

# 國立雲林科技大學 學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生  
學生姓名：李昀真  
系所年級：四文資四 A  
研習期間：民國 113 年 9 月至民國 114 年 6 月  
研習國家：西班牙  
研習學校：哈恩大學  
國外研修成績：18Créditos

---

## 一、進修計畫摘要

### (一) 緣起

出國交換本來並沒有在我大學的規劃當中，甚至可以說我從來沒有想過自己能夠出國交換。直到大三下學期即將結束時，我突然萌生了想要出國看看的想法，也意識到一旦踏入社會，或許再也沒有辦法有這麼多時間能夠探索世界、開拓自己的眼界了，於是決定一定要把握還在校的時間，運用學校提供的資源申請交換學程，也在這段時間內補強了語言上的不足，順利的出國交換，而這也是我做過最值得的決定。

### (二) 研修學校簡介

我所申請的交換學校是位於西班牙的安達魯西亞自治區哈恩省的哈恩大學，哈恩大學擁有完善的附屬設施（國際處、圖書館、語言中心、健身房、學生餐廳、咖啡廳…），並且致力於學術交流（學術講座、論壇、發表會…）與國際交流（國際生 Welcome Day、國際生說明會、餐會、Party…）、文化活動（老城區遊覽、橄欖油工廠參觀…）。哈恩大學有許多來自不同國家的交換學生能互相交流，校內所附設的語言中心也有依照語言檢定的不同等級開設課程，可按自己的程度選擇不同課程。

### (三) 國外研修之課程學習(課內)

首先介紹以下幾個在哈恩大學選課時必定會使到的平台：

#### 1. Marticula：

是哈恩大學正式的選課系統，開學前便會開放，在學期中若認為所選的課不適合自己也仍可修改課程（開放時間依照學校公告為主）在這個系統中可選擇一堂語言檢定能力課程(A1.1-C1 等不同程度)與一堂專精課程（如 Oral I、Escrito I 等），選擇兩堂課程是免費的，若選擇超過兩堂則需額外付費。

#### 2. Umove：

可透過 UJA 首頁的 Movilidad 進入，我們主要會用到的部分是上方的郵件箱與左上角的 Mi Plaza 中的 Documentación 和 Contrato de Estudios。

##### (1.) Documentación：

可以上傳一些基本資料，例如個人護照資訊、入學信等。

##### (2.) Contrato de Estudios：

填寫 Marticula 上所註冊的課程（進入左上角 Mi Plaza→Contrato de Estudios 進行填寫，一定要和當初在 Marticula 選擇的課程名稱、學分數一模一樣，填寫完成後送出申請，等待協調員審核通過後，會拿到 learning agreement，將 learning agreement 簽名並交給雲科大國際處羅鈺涵小姐簽名，後上傳至此。），請記住，雖然 Marticula 的課程可以無限次修改，不過 learning agreement 有修改次數限制。

### 3. UJA App (PLATEA) :

可在 App Store 下載，使用帳號密碼登錄後，點選右上角三條槓下拉可看見 PLATEA，登錄後可看見自己所選的課程，此平台可由老師上傳教材、學生可上傳作業、查看成績等。

說完這些，我要來介紹在哈恩大學交換期間所選修的語言課程：

#### (1.) Curso de Español como Lengua Extranjera A1.1 :

這堂課是西文檢定中最簡單級別的課程，授課內容涉及日常對話、衣著、自我介紹等，非常實用，而且上課過程中會有很多與同學使用西文互動與對話的機會，也可以藉此認識許多來自不同國家的朋友。不過需要注意哈恩大學語言中心的老師幾乎都是以西文授課為主，且安達魯西亞口音較重，一開始可能有跟不上的狀況。

#### (2.) Español Oral 1 :

這堂課全部以口說為主，會有部分教學內容與 A1.1 相同，不過也可以藉這堂課大幅增進自己口說的機會。

#### (3.) Español Escrito 1 :

這堂課程主要是以寫作為主，授課內容算是蠻廣泛的，從文件表格填寫（若要申請續居留的話，這很實用）到發音方式和編寫食譜、介紹校園、撰寫信件等等都有，算是非常紮實的課程，若各位想要增進寫作技巧可以考慮選擇這堂課程。

根據不同老師出作業的方式，可能會有課堂小考、寫作、或者與同學互動的機會，基本上只要不要太常請假、按時繳交作業並認真上課，老師們都會給予不錯的成績，所以不必太過擔心。基本上身為交換學生，單就語言課程而言並不會花費太多時間，哈恩的語言課每堂課每周會上兩次，每次兩個小時，因此除了上課以外的時間最好自主安排一些時間學習西班牙文比較有成效。

## (四) 國外研修之生活學習(課外)

### 1. 日常飲食所需：

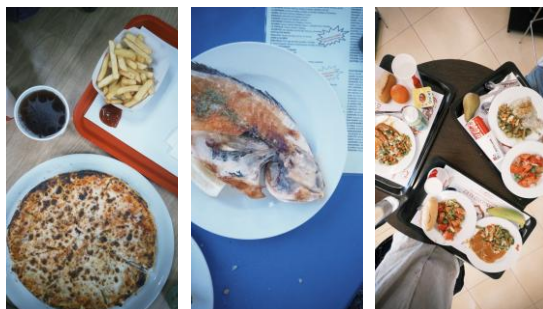
在西班牙生活，若餐餐都吃外食，那花費肯定是會高到無法想像的程度，一餐最少都是介於 15 歐元上下。因此學會自己料理三餐會是最省錢的方式，也相對較為健康，一般說，我一周的伙食費（三餐）大約落在 40 歐元左右，這樣的價格已經可以吃得很享受。另外各位一定要趁在西班牙的期間好好享受可以喝到便宜紅酒的機會（最便宜兩歐元起）以及西班牙特有的 Tinto de verano 和 Sangria，非常清爽好喝。

另外，哈恩市主要的超市有 Dia、El Corte Inglés 地下超市、masymas、Mercadona（我個人最推薦的）、Carrefour、ALDI（偶爾會有日本週等特別活動，可以買到平常買不到的亞洲食物等）等等，繁多不及備載，不過哈恩並沒有亞洲超市或中國超市，所以若想購買亞洲食物或調味料等等可能需要前往馬德里、馬拉加購買。



## 2. 外食：

如果偶爾與朋友外出聚會的話，外食當然也是你的選擇，便宜的如 bar、Cafeteria、kebab（這是你宵夜的唯一選擇了），貴的當然就是餐廳了，需要注意的是西班牙人就餐的時段與台灣人差異很大，下午 2-5 點是他們的午餐時間，晚上 8 點-11 點左右則是晚餐時間（當然不同餐廳可能開業時間會有細微差異），除了 kebab 可能會開到凌晨 1-2 點以外，其他餐廳最晚半夜 12 點左右就開始收店了，突然想外出吃宵夜的話要趁早。



## 3. 租房：

就我所知，哈恩大學的學生宿舍只開放給留學生，並不會開放給交換學生，所以在前往西班牙之前，盡量先找好房子會比較好的選擇，可以透過學長姊介紹、上 facebook 社團、網站、what's app 群組等尋找房源。由於我自己是經由認識的人介紹房源，所以沒辦法提供太多建議，不過上下學期我分別住在不同房源，房東都很友善，所以若有任何需要也可以聯絡我，我可以將你轉介給我的房東。

([a0979618611@gmail.com](mailto:a0979618611@gmail.com))

## 4. 通訊：

到達哈恩後，你需要申辦當地的實體電信才能收發簡訊，可以前往 vodafone 實體店以護照購買，有許多方案可選擇，一開始我是使用 20€/月/100G 的方案，但其實稍微省著點用的話，我認為可以選擇 10€/月/50G 的方案就夠了，若是出國旅行的話 10€/月的方案在出境西班牙後於其他歐盟國家(包含冰島與英國)也有每月 7GB 可以使用。另外也可以考慮前往哈恩老城區由中國人所開設的 Zona 3G 通訊行購買 vodafone 網卡，一樣要攜帶護照，如果不會講西班牙文的話來這邊購買比較方便。

## 5. 醫療、保險：

在出國前，學校會要求你購買保險，基本上我保的保險是哈恩大學所推薦的 Oncampus，我保 5 個月大約是 264€ 左右（可自行決定是否加保牙醫保險），而後醫療保險確實也有派上用場，在我去北歐連續旅行 21 天回來過後得了急性腸胃炎，只要帶著保單（購買保險後記得列印出）與護照前往哈恩醫院，並出示這些文件，診治完後則帶著處方籤去各大藥局領藥並負擔藥費即可，但各位須注意看診日，我就有遇上看診隔天是周末，星期一也是節日的狀況，導致我看完急診後三天還無法拿藥，只要遇上節日，基本上除了餐飲業大部分的店家都不會開。

我也不建議各位保台灣的保險，因為若是保西班牙當地的醫療保險，你不需要再額外留單據向台灣的保險公司請款，少了這道流程方便很多。

另外，我個人的經驗是，雖然可以在一般診所看診，但西班牙許多診所都需要線上預約，多數都需要排到 1-2 個星期，所以還是別奢望看一般診所，看急診可能會比較快一點。

## 6. 交通：

### ● 哈恩市區：

哈恩市區蠻小的，基本上只要步行都可以到達，市區內也有公車可以搭，不過在搭公車前各位可以去老城區附近的辦公室申請學生公車卡，價格上會比起支付現金便宜更多，使用學生公車卡的話每次大約是 0.2€ 左右，支付現金大約是 1€。申辦公車卡的位置在 Negociado de Estadística Ayuntamiento de Jaén 的左邊，在申辦前最好先打電話詢問（畢竟營業時間不確定），或者親自前往（也不一定成功），並攜帶護照與入學通知、告知居住地址與手機門號，即可拿到一張免費的公車卡，拿到後請記得前往 Caja Rural de Jaén 儲值才可使用。

### ● 前往其他國家或城市：

從哈恩市區前往其他城市或國家有以下幾種方法：

#### (1.) 西班牙國家鐵路 Renfe：

出國的話，我想馬德里巴拉哈斯機場應該會是大家的第一選擇，本來 Renfe 每個季度都會推出季票 Abono，可以以 20€/3 個月的價格，99 次以內來回馬德里與哈恩（當然也可以購買哈恩與其他城市來回的季票），可惜的是這項優惠政策已經在 2025 年 6 月 30 日停止，之後來回的話應該都要付錢了。

#### (2.) 巴士 ALSA & SAMAR & FlixBus：

ALSA 巴士可以往來非常多城市，而且有推出所謂的三次票優惠，用非常實惠的價格可以買到固定城市來回的三次票，當然大家可以再多跟其他交通方比價看看；SAMAR 的話主要是可以從哈恩直達馬德里的巴士，價格比起購買 Renfe 的單次票更加便宜一些，班次不多，但可以考慮；FlixBus 則是非常便利，也供許多跨國夜間巴士服務，價格也是超乎想像的便宜，不過偶爾廉航價格甚至會比跨境巴士便宜，所以各位需要再自己比價看看。

#### (3.) BlablaCar：

這是種非常神奇的共享汽車，可以先上 APP 預約並預先付款，各種各樣的目的地都有，價格也是隨駕駛心意開，是一個非常有趣的交通方式，因為你不知道你會遇見怎樣的乘客與駕駛，也可以藉此機會認識許多不同的人。

## 7. 支付方式：

歐洲大部分地區的線上支付非常普及（但少部分店家或大部分攤販仍須使用現金付費），因此各位出國前可將實體金融卡加入到手機當中，我出門在外幾乎只要一支手機就搞定，以下是我推薦的銀行卡或支付方式：

### (1.) 永豐 ISIC 國際學生證金融卡：

基本上這張卡就包含了國際學生證與多幣金融卡的功能，在國外刷卡時會額外收取 1.5%手續費，這張多幣金融卡提供 1.5%的回饋，簡單來說就是不必煩惱手續費的問題。

### (2.) REVOLUT（歐洲線上銀行）：

這是一個非常方便的線上支付銀行，基本上只要能刷卡都能使用，而且就算你的帳戶裡只有歐元，去往非歐元幣別的國家仍然可以直接刷卡，不需額外換其他國家的幣別。須注意，若需要租車的話像這樣的純線上銀行（沒有實體銀行）是不會被接受的。我在出國前就已經先在台灣線上申辦帳戶了，一開始的時候我是先將永豐銀行的帳戶與 REVOLUT 的帳戶做約定，再用電匯的方式轉帳至 REVOLUT 帳戶，不過每次轉帳都需要台幣 1250 元的手續費（不同銀行手續費價格不同），非常貴，若要省手續費的話我推薦各位前往臉書社團台灣歐洲交換學生 Taiwanese Exchange Students in Europe 用台幣換歐元或歐元換台幣（例如準備回國了仍有歐元尚未花費完畢），不過須自行承擔潛在風險。

### (3.) 信用卡：

出門在外我認為僅有金融卡是不夠用的，為何這麼說是因為若是用信用卡購買機票的話是有包含保險的（須為本人卡片），而且若是要租車的話，許多歐洲的租車公司只能接受使用信用卡扣押金，因此推薦大家帶一張有回饋點數或折扣的信用卡出國喔。

### (4.) 現金：

出國前最好前往台灣的銀行換取一定數量的歐元，到達租屋處後可能需要先繳交房屋押金（可能要 1-2 個月租金），另外少數地方只能使用現金，所以出門在外身上還是帶著一些現金比較好。

## 8. 旅遊指南：

### (1.) 國際學生證：

基本上只要有這張卡，歐洲許多博物館或美術館幾乎都可以優惠價格購入學生票（除了義大利），機票、巴士、火車、住宿也會有部分有優惠，不過須注意，從申請開始至結束只會有一年效期。

### (2.) ESN 學生卡：

如上，前往哈恩大學學生會辦公室申請此卡，機票、巴士、火車、住宿也會有部分有優惠，可以多加利用。

### (3.) 換外幣：

若需要前往非歐洲國家（例如埃及），可先前往馬德里或馬拉加市中心換匯店換美金現鈔，別去機場，匯率很差。

### 9. 打包攻略：

出門在外，能省則省、輕便極簡一定是每個留學生會做的事情，這時候就要注意隨身行李一定要符合所搭的航空公司的限制大小，歐洲廉航的機票雖然便宜到不行，但若隨身行李大小超出限制可是會有罰款，依照不同航空公司，罰款價格大約落在50-60€，另外盡量挑選低調顏色的背包減少被抽查的風險。

## 二、研修之具體效益

這次來到西班牙交換，增進的並不只是語言方面的能力，更多的是對於生活技能的掌控、更善於與他人交際、自行解決問題的能力、面對危機時的臨危不亂。這一切都能讓我成長成一個更有彈性、視野也更加開闊的自己。

初次踏上異國，對任何事都不清不楚，不論是採購食材、購買車票、與房東協調、與室友和平相處……很多看似微不足道的小事，都是我成長過程中的見證者，也讓我學會了獨立與擁有更強的適應性，並用更開放的心態去面對不同的價值觀，成為一個更加成熟穩重的人。

## 三、建議與心得分享

在準備交換資料的過程中，對我來說真的非常辛苦。但這些努力與付出，現在我可以非常肯定地說，這一年無疑是我人生中最美好、最夢幻的一年！無論是在學校與來自世界各地的交換生相遇，還是在每一次旅行中，背著最簡單的行囊，品嚐著最簡單的食物，欣賞最壯麗的美景，與最純粹的人們相處，我都心懷無比的感激。

回顧這一切，我感觸最深的是：我學會了放下許多執著，不再強求每一段關係的維繫；我不再焦慮於必須走遍每一個名勝，學會了更專注於自己的感受。我開始以最簡單的方式旅行、愛上了做料理、冷靜的處理突發狀況、享受一個人獨處的悠閒時光。最重要的是，我學會了接受人生中並非所有事情都會如自己所願。聽起來或許是些微不足道的小事，但對我來說，這些正是這趟美好的旅行帶給我最珍貴的禮物。

我希望所有正在準備交換的同學們，能對自己更有信心。一切終將是最好的安排。你所需要做的，就是全力以赴準備好每一個步驟，然後放心去迎接每一份美好和挑戰。在這段旅程中，無論遇到什麼困難，都是你成長的一部分，回頭看，這一切將成為你人生中最珍貴的經歷。

謝謝這一路上全力支持我的家人、指導教授與老師、國際處羅鈺涵小姐不厭其煩地幫忙。



#### 四、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

#### 成果報告及照片檔

所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章： ( *本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	--

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。







#### 四、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

#### 成果報告及照片檔

<p>所屬系所 審核意見</p>	<p>指導老師簽名：</p> <p>系所主管核章：</p> <p>( *本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白 )</p> <p style="text-align: right;">1340</p>
----------------------	---

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。