



出國研修心得報告

[文件副標題]

研修學年度/學期 105 學年度第二學期
學校、系所、年級 台北科技大學
經營管理系四年級
中文姓名 葉思妘
研修國家 西班牙
研修學校 UNIVERSITAT JAUME I

一、緣起

高中時就想說大學一定要到國外交換學生，甚至還把交換學生寫入大學的讀書計畫之中。大學時卻一直不敢申請，深怕出去就回不來了，然而在大三下學期時發現沒有學分的疑慮，便毅然決然地決定要挑戰自己一次，連吃飯都不喜歡一個人的我就這樣獨自去了西班牙。當初選擇西班牙作為交換的學校的原因是氣候與經濟狀況與台灣較接近，在去之前其實對西班牙當地文化一無所知，僅有的印象就是鬥牛與佛朗明哥舞。



◆巴塞隆納車站

二、研修學校簡介

UNIVERSITAT JAUME I(UJI)

三、國外研修之課程學習(課內)

由於西班牙文的基礎不夠，因此選擇了英文課，其中一門課是旅遊英文，另一門是媒體英文。上旅遊英文課時，因為不是我的專業，深怕一個恍神就完全不知道老師在說什麼了，所以我全程錄音，回家有需要再拿出來聽。有時候老師會用西文提醒班上同學下周課堂上需要的東西，班上的同學也都很熱心的再用英文告訴我老師說了什麼、該注意什麼。

另一門媒體英文課有兩個老師上課，類似學校的理論課與實作課。其中一位老師專注於教英文文法；另一位則是討論媒體現況，這是我覺得最有趣的一堂課，老師會在上課時問一些媒體業現況的問題或是我們對媒體業的看法，幾乎每個人都有發言的機會，即使英文不好也沒關係，老師會讓我們試著發言並從中糾正我們。



◆媒體英文課堂合照

另外學校也設有各種語言課程讓來自其他語系國家的同學上課，我選擇了西班牙文課，這堂課的學生都是去西班牙的交換生，因此也認識了很多其他國家的學生。

四、國外研修之生活學習(課外)



◆晚餐聚會

交換學生的一大重點就是認識其他國家的朋友，在台灣時我就收到了學伴寄來的信。一到西班牙他就和我聯絡，告訴我怎麼從巴塞隆納機場到學校，還到當地的車站接我，帶我認識附近的環境。另外他以前就協助過其他的交換生，因此他也帶我去認識他們，透過他，我認識了好多國家的朋友，甚至在車站送他們回國的時候還有種依依不捨的感覺，彷彿我們已經認識三、五年了，真的非常感謝我的學伴。

學校也幫我們舉辦很多活動。另外學校有幫我們安排學伴，類似生活導師，協助你在西班牙的任何事，有什麼不懂得問題也都可以問他們。開學的前幾天也辦了小活動，讓我們聚在一起玩些簡單的小遊戲，讓我們跟認識彼此。每個月還舉辦出外踏青的活動，透過一起出外郊遊、用餐與小遊戲，讓我們認識更多其他國家的同學。

我們也會約好到某位同學家用餐，大家各自準備自己國家的料理帶去，這樣一個晚上可以嘗到來自世界各地的料理。這麼多次的聚餐中，我最念念不忘的是一道來自土耳其的甜點。我自己則是準備過熱炒店必點的三杯雞、簡單卻香味四溢的蛋炒飯，以及紅到國外的珍珠奶茶，大家都讚不絕口。



◆晚餐聚會



◆與朋友遊葡萄牙

當然也趁著這次在西班牙的機會到歐洲各國旅行，從第一次的一個人出發去法國找朋友，到後來在西班牙認識許多人後，和他們一起規畫著去哪旅行、去哪造訪、該品嚐什麼美食，這些著實是美好的經驗與回憶。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 校園很大很多花草樹木，也會定期修剪，要說走在校園內就像在逛花卉博覽會一點也不誇張。
2. 這裡的教學大樓也是依學院來分，且每棟大樓下面都有學生餐廳與自動販賣機，自動販賣機有零食、冷凍食品與冷熱飲，旁邊也提供微波爐，對於下課肚子餓的學生來說很方便。



◆校園景色

3. 在西班牙上課時，我發現這裡的老師不太在意學生是否有出席課堂，除了期初、期末外，課堂上常常只有十來個同學。
4. 老師注重課堂上的互動，常常請同學回答問題或是要我們思考、討論並說出自己的想法，即使學生的英文能力不是很好也勇於發言。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 由於是自己一個人出發去西班牙，所有生活的大小事，如三餐為了省錢要自己採買食材來烹煮，甚至是尋找租屋處等等也都要自己聯絡，因此也變得比較獨立。
2. 去西班牙前我是比較害羞內向的，遇到不認識的人就不太說話。但是到那邊認識許多朋友後，我也學會和陌生人打招呼、做個簡單問候。
3. 西班牙人比較偏向享受當下的生活方式，從星期三的晚上開始就是他們的 party time，即使隔天要上班上課也不在意。因此我也學著及時享樂，晚上和他們出去聚會聊天。
4. 最大的收穫就是認識了各國的朋友，有印尼、印度、韓國、中國、馬來西亞、希臘、土耳其...等國家，大家都非常好相處，尤其是遇到來自中文語系的國家更是感動得不得了。

七、感想與建議

雖然有先在台灣修過一學期的西班牙文課，但這樣的程度還沒辦法用來溝通，無法適應他們講話的速度，因此大多時候還是使用英文。然而最大的困擾就是他們的英文普及程度不是很高，在車站時用英文問路人月台怎麼走屢屢被打槍，或是偶爾在店家詢問商品時需要 google 翻譯的協助。但這些困擾也僅止於剛去時，在那邊待久了自然就會知道哪裡找的到會英文的店員或站務人員，也多少會一些西文來做溝通。

西班牙與台灣生活習慣上最大的不同就是「用餐時間」，他們大多有兩次的「早餐」，第一次是在早上的七點左右，而第二次是在早上十一點左右，

有點類似最近很熱門的 Brunch。午餐時間是在下午兩點左右，通常這個時段店家都會休息，員工們會回家吃飯、午睡，直到下午四五點再次營業。有一次到了書局想買東西，才發現當時是他們的午休時間，只好回家晚點再去買。這點真的非常特別，雖然對消費者來說很不方便，但是我覺得很好，因為他們能夠回家和家人一起吃飯，而不像在台灣吃午餐還得在公司速戰速決。而晚餐時間則是在晚上九點左右，你一定會想問在兩點到九點這麼長的一段時間，他們不餓嗎？答案是，當然餓！因此他們還有一個點心時間約在晚上七點，此時他們吃點簡單的東西來充飢，如此一來晚餐也就可以不用吃太多。

西班牙的另一大特色就是——琳瑯滿目的酒吧。從網路上得知了西班牙是全世界酒吧最多的國家。西班牙的朋友們晚上沒事時最喜歡約朋友到酒吧喝上一杯，我也偶爾和他們聚在一起聊聊天、談談近況。

來到這裡及去了許多國家旅遊後，我才發現我真的深深的愛上西班牙，不論是便宜的物價、多變的景色、地中海型的氣候還是熱情不造作的人文，都讓我陶醉其中。而最欣賞的就是他們不顧慮太多、享受當下的生活態度，「今朝有酒今朝醉」大概就是西班牙文化的最佳寫照。



赴外研修調查表

姓名：葉思妘 所屬系所 / 年級：經營管理系四年級
聯絡資訊(同意公開)：nekochiann@gmail.com
研修國家：西班牙 研修學校：UNIVERSITAT JAUME I
研修學期：下學期 當地研修科系：Business Administration
研修期間：西元 2017 年 1 月 20 日 至 2017 年 6 月 20 日

初期規劃

選擇此校原因：氣候與物價與台灣較相近

是否有相對應科系： 是(系所名稱 Business Administration)

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2016 年 2 月 1 日

何時繳交資料提出申請：西元 2016 年 3 月 5 日

何時獲得錄取通知：西元 2016 年 10 月 11 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：網路填寫資料

https://e-ujier.uji.es/pls/www/%21gri_www.euji06614

簽證申請

是否需要申請簽證：是

簽證費用：\$2950(新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：西班牙商務辦事處

申請所需文件(請逐一列出)：

- a) 兩份長期簽證申請表
- b) 護照：效期須至少包含在西班牙就學時間
- c) 最近六個月兩吋照片兩張
- d) 國民身份證，若非台灣人請提供外僑居留證。
- e) 西班牙學要入學許可證
- f) 台灣就讀學校核發之交換學生資格英文證明函。
- g) 停留西班牙期間有效英文海外醫療保險證明。
- h) 停留西班牙期間之英文財力證明
- i) 留學時間 91-180 天內者：需加附來回台灣機票訂位記錄。

課程與學分抵免

選課方式：線上選課

選修學分數上限與下限：上限_____ 下限 9

是否可跨系選課：是

課程難易度： 普通

學分抵免

- 是否有抵免學分：無
- 學分抵免難易度： 困難 普通 容易
- 抵免學分數：_____堂課，共_____學分
- 當地研修之課程名稱：_____ 學分：_____
- _____ 學分：_____
- 北科大抵免課程名稱：_____ 學分：_____
- _____ 學分：_____

語言學習資源： 有 (如：語言學習中心)

- 是否額外收取費用：是

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

有選擇西班牙文課，線上報名後印下繳費單至學校的銀行繳費即可。

學費

當地學校需繳交費用

學費：0 (新台幣)

其他項目：0 費用：_____ (新台幣)

其他項目：0 費用：_____ (新台幣)

整體總開銷：0 (新台幣)

住宿

住宿地點

學校是否提供宿舍：是

校內宿舍型式包含： 單人房 雙人房 其他：_____人房

您採用的住宿方式：

自行租屋

其他住宿資訊來源：

網路-網址：https://e-ujier.uji.es/pls/www/!gri_www.euji06406

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 8000 (新台幣)一個月

就您所知，其他房型費用：

單人房：\$ 5000-10000 (新台幣)一個月

交通

研修學校是否有提供接機服務：否

若有，是否收取費用： 是 \$ _____ (新台幣) 否

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

- 公車 站名：UJI (距學校距離：校內)
計費方式：1.05 歐元
- 火車 站名：Castellon de la plana (距學校距離：2km)
計費方式：依距離而定
- 公共自行車 站名： (距學校距離：校內)
計費方式：一年 30 歐元，三個月 24 歐

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：10°-25°

校園內是否有提供無線上網(Wifi)：有

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)：有

當地英語使用普及率：偏低

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs. 台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

學校旁就有超市、藥局、餐廳等，校內也有書局，學校離市區不遠，也有很多服飾店、咖啡店、酒吧等。

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

市區有醫院，走路約 20 分鐘，學校旁就有藥局。。

飲食

校園

校內餐廳 宿舍餐廳 宿舍含廚房設備 其他：

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

校內就有學生餐廳，且學校附近有餐館，價位在 3-8 歐左右。

其他建議

餐廳的消費比起台灣偏高，盡量自己購買食材來煮，這樣可以省下很多錢。西班牙的酒吧比起其他國家來說是相對的便宜，適合和朋友去