

電子報二

從陌生到融入：SGH 用一場場活動，帶我走進交換生活

剛到華沙交換時，對我來說，最大的挑戰其實不只是語言或課程，而是如何在一个完全陌生的城市裡，快速建立屬於自己的生活節奏。

新的國家、新的學校、新的同學，連每天去哪裡買東西、怎麼搭車、學校的教室在哪裡，都需要重新摸索。原本以為適應交換生活可能需要很長一段時間，但真正來到 SGH 華沙經濟大學後，我發現學校其實安排了非常多活動，讓交換生可以在正式上課前，就慢慢熟悉城市、校園與彼此。

現在回頭看，我覺得那些活動不只是單純的娛樂，更像是一個循序漸進的過程，讓我們從剛抵達華沙時的陌生與不安，逐漸找到朋友、建立生活圈，也更快融入新的交換生活。

■ 從迎新週開始，慢慢認識波蘭

交換生活的第一個重要起點，就是 SGH 的迎新週。

迎新週期間，學校安排了許多不同形式的活動，其中讓我印象很深刻的是簡單的波蘭文課程。雖然短時間內不可能真正學會波蘭文，但從最基本的問候語、日常用語開始，多少還是讓我對這個原本完全陌生的語言有了第一步的認識。

波蘭文對外國人來說並不是一個容易的語言，很多單字的拼法和發音都相當複雜。但也因為如此，當自己真的學會幾個簡單的單字，並且有機會在超市、餐廳或日常生活中使用時，會產生一種很奇妙的成就感。

那堂課讓我感受到，交換並不只是用英文上課或和國際學生相處，也是一個真正接觸當地文化與語言的機會。

■ 一場 Bus Tour，第一次真正認識華沙

迎新週中，我最喜歡的活動之一，是學校安排的 Bus Tour。

剛來到華沙時，我對這座城市的認識其實非常有限。每天的生活範圍大多集中在宿舍、學校與附近的超市，對整座城市還沒有明確的概念。

Bus Tour 則像是我正式認識華沙的第一堂城市課。學校帶著我們搭乘巴士遊覽華沙，也前往老城區觀光。透過這次活動，我第一次比較完整地看見華沙的不同面貌。從歷史悠久的老城區，到現代化的城市街景，也讓我開始理解，華沙並不是一座只有單一風格的城市。

更重要的是，這場活動不是自己拿著 Google Maps 一個人走景點，而是一群剛來到波蘭、同樣對這座城市充滿好奇的交換生一起探索。

在巴士上、步行途中，大家會自然開始聊天，交換彼此來自哪個國家、讀什麼科系、為什麼選擇來華沙交換。很多交換生活中的第一批朋友，其實就是在這種輕鬆的活動中慢慢認識的。



■ 在華沙過一次越南春節

SGH 的國際化也不只表現在課堂上，校園裡經常會舉辦不同國家與文化相關的活動。

其中一次讓我印象深刻的經驗，就是參加越南春節活動。雖然人在波蘭，卻有機會和來自不同國家的學生一起接觸越南文化，這其實是一種很特別的體驗。交換生活最有趣的地方之一，就是你來到一個國家，最後認識的卻不只有這個國家。

來到華沙後，我不只接觸波蘭文化，也認識來自歐洲、亞洲與世界各地的朋友。不同國家的節慶、飲食、語言與生活習慣，也透過各種活動出現在校園生活中。有時候我甚至會覺得，交換就像把全世界縮小在同一個校園裡。



■ Silent Disco：最快打破尷尬的方式

當然，交換生活也少不了比較歡樂的活動。其中非常有趣的一次，就是 Silent Disco。

每個人戴上耳機，可以自己選擇不同的音樂頻道。從旁邊看，大家明明在同一個空間跳舞，卻可能聽著完全不同的音樂，畫面既有趣又有點荒謬。

但也正是這種輕鬆的活動，讓交換生之間的距離很快縮短。剛到國外時，很多人其實都會有點害羞。大家來自不同國家，英文口音不同，個性也不同，不知道該怎麼開始聊天。然而，在音樂、遊戲與活動中，這些原本的尷尬感會自然減少。

你可能只是和旁邊的人一起跳了一首歌，之後就開始聊天；也可能原本只在迎新活動中見過一次的人，後來漸漸成為會一起吃飯、旅行甚至互相分享生活的朋友。



■ 我以為自己在參加活動，其實是在建立新的生活

現在回頭看，我才發現 SGH 舉辦的這些活動，真正重要的地方並不只是「好不好玩」。

它們其實幫助我完成了交換初期最困難的一件事：在陌生的地方建立歸屬感。

簡單的波蘭文課，讓我開始接觸當地文化；Bus Tour，讓我第一次完整認識自己即將生活幾個月的城市；不同國家的文化活動，讓我的交換生活不只停留在波蘭；而 Silent Disco 等歡樂活動，則讓原本陌生的交換生成為彼此生活的一部分。

原本我以為，適應一個新的國家，需要很長的時間。但 SGH 一場又一場的活動，讓我在交換生活正式開始的前幾週，就快速認識城市、學校與新的朋友。那些看起來只是迎新、觀光或娛樂的行程，最後卻成為我建立新生活最重要的起點。

交換最難忘的，往往不只是去了哪些景點、修了哪些課，而是在一個完全陌生的地方，某一天突然發現，自己已經知道怎麼回宿舍、知道要去哪間超市買東西，也開始有一群可以隨時約出門的朋友。

那一刻，我才真正感覺到：我不只是來華沙旅行，我已經開始在這裡生活了。