙商業經濟主要學校，2025 年成為波蘭唯一列入《金融時報》金融碩士排名的公立大學，足見其在該領域之代表性。另外，SGH 也是國際管理碩士聯盟 CEMS 的成員，交換生亦有機會能參與國際頂尖商學院與知名企業合作的實務課程。

學校的交換生佔比高，而且當地學生的英語程度非常好，著實有被這國際化程度驚艷到。校區是由幾棟分散的現代化建築所組成，若是對歐式校園抱有憧憬者請三思。波蘭是個非常適合交換的國家，治安良好、物價便宜、交通便利廉航也多，商店與百貨林立，生活機能佳，最大的缺點是氣候過於嚴寒(甚至比北歐沿海城市還冷)，其他都很棒，每個來交換的人都超喜歡，甚至有人想留下來工作或回來讀書。

## 二、課程介紹

學校會提供詳細的選課步驟跟開課清單，代號 2xxxx1-D 是碩士班英語授課的課程，建議大家盡量跟到每個階段，並把有興趣的課都先選起來，開學後若不想上再退選，超出退選期限也可以在 USOS 系統上提 request 請 Deans office 幫忙退課。

SGH 的課程安排很彈性，許多課會提供實體與 Teams 同步授課，詳細規定要等第一周聽老師說明才會知道；另外比較神奇的是，有些集中於前半學期授課，有些集中於後半學期，還有些老師會超出學校規定的周次還繼續上課，真是賺到了呢 XD。

因為我想修跟專業相關的財會類課程，並把課集中於兩天，增加旅遊規劃的彈性，所以選的課都是先前學長姐沒分享過的(當白老鼠的概念哈哈)，希望能幫助到碩班交換的同學。

### 1. Advanced Financial Accounting (4.5 ECTS)

#### Katarzyna Bareja

由兩堂 90 分鐘的課組成，集中十周授課。前半堂是 lecture，跟政大許多課一樣，老師會依 PPT 上課，採自由到課；後半堂 class 則是利用 excel 帶練習題(要習慣看 T 字帳)，會把同學分為兩兩一組討論，強制出席。有需要線上授課的話只要提前跟老師說，當周就會開 Teams，老師人超級好很可愛，有些微口音但不影響理解。

基本上每周都有課後作業，自己寫完寄檔案給老師，不管對錯，此部份配分不明。兩次期中考都是簡單的計算題，各佔 20 分，期末考為 20 題單選，佔 40 分，通常都會利用上課時間考，但考試日期比較晚公布，期末考甚至是由同學先喬好時間再跟老師商量，後續也因故改了很多次。

上課內容涵蓋政大的中會(一)到中會(三)，雖然主題很多但教得都很淺，對於會計系同學來說非常簡單，如果是外系同學相信也不難上手。

Topic
Revision
<b>PPE</b>
<b>Intangible assets</b>
<b>Revaluation model and Impairment of assets</b>
<b>Investment Property and Leases</b>
AFA <b>class cancellation</b> , self-study of <b>Provisions</b>
<b>Leases</b> and <b>Financial Instruments</b>
<b>Mid-term test 1</b> and <b>Financial Instruments</b>
<b>Revenue</b>
<del>Income taxes</del> 不考!
<b>Mid-term test 2</b> (@1.30 pm, 90 minutes)
<b>Final test</b> (date to be set) all topics in bold

## 2. Applied Behavioral Finance (3 ECTS)

Adam Szyszka

這堂課採同步遠距上課，老師通常會遲到 5~15 分鐘，但大約一個多小時後就提早下課。聽說老師是學界大佬，實際上課體驗確實很好，英文流利、發音標準、語速適中，老師會用簡單的字詞與貼近日常的例子來講解行為財務學，並補充許多研究發現，將心理學背景與資本市場異象結合，並不時停下來確保同學能夠理解，算是相當有收穫的一堂課。整學期上課 PPT 只有一份，而且內容相當精簡只有專有名詞沒有說明文字，必須專心聽講寫筆記，不然會完全看不懂。

原本評分方式是只看期末考，後來老師改成讓我們寫三份 essay，並非要求像學術論文的格式，而是寫一般的 word 報告，讓老師知道我們理解內容即可。題目如下供參：

- (1) 解釋新古典主義與行為主義的主要差異、效率市場假說對投資人及企業的影響
- (2) 舉例兩個課堂中提到的「投資人習慣與行為」，並依心理學背景加以說明
- (3) 閱讀指定文章後，選出最符合資本市場實際情況的模型，並說明該模型能/不能解釋哪些市場異象

要特別注意的是**不能使用 AI 協助撰寫或修改文字**，老師會很嚴謹地比對，若被抓到的話該份作業只能拿 2 分(滿分是 5)。

## 3. Financial Fraud (e-learning) (3 ECTS)

Anna Szelągowska

這堂課共有七個模組，每個模組會有 forum 跟 final project 兩個作業，前者需要發表一些想法/分享小個案/回應他人，後者有 3~4 種形式可以自由選擇，例如 1~2 頁的個案分析、課堂筆記、製作宣傳海報或靈感板(找十篇相關的新聞標題拼貼在一起，這個很簡單哈哈)，每個作業各佔 7 分，如果積極回應別人的留言或完成額外要求每次可以加 1 分，拿到 55 分就算及格，是一門很容易

通過的課。

老師很用心準備教材跟作業，也相當重視大家對課程的反饋，會從各種角度切入欺詐相關議題，作業形式非常多元且簡單(太難的可以自行斟酌是否要做)，再加上 e-learning 給學生很大的彈性，無須實際到課只要找時間完成作業即可，總之相當推薦這門課。

#### **4. International Financial Management (IB) (5 ECTS)** **Andrzej Bień**

這堂課跟預期相差甚遠，教學大綱寫期末考佔分 100%，結果 12 月上第一堂課時老師突然說要大家分組選主題，之後每周都由同學上台報告，也沒說報告佔多少分...，如果在政大沒修過相關內容會蠻吃力的。

看得出來老師是位資深有料的教授，但是語速快、口音重、發音很模糊，實在是理解他在講什麼。好在期末考是三題簡單的申論，有讀同學的 PPT 應該都回答得出來，題目有：國際貿易的動機、匯率曝險的三種類型、介紹外匯避險工具。但不提供 0 exam，是由學校安排考期，歐洲的考試通常不是在原本上課的時段進行！有選本課的同學切記不要太早定案考試周的旅遊計畫。

如果當初先知道課程進行方式的話，我就不會那麼後悔選這堂課，對於有修過衍生性金融商品或是國財管的同學應該能輕鬆上手，而且是集中上課六周(這次更因為聖誕假期更動，所以只上五堂)，算是堂甜涼課，大家自行斟酌囉。

#### **5. Portfolio Management (4.5 ECTS)** **Jacek Tomaszewski**

課程由兩位教授合開，其中三分之二是 lecture，主要講授風險與報酬的衡量、債券跟股票的評價模型，可以實體或同步遠距上課，不看出席，期末考有選擇題與計算題，老師有提供考古題練習也能帶公式應考，若有學過財務管理跟投資學會覺得蠻簡單。通常好像不提供 0 exam，是因為新加坡同學向老師提出要求才有 0 exam (新加坡較早開學無法參與 SGH 正式考期)。

另外三分之一是 exercise，每次上課都要簽到，出席未達半數似乎會被當，老師會一直點同學回答，問題從名詞定義到題目計算都有，第一次上課覺得壓力超大很有壓迫感，但後來有熱心同學回答就比較不會被點，如果想練習發言這邊有非常多機會喔。每堂課最後會給實作題，最後須將其整合做成 PPT 及 word 期末報告，老師可能會點同學上台分享報告。

✧ 小 tips：在滿分 20 分的期末考拿到 15 分以上，就等同通過本課程囉。

整體而言，SGH 碩班的課比大學部硬一點，但普遍比政大輕鬆簡單，而且只要拿到 50%的分數(在五分制裡拿到三分以上)就算及格，我覺得只要把心態調整好，在學習與旅遊間取得平衡，就能過得很快樂～

### 三、生活及文化交流

有鑑於之前交換的同學製作了精美的電子報分享詳細的資訊，我就不重複贅述相同內容，日常採買店家與生活技能(含交通、影印等)請參考 2023 年吳敬家的電子報二、2024 年張舒茵的電子報二，以下主要是補充其他細節跟我們的私心推薦。

#### 食物與料理

##### 1. 白米：

歐洲的米煮起來很乾沒有水份、過度粒粒分明(拿來炒飯堪吃)，有些用小塑膠袋裝的米居然寫直接丟進 1L 的水中烹煮，有興趣的人可以嘗試看看。想吃到美味的白飯強烈建議買壽司米(家樂福、瓢蟲或是亞超都有)，或者是瓢蟲超市裡的綠色包裝有機茉莉香米(週日大部分的店都休息，可以去中央車站二樓的瓢蟲補貨)。



圖 1 瓢蟲超市的好吃米

##### 2. 鮮奶：

冷藏的塑膠瓶裝牛奶通常都有股塑膠味，個人不太能接受，所以只會買玻璃瓶裝的，最常買的是紙盒裝的常溫鮮奶，方便保存很適合囤貨，開封後一周內喝掉比較保險。

##### 3. 五花肉&豬肋排：

原本聽說波蘭的豬不流血會很腥，但實際氽燙時幾乎沒雜質，毛也去得非常乾淨，肉吃起來還很甜，大推!!! 家樂福的五花肉可以氽燙做蒜泥白肉、滷肉或乾煎，豬肋排推薦買 Lidl 的真空包裝，肉質軟嫩，裹上萬家香烤肉醬去烤(Asia Sources Supermarket 亞洲匯中國超市買得到)，簡直美味到不行，而且一整條才 20 茲出頭，可以實現吃肉自由。

##### 4. 雞肉：

吃起來中規中矩，重點是超級便宜，雞胸會比雞腿貴一點點，我們最常買雞翅跟腿排來烤、煮可樂雞翅(這道還被韓國朋友追問食譜)、雞湯、親子丼等，唯一可惜的是找不到無骨帶皮雞腿排(頂多只有去骨去皮的雞腿肉)，所以如果想要帶皮就得自行去骨囉。

##### 5. 水餃皮/雲吞皮：

偶爾想念家鄉味或是要跟外國人交流台灣傳統美食，可以去亞超買現成的水餃皮來包，自己買絞肉來調製肉餡，比波蘭餃好吃多子 XD，水餃皮稍微偏軟但是是好吃的，還能享受手作的樂趣(自製餃子皮很累建議不要)，雲吞也很好吃，但這是新加坡朋友做的我們不會。

##### 6. 煙燻豆腐：

波蘭的嫩豆腐只有亞超賣，約 10 茲左右，比台灣貴很多我們買不下去；想念豆腐的人可以考慮去

Lidl 或瓢蟲超市買煙燻豆腐，聽說適合炒肉，我們把它汆燙後煮味噌湯，煙燻味完全蓋過味噌，供參。

### 7. 莫札瑞拉起司番茄沙拉：

這是歐洲常見的沙拉前菜，自製成本超便宜，將起司跟番茄切片後交錯排列，最後淋上巴薩米克醋即完成(建議買稠狀而非液態的醋，較好附著上去)，做法簡單又健康，也能放些美生菜搭配。

### 8. 油漬番茄布拉塔起司麵包：

將完整的小番茄們跟蒜末淋上橄欖油與鹽巴，攪拌均勻後放入烤箱，180 度、15 分鐘，途中順便把麵包烤 5 分鐘變酥脆。組裝時：將布拉塔起司撥一半抹在麵包上，再將烤好的番茄跟蒜末通通放上去，橄欖油也不要浪費，超香的義式前菜就完成啦。

✧ 我真的太晚發現這個食譜，不然應該會很常做。

## 其他物品

### 1. 熱水壺、濾水壺、鍋具：

Westfield Arkadia 家樂福的商品種類最齊全，可以在那裡找到平價的玻璃熱水壺(塑膠款用起來不安心，不鏽鋼款可能影響水的口感)，如果對硬水比較敏感的人建議買 Brita 濾水壺或礦泉水(我是買便宜的 Dafi 濾水壺，泡綠茶會影響口感，但水的部分喝久就會比較習慣)。鍋具部分建議湯鍋跟平底鍋各買一個，我特別挑了單把手的 18cm 湯鍋，方便單手拿取使用(畢竟每次煮飯都要搬一大堆東西去廚房，煮完要再把東西運回房間)，平底鍋的質感很好又平價(記得用海綿而非菜瓜布清洗，就能保持鍋況如新)，使用到期末都無刮痕、不會沾鍋，推薦給大家。

✧ 歐洲的菜瓜布普遍都蠻難用、不紮實，為防止洗碗洗到生氣，我當初從台灣帶一塊 3M 洗碗海綿去，回頭看這真是明智的選擇。



圖 2 玻璃熱水壺



圖 3 單柄湯鍋



圖 4 平底鍋



圖 5 波蘭感冒熱飲

## 2. 感冒藥：

如果帶去的感冒藥吃了久久未痊癒的話，可考慮當地人推薦的感冒熱飲 Theraflu，據說要 Max 版才有效，宿舍樓下的藥局沒賣，我是在某間 Westfield 裡的藥店買的。

## 3. 行李箱：

由於我當初只帶一個 28 吋行李箱，打算在波蘭當地採買一個 24 吋行李箱。網購平台雖然便宜且款式眾多(有少見的前開式行李箱)，但陸路運送耗時久，而且怕運送途中箱子撞壞要處理退貨很麻煩，最後選擇去 Westfield Mokotów 購買波蘭品牌 Wittchen。

✧ Westfield Mokotów 裡的商店比較常有優惠(像是 Wittchen、Rossmann 等)，而且離宿舍較近，隔壁 Lidl 有許多實惠的蔬果肉類，附近亞超的東西齊全口味很合，我們常常來這採買。

✧ 海關鎖、擴充層並非歐洲常見的基本配置(看過很多人不鎖行李箱的)，要在這找到功能齊全的行李箱會非常貴，建議從台灣帶足箱子。

# 四、注意事項

## 課程相關

- 如同前面同學提過，SGH 的潛規則是允許老師上課遲到 15 分鐘，但學生盡量不要遲到較好，各位要提早到教室或進入 Teams 會議耐心等待老師～
- Outlook 通常是行政人員寄信用，像是 Monika 會提醒選課事宜、課程確定後填寫 Learning Agreement、寄成績單；Teams 則是每個老師傳達上課事宜或發布作業的程式，但不會主動跳通知，記得**定期確認資訊**。
- 照理來說，學校安排的期末考時程是在考前兩週公布，但我 12 月中在校網或 USOS 查詢時就能看到排程，有需要參加**正式考期**的同學建議**12 月就可以先查**。
- 不像我們小時候通常會由老師或家人幫忙取英文名字，這次交換途中才發現其實很多外國人沒有英文名，以至於很難聽懂或記得他們的名字。某堂課自我介紹時我傻傻地報英文名，結果後來老師要跟 Teams 的修課名單對應時找不到我，所以提醒大家上課時請**介紹自己的中文名**喔～

## 簽證相關

- 最方便的財力證明是辦一張家人的附卡，發卡日要在**申請簽證的前三個月內**。當時有詢問辦事處，可以使用 1~2 張**學生信用卡**做為財力證明(每張額度 2 萬元)，因為財力規定是依停留天數計算，只要信用卡額度大於每月最低應有金額即可，這資訊提供給需要的同學參考。
- 我當初先跟家人旅遊兩周，途經瑞士(曼谷中轉)、法國、荷蘭，最後才飛華沙。特別提醒**辦理簽證時需提供台灣－波蘭去回程的所有交通方式**，包含途中的跨國火車票也需要一併附上(雖然資

料很多，但只要提供齊全的訂票紀錄就沒問題了)。簽證起訖會壓入境與出境波蘭的日期，當時遇到個特殊情況，9/22 我的波蘭簽證才生效，但在那之前想利用歐盟學生免門票的優惠去巴黎參觀博物館，經詢問官方與親身實驗，學生優惠可以用！

## 旅遊建議

- 除了南歐以外，歐洲冬季氣候嚴寒且多為陰天，儘管 SGH 的新生周九月底才開始，**強烈建議大家提早來旅遊，把握好天氣與夏日美景**，可先將行李寄放於華沙，再搭乘廉航輕便出遊。
- 有些舊型長途巴士的**充電孔僅提供 USB 埠**，建議把豆腐頭(萬國充)、USB 跟 type-C 線材都備妥才能因應不同車型的充電設備。
- 3~4 人旅遊別忘了**計程車**這個交通選項，在交通費昂貴的國家一起平分車錢可能會比大眾運輸便宜！例如：荷蘭阿姆斯特丹→烏特勒支、愛沙尼亞塔林市區內。我們在歐洲最常用的叫車程式是 Bolt，優惠券跟車子都很多，其次是 Freenow，Uber 我倒是一次都沒用過因為沒有折扣。
- 出遊時建議**攜帶水壺或寶特瓶**，過了海關通常都能找到飲水機。我對水的生味很敏感，好在多數歐洲國家的生水水質都不錯，有些甚至是好喝、會甘甜的程度(像芬蘭、奧地利、冰島)；但是義大利跟西班牙機場的水請慎飲，喝起來生味很重會反胃！
- **聖誕節前後幾天很多店家沒開**，歐洲人都回家過年去了，建議可以待在華沙就好。

雖然 SGH 是我的第三志願，但很慶幸自己來到這裡，最大的收穫是認識一群很棒的人，他們個性鮮明，跟原有的朋友圈很不一樣，相信有些會成為人生好友，而非只是過客；在這段期間也經歷過許多事，應變能力有所提升外，也更加瞭解自己。歐旅是我當初來交換的初衷之一，影響旅遊體驗最重要的因素大概是天氣、旅伴與心態，鼓勵大家可以勇敢嘗試獨旅，或許有意想不到的收穫，當然，最重要的還是要找到適合自己的旅遊方式。打著打著，我已經開始想念那段時光了呢，祝福未來交換的你們也能創造許多寶貴的回憶，帶著滿滿的收穫返家。