

## 學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/ 學期、  
薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名  
稱)

研修學年度/學期	106學年度第二學期
薦送學校、系所、年級	台北科技大學文發系二年級
中文姓名	爐湘智
研修國家	西班牙
研修學校	Universitat Jaume I
<p>一、 緣起</p> <p>二、 研修學校簡介</p> <p>三、 國外研修之課程學習(課內)</p> <p>四、 國外研修之生活學習(課外)</p> <p>五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)</p> <p>六、 研修之具體效益(請條列式列舉)</p> <p>七、 感想與建議</p>	

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少 2,000 字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔 20 張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

## 106 學年度第二學期研修心得（西班牙）

研修學年度：106 年第二學期  
薦送學校、系所、年級：  
台北科技大學 文化事業發展系  
二年級

中文姓名：爐湘智  
研修國家：西班牙  
研修學校：Universitat Jaume I



### 一、緣起

在高中時，曾經有國外的交換學生到班上旁聽一陣子，透過與他們的相處，讓我心中默默決定要在大學出去闖一闖。還記得在大一的新生典禮上，學校非常鼓勵大家去國外交換，也對此做了詳細的說明，讓我更下定決心要在大學四年期間出國交換。然而，大部分的學生都選擇在四下出去交換，因為比較沒有課程上的壓力，但因為我想盡早出去看一看，再加上文發系的課程並沒有太過於繁重，讓我毅然決然交出了申請書，並決定在二下時出去交換。西班牙是我的第一志願，也很幸運的可以被分配到這個國家，因為從高中就對學習西文很有興趣，以及當地的氣候宜人，才決定來到西班牙。

### 二、研修學校簡介

Universitat Jaume I（簡稱UJI）鄰近的大城市為瓦倫西亞，位於東部沿海，校齡非常年輕，學校的建築風格新穎且活潑，校內的設備也非常新。

### 三、國外研修之課程學習(課內)

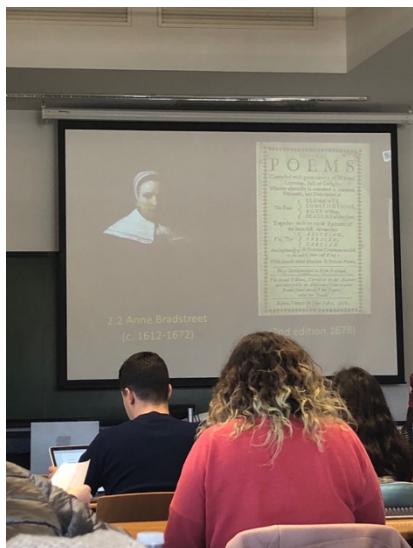
我一共選了兩門課，皆是由該校英文系所開設的課程，分別為英語發音及美國文學。英語發音的上課人數不多，一個班約15個左右，因為老師上課會常常與學生練習英語對話，也會使用電腦錄音讓同學聽聽自己及同學的發音，在這堂課中，可以矯正自己咬字發音，以及訓練自己



• 與西文老師合照

的英文會話，是非常實用的一門課。在美國文學這堂課，老師選了幾個在不同時期具有象徵性的文學作家來做介紹，上課時老師都會搭配投影片及文字說明，就像在聽故事一樣非常輕鬆，老師聲音非常地溫柔，脾氣也很好，不懂的地方都可以舉手發問，但因為期末考的題目為申論題，所以平時上課自己要做一些筆記，回去自己搭配老師上課提過的書籍，大致上就沒問題了。

另外，學校有開設付費的西文課程，上課的同學全部都是來自各地的交換生，老師都非常有耐心也很細心，所以沒有西文基礎也不用擔心，到這裡邊學習西文邊交朋友非常的開心。



• 西班牙上課情形

#### 四、 國外研修之生活學習(課外)



• 在西班牙與大家一起過農曆年

自韓國、丹麥、荷蘭的交換生一起舉辦煮菜趴，可以吃到來自各種不同國家的料理，用食物交朋友真的很容易，也非常有趣。

從小到大都沒有自己住過外面，有鑑於此，煮飯、打掃、洗衣服、買菜等生活日常都是第一次，我選擇的是住宿舍，宿舍內有廚房，所以下廚做料理，不但可以省不少錢（歐洲外食非常貴），也可以從中摸索煮菜的樂趣。我也常常到其他交換生的租屋處一起煮飯吃，五、六個人一起煮菜一起吃飯，不但有趣也比較不會寂寞，偶爾我們也會跟來

西班牙的假期非常多，三月有一個長達一個禮拜的市鎮慶，四月有復活節連續假期長達快兩個禮拜，這時候就是出去玩的好機會了。從訂機票、訂房及規劃行程，都是一門又一門的學問，可以從中學習如何妥善規劃已達到最有效益的結果。在旅遊的過程中，常常需要與他人溝通，旅途中偶爾也會有突發狀況，像是有其他交換生曾經在巴塞隆納手機跟錢包被扒走，這時候就要學習如何去面對及處理。



• 假期與朋友出遊



• 市鎮慶的表演



• 西班牙傳統服飾

## 五、與台灣學習環境之比較

1. 學習風氣非常自由，教授不太會在意學生的出席率，但學生也不會因此都不來上課，評分標準鮮少會出現出席率分數。
2. 上課的方式活潑很多，常常會與學生互動，他們很鼓勵學生發表自己的意見，並且給予適當的回饋。
3. 校園很多花花草草，而學院就穿插在其中，不時會有咖啡廳在校園中，可以常常看到學生們在一旁喝咖啡曬太陽。
4. 學生的課重質不重量，即使是大一新生也是如此。不像台灣有許多校訂必修的學分，例如：國文、英文、體育及永遠都搶不到的通識課程。

## 六、研修之具體效益

1. 個性變得較為獨立，因為我選擇的是住單人宿舍，因此生活起居都要由自己打理，吃飯也常常是一個人，所有的事情都要自己處理，包含選課、上課，甚至生病了也可能沒有人在一旁照顧。
2. 增進外語能力，在西班牙，英文並沒有想像中的普遍，因為我所居住的地方不是大城市而是小鎮，所以買東西、點餐，常常需要使用西文，一開始我一句西文都不會講，但隨著上西文課及生活需要，到後來幾乎都是用西文跟當地人對話，環境的確會使語言大大的進步。另外，因為學校非常多來自各國的交換生，所以常常需要使用到英文，就連上課也是全英文授課，因此英語口語能力也大大的提升。
3. 了解各國的文化差異，我認為這點是非常有趣的，透過與其他交換生的相處之下，可以了解到每個國家的文化特性，我們常常透過食物做交流，不僅可以看得出一個國家的飲食文化，也可以看出這個國家用餐的習慣。到了西班牙才深深瞭解到，他們對辣度接受非常的低，因為台灣菜餚常常使用辣味作提味，但他們是不太能接受的，讓我覺得非常有趣特別。
4. 到歐洲各地旅遊，我想這是大家交換最期待的事情了，從西班牙坐飛機到其他國家旅遊，只要機票早點看早點買，加上自己好好規劃行程，其實花費並沒有想像中的高，因為我的課只在週一及週三，所以有不少時間可以出去玩，走訪了許多的國家，可以從中感受出每個國家的差異，感受地方風情，以及踏上教科書上面的文化史蹟，讓我心中澎湃不已。

## 七、感想與建議

在這半年當中，我常常反問自己為什麼要這麼早出去交換，放下一堆學分及專題，就這樣出去闖了半年，值得嗎？我認為當然是值得的，雖然回國後必須補修很多學分，還需要去重修沒有修到的必修學分，但我仍對我的選擇不後

悔，因為當初大一的時候，我對自己的未來感到很迷惘，也不太清楚自己要的到底是什麼，因此就決定給自己半年的時間好好沈澱思考，希望可以在出國交換中得到一些不同的體悟，很顯然地，我碰到了很多我意想不到的事情，像是：錯過飛機、訂錯車票、騎腳踏車摔車，儘管如此這都使我成長了不少，也讓我體會到人生是非常奇妙的，你真的永遠想不到下一刻會發生什麼，因此我認為不妨趁自己還有熱忱的時候，早點出去闖闖，也許之後就不會有那個勇氣了。走訪了這麼多國家，踏遍了許多文化遺產，見識了奇形怪樣的事，我很慶幸我能在 20 歲如此年輕的年紀，踏出台灣勇敢去闖，為自己寫下青春的一頁。

## 赴外研修調查表

姓名： 爐湘智 所屬系所 / 年級： 文發三

聯絡資訊(同意公開)： 0985693549

研修國家： 西班牙 研修學校：Unerversita Jaume I

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：英文系

研修期間：西元 2018 年 1 月 21 日 至 2018 年 7 月 9 日

### 初期規劃

選擇此校原因: 對學習西文有興趣、氣候宜人

是否有相對應科系： 是(系所名稱                )  否

### 赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2016 年 12 月       日

何時繳交資料提出申請：西元 2017 年 3 月 1 日

何時獲得錄取通知：西元 2017 年 3 月 24 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：\_\_\_\_\_

### 簽證申請

是否需要申請簽證： 是  否

簽證費用：\$                (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：西班牙駐台辦事處

申請簽證官方網頁：\_\_\_\_\_

申請所需文件(請逐一列出)：\_\_\_\_\_

申請所需時程：                (申請日期)                 (取得日期)

### 費用

當地學校需繳交費用

學費：0(新台幣)

其他項目：                 費用：                (新台幣)

其他項目：                 費用：                (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：                (新台幣)

### 課程與學分抵免

選課方式： 線上選課  紙本選課  其他：                

選修學分數上限與下限：上限 18 下限

是否可跨系選課： 是  否  其他：\_\_\_\_\_

課程難易度： 困難  普通  容易

學分抵免

- 是否有抵免學分： 有  無
- 學分抵免難易度： 困難  普通  容易
- 抵免學分數：3堂課，共7學分
- 當地研修之課程名稱：English Pronunciation 學分：6  
American Literature 學分：6
- 北科大抵免課程名稱：多元英文 學分：4  
\_\_\_\_\_ 學分：\_\_\_\_\_

語言學習資源： 有  無 (如：語言學習中心)

- 是否額外收取費用： 是  否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

從學校的網站登入，即可線上報名西文課程。

---

## 住宿

交換學校所提供之住宿選項

交換學校宿舍

交換學校配合之校外租屋公司

交換學校提供之校外租屋資訊

學校是否提供宿舍： 是  否：

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：

學校宿舍1人房  寄宿家庭  自行租屋  其他：\_\_\_\_\_

其他住宿資訊來源： 研修學校  朋友

網路-網址：\_\_\_\_\_

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 13000 (新台幣)  一週  一個月  一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房：\$ (新台幣)  一週  一個月  一學期

雙人房：\$ (新台幣)  一週  一個月  一學期

多人房：人房：\$ (新台幣)  一週  一個月  一學期

## 交通

研修學校是否有提供接機服務： 是  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：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

火車 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

捷運 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

公共自行車 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

其他：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：\_\_\_\_\_

無

## 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： 15~27

校園內是否有提供無線上網(Wifi)： 有  無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)： 有  無

當地英語使用普及率： 偏高  普通  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%)

交換學校所在國家城市與比例 Castellon: 1 vs. 臺北 : 1

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

Mercadona: 西班牙連鎖的超商，走出校門即可看到

---

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

## 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

---

---

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

---

---

### 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

餐廳名稱：La Bancada 類型：西班牙創意料理 價位：10 歐

步行距離：距離學校步行 30 分鐘\_\_\_\_\_

餐廳名稱：\_\_\_\_\_ 類型：\_\_\_\_\_ 價位：\_\_\_\_\_ 步行距離：\_\_\_\_\_

其他建議

---

---

---

### 其他建議

---

---

---