

## 國立雲林科技大學

### 學海飛颺/學海惜珠學生出國研修心得報告

補助年度：113

學生姓名：黃滢潔

系所年級：企業管理系研究所 三年級

研習期間：民國 113 年 8 月至民國 114 年 7 月

研習國家：西班牙 España

研習學校：哈恩大學 Universidad de Jaén (UJA)

#### 一、交換意義及目的

##### 從巴拿馬到西班牙，用四年重返西語世界

我在 2018 年進入文藻外語大學 應用華語文系就讀時，首次接觸了西班牙語，便對西語產生了高度興趣，2020 年，我前往巴拿馬實習，卻因新冠疫情提早結束旅程，成了大學生涯最大的遺憾。離開巴拿馬那天，我在機場默默對自己許下承諾：「將來，我一定要再次踏上西語系國家！」

雖然不知道機會何時才會降臨，我卻始終沒有放棄。這四年來，我持續自律地學習西班牙語，更自學通過了 DELE B1 檢定。也正因為曾在巴拿馬生活的經驗，讓我更加熱愛西語文化與這個語言所連結的世界。

就讀雲科大研究所期間，我得知學校與西班牙的哈恩大學為姊妹校，更下定決心：待論文完成後，要啟程前往西班牙，用行動實踐多年來對自己的承諾。這趟旅程對我而言，不僅是交換經驗，更是對自己的承諾與夢想的實踐，多年來所學的語言，也應跳脫課本與檢定，真正融入生活脈絡，成為我通往世界、理解文化的橋樑。



## 二、哈恩生活

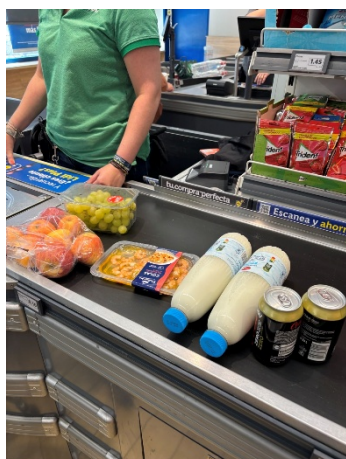
哈恩是位於西班牙南部；安達魯西亞自治區的小城市，這裡純樸而寧靜，治安更是相較於大城市安全許多。哈恩幾乎一年四季天氣晴朗，鮮少下雨，每天的大太陽都會帶給你滿滿的維他命 D，不自覺提振了心情！雖然每天都是大晴天，冬季來臨時仍會有 0 度的氣溫，須穿上羽絨外套保暖。



### 超市日常與咖啡時光：哈恩的平價美好生活

相較於馬德里、巴塞隆納等大城市，哈恩的物價顯得十分親民，一杯咖啡配上鮭魚番茄吐司，僅需 3.45 歐，老城區的冰淇淋更是我的最愛，2.95 歐就能吃上一份冰淇淋，坐在咖啡店悠閒的喝下午茶，發呆沉澱，絕對是來西班牙的 to do list。除了咖啡店行程，逛超市自己料理也是交換生的必備技能，我時常去的超市除了西班牙國民超市 Mercadona，遍佈歐洲的 Lidl 超市更是我的最愛，Lidl 有 Lidl PLUS APP 下載（手機地區必須為西班牙）時常有專屬優惠，讓我省了不少錢。

做為超市常客，我觀察到 Mercadona 的物價會比 Lidl 更貴一些，Lidl 也會定期販售各式國家飲食，譬如：墨西哥週、日本週、義大利週，雖然販售的產品不一定是地道，但都十分的新奇有趣！其次，許多商品都比台灣低廉：一公升的牛奶僅需 1.12 歐、一盒 500g 的草莓僅需 2.45 歐、一大桶希臘優格 2.99 歐就能入手，其次，西班牙的土地廣大、氣候宜人，因此畜牧業、農業都十分發達，超市的蔬果肉類都十分新鮮，推薦一定要多嘗嘗松阪豬肉 (secreto de cerdo)，Mercadona 有販售新鮮切片。來到西班牙，除了外食，超市許多物美價廉的食材等著你品嚐！



### 雲科祖厝：在哈恩找到家的感覺

在錄取交換生資格後，租屋儼然是首要課題，一開始我加入了 Facebook 社團 Erasmus Jaén UJA - Estudiantes Erasmus，租屋行情價格約 230 歐左右。然而由於歷屆雲科大都會有學生來到哈恩大學交換，固定跟一位房東租房，我們稱之為雲科祖厝，我後來也與其他交換生一起住在這裡。房東 Maria 十分熱心友善，還曾帶著我們到哈恩的城堡參觀 (Castillo de Santa Catalina)，若學弟妹需要聯繫資訊，可以向我詢問 (email: [jessie312037@gmail.com](mailto:jessie312037@gmail.com))。



### 餐車也能刷卡？我的歐洲電子支付經驗談

在歐洲，電子支付十分普遍，連去餐車購買吉拿棒都可以使用 Apple Pay，我本身辦理了歐洲帳戶 Revolut，可以跟不同的用戶互相轉帳，不用手續費。除了 Revolut，我也攜帶了永豐銀行的多幣簽帳金融卡，只要每個月消費，就能享有指定 ATM 的免手續費提款功能。為了賺海外回饋金，我攜帶了國泰 Cube 卡，海外消費享有 3% 回饋，但請記得在 APP 切換方案，我去東歐 14 天，都忘記切換方案，白白損失了許多回饋金。

### 一場延誤，三份理賠：我在歐洲學會的保險課

哈恩大學本身有與 Oncampus seguro 公司合作，可直接購買，當時保險公司推薦我購買 Healthcare 方案，一學期約 240 歐元。切記，哈恩大學有要求購買的保險需涵蓋幾項理賠範圍(EX:旅平險、醫療險)，請在購買前仔細對照合約。除了保險，透過信用卡購買機票更是重要，因為通常以信用卡刷卡，都會涵蓋旅平險。我搭乘 Brussels 航空前往倫敦時，碰上了行李被弄丟的慘劇，所幸國泰世華的 cube 卡有提供旅平險，可以購買旅行必需品，然後憑藉發票回台後申請保險理賠。當然我也跟 Brussels 航空與 Oncampus 保險公司申請實支實付的賠償，因此我的行李雖然延遲了一天抵達，卻獲得三筆的賠償，也是因禍得福。

### 三、課程學習

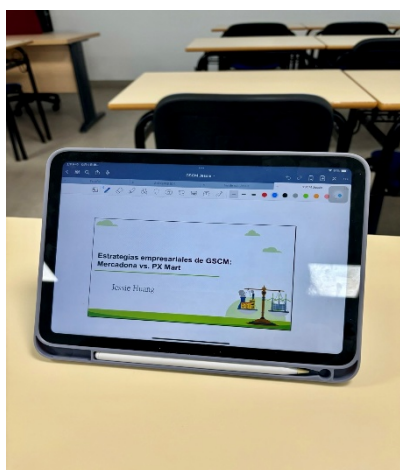
#### 歐洲同學的鼓勵，讓我學會對自己溫柔

在哈恩大學，你可以選擇在主校區跟當地學生學習，也可以在語言中心 CEALM 學習，我都有在兩個不同體制學習的經驗，分別是哈恩大學校本部的 Dirección internacional y cooperación Empresarial 以及 CEALM 學習 B1-B2 的口說課程與寫作課程。

其中令我印象最深刻的莫過於 CEALM 的口說課程，班上幾乎都是歐洲同學，由於語系的差異，歐洲同學說西文都非常的流暢，即便我有 B1 的等級，一開始仍然備感挫折、每次走進教室都感到壓力，但正是因為跳脫舒適圈，所以強迫自己打開耳朵高度的專注，到最後也結交了異國朋友們，開始期待每次上課跟同學們的分組互動。

印象深刻的是我在課堂的好朋友 Molly，永遠記得第一堂課時，我因為太緊張，分不清楚老師的指令，但是 Molly 貼心的幫助我，到後來我們成為好友，每次出去旅行，都會帶禮物給彼此。以及充滿活力的法國朋友 Manon，我們時常聊天，有次我提及我其實覺得自己跟歐洲同學的程度差很多，但她說：「但妳會說西文啊，妳說的很好，不是嗎？」那句毫不猶豫地肯定，讓所有的不安都被輕輕接住，也漸漸懂得對自己寬容。

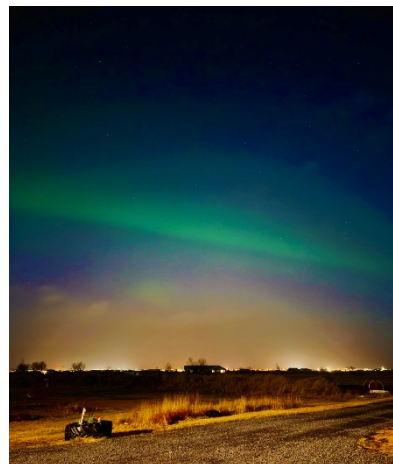
交換過程的學習，比起在意學到多少知識，更重要的是在過程中跟他人互動，在這之中心境上的成長。



#### 四、旅遊經驗與建議

##### 自駕冰島：在世界盡頭駛向壯闊

2024年11月，我與其他交換生，共五人一同前往冰島自駕旅行，有鑑於當時我已經25歲，可以透過我的名義租車、不須繳納青年駕駛費用，若將來各位有意自駕旅行，需注意大多租車公司都會針對未滿25歲的駕駛酌收費用。若也想要踏上有世界盡頭之稱的冰島，租車會推薦油電混合，並且注意輪胎是否有加裝雪鏈，以應付冰島變化多端的天氣。



##### 歐洲獨旅筆記：女孩可以勇敢前行，但切記保護自己

我在東歐與西班牙不同城市都有獨旅經驗，雖然出國前家人交代女生不要獨旅，但我仍然想嘗試。我遊走了東歐三國：波蘭、斯洛維尼亞、克羅埃西亞，西班牙的城市則為：Granada、Sevilla、Málaga，若女生想嘗試獨旅，我會推薦到治安良好的國家旅行，住在青旅則是選擇女性背包房，我在克羅埃西亞住在四人的混合房，不料清晨要離開去機場時，同房的男子蠻橫無理，受到了驚嚇。女生在獨旅期間，也要注意自身安全，在斯洛維尼亞時，我因公車坐過站而在荒郊野外下車，當時完全沒有著急、反而很開心的探索拍照，但事後也被家人碎念。

其次，獨自在外會想要與他人交流很正常，但也要有危機意識，我在比利時布魯塞爾時，自己在廣場閒晃，遇到一位澳洲人，一開始交流都很正常、對方也很慷慨的請我吃東西、送我巧克力(我非常客氣的說不用，對方說要答謝我陪他聊天)，後來他說他要回旅館拿行李在去車站，我只是單純的認為對方人很好，所以基於禮貌應該陪伴對方到車站，不料前往旅館的過程中，對方開始說越矩的話語、甚至肢體接觸，到旅館大廳時，他邀請我跟他一同上樓，我堅持說不，雙方僵持了好幾分鐘，他才作罷。如果我毫無防備的跟著他上樓，很可能會被侵犯，又或者我一開始就不該陪他回旅館拿行李，若大廳有他的同夥，後果更不堪設想。

女孩在歐洲獨旅當然是沒問題，我仍然遇到了很多善良的人們、甚至成了好朋友；至今也保持聯繫，只是需要更具備危機意識與臨機應變的能力。

## 五、心得與建議

### 帶著西班牙的陽光，慢慢走也很好

過去幾年在台灣，我接連不斷地追求目標、滿足他人的期待，卻漸漸感受不到快樂、失去了自己的生活重心。當時，我告訴父母：「論文寫完後，拜託讓我出國透透氣，我快撐不下去了。」那不只是一句請求，更是一種求救。

來到西班牙後，我開始學會放慢腳步，從每天散步、發呆看天空、在午後陽光中坐在長椅上聽音樂，這些看似微不足道的片刻，卻讓我重新學會感受生活的美好。在旅途中也會有許多突發狀況-行李被航空公司弄丟、火車罷工、飛機臨時取消...等，卻也變得豁達開朗，告訴自己：“No pasa nada”，反正護照還在、人還活著就好，沒有什麼問題是解決不了的，就算迷路了，還是可以找到目的地。

我想，我最喜歡的是在西班牙生活的自己，面對各種鳥事還能笑著處理、天氣晴朗就跑去公園睡覺、為了一處風景徒步一小時，那些簡單卻認真的生活片段，成了我心中最深刻的回憶，也記錄著那個努力與自己和解的我。這一年的歐洲生活，是人生最難忘的經歷，眼界因此遼闊，心胸更加寬容，心境變得樂觀開朗，也更懂得如何擁抱當下。我不知道未來會何去何從，但也許就像西班牙人說的：“Poco a poco”，慢慢來，帶著西班牙的陽光與從容，一步步走下去就好。

最後，想把這段旅程的祝福送給未來也想出國闖蕩的你們：在面對未知，比起習慣性地畫地自限，請勇敢嘗試看看！因為只有親自踏出去，你才會知道，世界與你想的不一樣，可能比你想的更溫柔，也更值得。



## 六、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)

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)。

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。