

生活報告

一、交換學校介紹及課程等學術方面資訊

SGH Warsaw School of Economics (SGH) 位於波蘭首都華沙，是一所以經濟、商學、金融及國際關係等領域為主的高等教育學府。對我而言，選擇 SGH 不只是一次到歐洲生活與旅遊的機會，更重要的是，我希望透過不同的課程設計、跨國小組合作，以及與企業直接合作的專案，了解歐洲商學教育與台灣的差異。

這學期我共修習五門課程。整體而言，SGH 的課程相當重視學生的自主學習能力。有些課程不一定每週固定進入教室上課，而是透過線上平台提供教材、討論區、作業及測驗，學生必須自己掌握各個模組的開放時間與截止日期。因此，看似彈性的學習方式，實際上更加考驗時間管理與自主學習能力。

交換期間，我希望在認真完成學業的同時，也把握身處歐洲的機會探索不同國家。因此，我從學期初便開始整理每門課的上課時間、作業期限及考試日期，並提早安排每週進度。最後，我在沒有翹課、每週準時完成作業的情況下，也成功利用交換期間走訪歐洲三十多個國家。

本學期修習的五門課程如下：

1. Global Dimension of Innovation

- 學分：3 ECTS
- 成績：5/5
- 授課形式：E-learning 線上課程
- 課程內容：全球化、創新管理、技術擴散、全球價值鏈，以及不同區域的經濟與創新發展
- 評量方式：模組學習、論壇討論、指定作業及期末考試

這門課分成不同的主題模組。學生除了閱讀教材，也需要在討論區針對指定議題發表自己的看法，並與其他同學進行交流，最後則有一場期末考試。

透過這堂課，我更加理解「創新」並不只是新產品或新科技的出現，而是同時受到全球價值鏈、制度環境、區域整合、企業策略及國際分工等因素影響。不同國家即使擁有相

同的科技，也可能因為政策、產業結構與市場環境不同，而呈現完全不同的創新成果。這門課讓我從更宏觀的角度理解各國與不同區域之間的發展差異。

2. Financial Frauds

- 學分：3 ECTS
- 成績：5/5
- 授課形式：E-learning 線上課程
- 課程內容：企業舞弊、投資詐騙、金融犯罪及不同類型的金融詐欺案例
- 評量方式：每週論壇發言、模組作業及期末專案

這門課每週都有討論區發言或作業需要完成。老師通常會針對同一個主題提供多種作業形式，學生可以依照自己的興趣與擅長方式選擇，因此學習方式具有相當大的彈性。

課程並不只是要求學生閱讀金融詐欺的理論，而是需要進一步分析真實案例、提出自己的觀點，並完成各個模組的指定任務。這樣的課程設計讓我感受到，學習不一定只有單一的標準答案，也可以透過不同形式展現自己對議題的理解。

此外，閱讀來自不同國家的金融詐欺案例，也讓我發現，詐騙往往不只是金融知識不足的問題，更與人性、資訊不對稱及社會信任有關。許多案例之所以成功，並不是因為手法特別複雜，而是利用人們對高報酬的期待、對權威的信任，或在資訊不足時所產生的判斷偏誤。

3. Regional Integration (Trading) Agreements

- 學分：3 ECTS
- 成績：5/5
- 授課形式：E-learning 線上課程
- 課程內容：區域貿易協定、WTO、ASEAN、USMCA、南美洲及其他區域整合議題
- 評量方式：每週論壇或作業，以及實體期末考試

課程平台共提供十個主題模組，每週需要完成論壇討論或指定作業，最後則必須到學校參加實體期末考試。

由於課程涉及不同國家與區域的經濟合作，我開始更深入思考全球經貿體系的實際運作，也重新思考台灣在國際經濟與區域整合中的位置。這門課讓我理解，國際政治、貿易

政策及區域合作並不是距離日常生活很遙遠的議題，而是會直接影響企業的市場選擇、產業發展及國家的經濟空間。

特別是在歐洲生活期間，一邊實際跨越不同國界旅行，一邊學習歐盟及其他區域整合機制，也讓課本中的內容變得更加具體。

4. Training on Social Trading

- 學分：4.5 ECTS
- 成績：4.5/5
- 授課形式：Blended-learning 混成式課程
- 課程內容：線上交易、投資心理、市場趨勢及交易策略
- 評量方式：實體課程、三個月模擬交易及期末報告

課程前期有兩堂密集的實體課程，老師會介紹線上交易的基本知識、操作技巧、市場趨勢，以及投資人常見的心理偏誤。之後約三個月的時間，學生必須實際使用 eToro 線上交易平台的模擬帳戶進行操作。

期末時，學生需要整理三個月以來的交易紀錄、決策過程、心理變化及所使用的策略，完成一份完整的期末報告。

對我而言，這門課最大的收穫不是學會如何預測市場，而是能夠實際觀察自己在面對價格漲跌時的心理反應。當市場出現波動時，人很容易受到恐懼、貪婪或從眾心理影響。真正將課堂理論放入模擬交易後，我才更加理解，投資決策除了數據分析，也與人的心理密切相關。

5. Developing a Winning Sales and Marketing Strategy, with L'Oréal Polska (CEMS)

- 學分：7 ECTS
- 成績：5/5
- 授課形式：實體課程及企業合作專案
- 合作企業：L'Oréal Polska
- 課程內容：銷售策略、行銷策略、產品分析、市場趨勢及企業實務
- 評量方式：課堂案例討論、跨國小組專案及企業總部期末提案

這門課是我本學期最推薦、也最印象深刻的一門課。相較於一般課程，它更像是 MBA 課程或管顧社的企業合作專案，非常適合研究所學生選修。

整學期雖然只有七次正式課程，但每一堂課的內容都非常扎實。L'Oréal 每次都會邀請不同領域的經理或專業人員，分享產品策略、市場趨勢、銷售及行銷案例。課堂中也會安排短時間的案例討論，讓小組成員立即分析問題並提出想法。

這門課最大的特色是，每一堂課的內容並不是彼此獨立，而是會一步步累積，最後全部連結到期末企業專案。

每一組都由不同國籍的學生組成，並負責一項 L'Oréal 產品及相對應的商業議題。這是我第一次真正參與長期的跨國小組專案。由於每個人的文化背景、表達方式、工作習慣及時間安排都不同，我們幾乎每週都需要開會討論報告進度。

在專案過程中，我不僅需要進行市場及商業分析，也必須學習如何與不同文化背景的組員溝通、協調分工，以及讓團隊在不同意見中逐漸達成共識。

此外，課程還為每一組配對一位 L'Oréal 業師，在專案進行期間回答問題並提供建議。最後一堂課，我們前往 L'Oréal 波蘭總部進行正式提案，評審皆為 L'Oréal 的專業人員。站在企業總部向實際的業界經理人進行英文簡報，是我過去從未想過自己會有的經驗。

雖然這門課時間緊湊，專案壓力也不小，但我認為它是整個交換期間學習價值最高的課程之一。過去在台灣，我已經參與過不少企業專案與商業競賽，但第一次和不同國籍的學生共同合作，並直接與波蘭的 L'Oréal 進行企業專案，仍帶給我完全不同的挑戰與成長。

整體而言，在 SGH 的學習經驗讓我發現，交換並不只是「到國外修課」，而是重新學習如何安排自己的時間、如何用英文表達專業觀點，以及如何與不同文化背景的人共同完成一件事情。這些經驗，也是單純閱讀課本很難獲得的能力。



二、生活及文化交流

如果要用一句話形容這次交換生活，我會說：「我原本以為自己是去波蘭認識歐洲，最後卻也因為離開台灣，而重新理解了台灣。」

在交換以前，波蘭對我而言是一個熟悉卻又陌生的國家。我知道它位於中東歐，知道第二次世界大戰與這片土地有深刻的關係，也知道華沙是一座曾經歷戰爭摧毀、又重新建立起來的城市。然而，真正生活在這裡之後，我才慢慢發現，一個國家的歷史會以非常細微的方式存在於人們的日常生活中。

在華沙期間，我參觀了許多歷史場所與博物館，也前往奧斯威辛集中營。當我實際站在這些地方時，過去課本中的歷史不再只是年份與事件，而是與一個個真實的人、家庭和城市連結在一起。我也逐漸理解，為什麼波蘭人如此重視國家、安全及歷史記憶。

尤其生活在中東歐後，烏克蘭戰爭不再只是遙遠的國際新聞。街道上可以看見烏克蘭國旗，生活中也有機會接觸來自烏克蘭的人。過去在台灣閱讀國際新聞時，「地緣政治」、「國家安全」或「國際能見度」可能仍是相對抽象的概念，但來到波蘭後，我開始更直接地感受到，小國如何理解自己在國際社會中的位置，也開始重新思考台灣與世界的關係。

某種程度上，正是因為離台灣很遠，我反而第一次如此頻繁地向別人介紹台灣。

交換期間，我遇見來自世界各地的朋友。當別人問起「Where are you from?」時，我會說自己來自 **Taiwan**，也常常需要進一步介紹台灣的位置、文化、飲食、產業及與其他亞洲國家的差異。這些看似簡單的對話，卻讓我重新思考：如果只有幾分鐘，我會如何向一個完全不了解台灣的人介紹自己的國家？

我逐漸發現，文化交流並不一定發生在正式活動或國際會議中。很多時候，它只是一起吃飯時介紹台灣食物、比較不同國家的生活習慣，或是在聊天中回答別人對台灣的好奇。每一次對話都讓我更清楚自己來自哪裡，也更理解國際交流其實是由無數微小的日常互動累積而成。

除了對台灣產生新的認識外，交換期間最珍貴的生活經驗，則來自我所居住的 **Sabinki** 宿舍。

對我而言，Sabinki 就像一間「縮小版的聯合國」。宿舍裡住著許多來自不同國家的交換學生，每個人的語言、文化、生活習慣甚至作息都不同。也因為住在一起，許多原本可能只會在走廊上點頭打招呼的人，最後都變成了真正的朋友。

我非常推薦交換學生入住 Sabinki。除了住宿費相對實惠外，我也認為這裡的安全管理相當嚴謹。我在交換期間曾拜訪過其他國家，甚至同樣位於華沙的不同學生宿舍，相較之下，Sabinki 是我認為管理制度相當完善、也讓人住得很安心的宿舍之一。每次進出宿舍都需要向警衛人員出示宿舍證，訪客也有相對明確的登記制度。對第一次長期獨自在海外生活的學生而言，這樣的管理方式讓我增加許多安全感。

然而，Sabinki 最珍貴的地方並不是硬體設備，而是住在裡面的人。

在交換期間，我認識了許多來自不同國家的好朋友。我們會一起吃飯、聊天、分享旅行故事，也會在彼此遇到問題時互相幫忙。透過這些相處，我慢慢發現，每個文化對於「準時」、「直接表達」、「朋友關係」及「聚會」的理解都可能不同。

有些人習慣非常直接地表達意見，有些人則比較委婉；有些國家的朋友習慣提早規劃，有些人則傾向當天才決定行程。剛開始時，這些差異偶爾會讓人感到不習慣，但相處久了之後，我開始學會不急著用自己的標準判斷別人，而是先理解對方的文化與習慣。



其中一段讓我非常難忘的回憶，是我在 Sabinki 舉辦的生日派對。

Sabinki 有可以免費申請使用的 Party Room，我便邀請交換期間認識的各國朋友一起慶祝生日。最後有超過四十位來自不同國家的朋友參加。當我站在房間裡，看著原本生活在世界不同角落的人，因為這一個學期的交換而聚集在一起時，我突然深刻地感受到交換的意義。

幾個月以前，我們可能完全不知道彼此的存在，但因為同一個時間來到華沙，我們一起生活、上課、旅行，最後甚至一起慶祝生日。這些跨越國籍的關係，是我出發前完全無法預想的收穫。



除了 Party Room 外，Sabinki 也設有可以申請使用的 Conference Room。若學生需要進行小組會議、正式討論或準備報告，都可以免費借用。

交換期間，我也利用地理位置的優勢走訪歐洲三十多個國家。旅行對我而言並不只是蒐集景點，而是一種延伸的文化學習。

從北歐、波羅的海國家、中東歐到巴爾幹半島，我看見歐洲內部其實存在非常大的差異。不同國家對歷史、宗教、經濟發展、歐盟及自身國家認同，都可能有完全不同的理解。

過去在亞洲看歐洲，容易將「歐洲」視為一個整體，但真正走過不同國家後，我才發現，即使彼此地理位置非常接近，也可能擁有完全不同的語言、文化與歷史記憶。這也讓我學會，不應該輕易用單一印象理解一個國家或一群人。

回頭看這段交換生活，我認為最大的成長並不是自己去了多少國家，而是開始更習慣面對陌生。

從第一次獨自在海外處理行政問題，到用英文與不同國籍的同學合作；從安排跨國交通，到面對旅行中的突發狀況；從害怕自己無法融入，到最後擁有一群來自世界各地的朋友，我慢慢發現，很多原本以為自己做不到的事情，其實只是在等待第一次嘗試。

交換沒有讓我變成完全不同的人，但它讓我更加獨立、更願意主動與陌生人交流，也更有能力接受世界上存在與自己不同的生活方式。

三、交換需注意之事項

選課不要因為擔心選不上，而一次選太多

首先，我的經驗是以(下學期) SGH 碩士交換生為主，學士生的規定可能有所不同，因此以下僅提供個人經驗參考。

我在一開始選課時，非常擔心自己想修的課程最後選不上，又希望在不翹課的情況下保留一些旅行時間，因此在第一階段多選了不少課。我當時原本認為，可以先等待選課結果公布，再像政大選課一樣，於加退選期間依照實際課表進行調整。

沒想到最後大部分課程幾乎都成功選上，而當我想退課時，才發現 SGH 碩士課程的退課程序比預期中麻煩。

以我交換的學期為例，學生不能只在系統上直接退選，而是需要先寄信給授課教授，取得教授同意退課的回覆，再透過系統向相關辦公室提出申請。整個過程經過多次寄信與等待，前前後後接近一個月，我才終於將正式課表確認下來。

因此，非常建議未來交換的同學在第一階段選課時，就先認真查看課程時間、授課方式及評量規定，不要只是因為害怕選不上而一次選太多門課。否則即使最後可以退課，也可能需要花費不少時間處理行政程序。

對我而言，這次在 SGH 的交換不只是一次海外學習經驗，也是一段重新理解世界、台灣與自己的過程。我帶回台灣的，不只是課堂知識與旅行照片，而是更大的世界觀、更強的獨立能力，以及一群原本散落在世界各地、如今卻成為重要回憶的朋友。