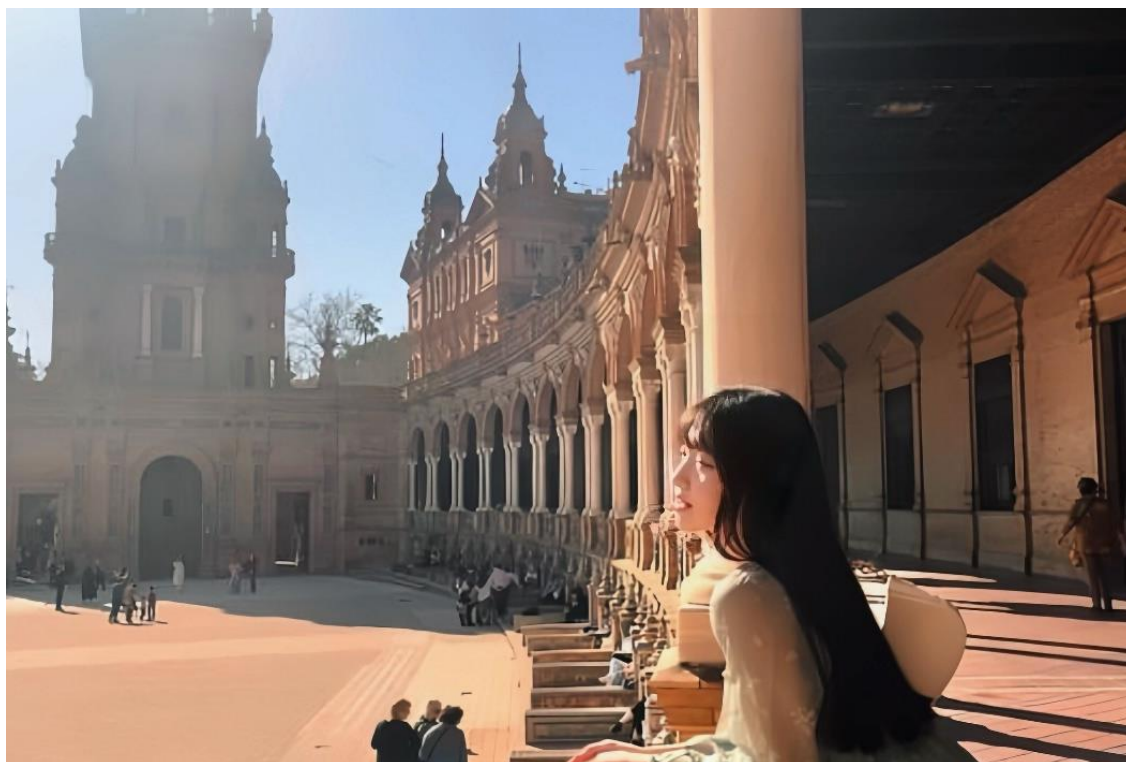


# 國立雲林科技大學 學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生  
學生姓名：陳彥鎔  
系所年級：創意生活設計系碩二  
研習期間：民國 113 年 1 月至民國 114 年 1 月  
研習國家：西班牙  
研習學校：哈恩大學(Universidad de Jaén)

---

---



## 一、進修計畫摘要

### (一) 緣起

在大學時曾有機緣到捷克進行為期半年的交換生活，從那時候開始對於在歐洲生活就十分嚮往。當時在捷克生活的一學期是這趟旅程的契機也是那時的遺憾，因為那時候碰巧在抵達捷克沒多久新冠疫情就開始延燒，所以很多體驗也相對減半，例如實體課程轉為線上、無法到其他國家遊歷因為大多數國家鎖邊境，卻也因此當時住宿的交換生們感情更好。但從那時就開始對歐洲的人文風情開始產生濃厚的興趣，到歐洲在當一次交換學生也成為就讀研究所的目標之一。



圖：2018年當捷克交換生與朋友們的合照

### (二) 研修學校簡介

哈恩大學位於西班牙南部的安達魯西亞區，安達魯西亞區是最能體驗道地西班牙生活的地區，除了在各城市擁有許多世界文化遺產的古建築，也能在此感受到西班牙人的熱情與可愛。其中哈恩是個盛產橄欖的小鎮，相較起西班牙給大家小偷很多、治安不好的刻板印象，這個小鎮民風純樸、步調緩慢，即使是半夜走在路上也不會讓人感到不安。哈恩大學時常會舉辦各種活動，像是交換

生的 Welcome days 會發放免費海鮮燉飯以及參加開業式後有吃到飽的點心與酒水。我最印象深刻的是有次交響樂團在哈恩大教堂裡舉辦音樂會，而且是免費參加不用門票，只需要提前透過學校信箱寄送的信件連結報名即可，不過數量有限如果有興趣建議趕緊搶票。平時的哈恩大教堂是需要購買門票付費參觀的，所以是一個非常划算且體驗感非常好的一次活動，在教堂裡演奏的音符震動共鳴增加層次的跌宕，讓人不自覺得聽到起雞皮疙瘩。除了舉辦很多活動外，學校裡的學餐也很好吃，不過因為西班牙人作息的關係所以正餐到下午一點才會開始供應，每天的菜色不同，但餐點包括一份主餐一份附餐以及麵包與點心飲料(甚至有含酒竟類飲品)價格與分量都十分划算，建議一定要試試看。



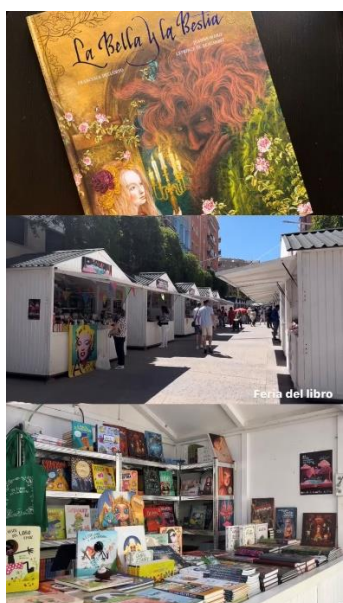
圖；校內音樂會



圖：教堂音樂會



圖：教堂音樂會



圖：哈恩書展



圖：國慶日遊行



圖：學校的午餐

### (三)國外研修之課程學習(課內)

由於哈恩大學基本的授課語言是西班牙文，因此在初來乍到時還對西班牙文沒有很熟悉的我基本商都選擇英文授課的課程。也為了提升西文能力在選課方面我上下學期各選了兩堂課，分別為：

1. Curso de Español como Lengua Extranjera A1.1：是最適合沒學過西班牙文的學生的初階入門課程，一周有兩堂課，從簡單的發音到後續的聽說讀寫各方面都會教授，不過課程的教授語言會因所選的老師不同而不一樣，以我的老師為例是使用全西文的方式上課，偶爾遇到學生比較不理解的部分會額外用英文做解釋，一開始蠻煎熬的但後續會很慶幸選到這個老師，會增加對於西文的語感並且增加聽力能力。

2. Español Oral 1：是與 A1.1 雷同的課程時常在內容方面會有重疊，不過這堂課著重於口說，老師會教室常會用到的對話內容例如：如何購物詢問尺寸與顏色、怎麼指路找路、日常問候對話，個人覺得相當實用，尤其在西班牙南部這個更少人說英文的地區，能夠在急需幫忙時與在地人對話是個很重要的技能。

3. Curso de Español como Lengua Extranjera A2.1：是 A1.1 的升級班，但我選擇跳過了 A1.2 直接挑戰 A2 等級，基於前一個學期老師全西文訓練的成效，以及暑假時在西班牙遊玩所實際使用的實戰經驗，這個學期感覺就相對地輕鬆，能夠更快的理解上課內容。

4. Español Escrito 1：這堂是寫作課程，內容廣泛從寫書信、介紹物品與路徑相對位置、寫食譜以及與朋友通信等，是很好增加寫作能力以及單字量的一堂課，不過這堂課與文法課又不太一樣，文法課會更注重時態變化及語法。

總體來說我覺得這些課程對我的幫助非常大，我的西班牙文能力從一開始只會簡單的打招呼，到一個學期後可以順暢的使用西文在餐廳點餐與店家聊天、詢問價格以及殺價，進步的幅度是肉眼可見的。除此之外老師們也都十分親切與熱心教學，如果有任何問題老師們也都很熱心地解釋，課堂上也會跟我們介紹許多在地人才知道的神秘景點以及傳統。



圖：期末與老師的合照

#### (四)國外研修之生活學習(課外)

身為交換生除了上課之外當然也不能錯過安排遊歷世界的時間，在這交換的一年裡我總共去了 22 個國家，跨足非洲與北歐，去到曾經以為只能在歷史與神話裡看到的埃及，以及世界盡頭荒蕪又卻充滿生命力的冰島。在歐洲搭飛機並不貴，以我個人經驗為例：飛英國蘇格蘭來回 2000 台幣、飛埃及來回 8000 台幣，比起台灣飛日本韓國還便宜，因此我個人覺得是個很好看世界的機會。當然如果想要更省錢可以選擇 flixbus，這種巴士可以跨國，不過要記得隨身帶著護照因為上車時可能會檢查簽證。在飲食方面可以下載 too good too go，這是一款解決店家剩食問題的 APP，只要提前在 APP 上預訂付款，時間到就可以前往店家拿取，每次我拿到的份量都夠我吃兩餐，價格也約落在 6 歐左右，比起找店家餐廳外食真的便宜很多。

當然除了自由行以外，也可以參加學校 Erasmus 的出遊或是跟學校推薦的旅行團，我參加覺得最值得的體驗是瓦倫西亞的法雅節、國王步道 Camino del Rey、以及 Ronda，其中法雅節的節慶期間住宿會漲得非常貴在加上從哈恩到瓦倫西亞也病毒是那麼容易，因此跟著旅行團上車到定點下車自由活動是蠻好的選擇。而國王步道需要提前購買門票，但如果自行前往門票並不好買，因此跟著旅行社除了有導遊講解、也不用擔心交通與門票，是十分划算的選擇。最後 Ronda 與岩石下的小鎮是牌在同一天的行程，同樣的這兩個地方的交通都不好到達，如果自駕遊會更方便一點，雖然跟著旅行團省去了交通的麻煩，但行程也相對緊湊，可以自行斟酌。



圖：國王步道



圖：與朋友們報團參加法雅節

## 二、研修之具體效益

在具體的研修效益上我覺得以修課層面來說達到了學以致用，並且是肉眼可見的進步。在這一年內我的西班牙文能力從只會簡單的打招呼到在搭火車時聽得懂旁邊乘客說的話，並且自在的在餐廳點菜與購物聊天。

同時由於修課時遇到來自不同國家的交換生，也拓展了我的國際觀以及對不同國家傳統習俗的認知。印象最深刻的是與烏克蘭同學一起吃飯的時候聊到俄烏戰爭的情況，很難得有機會能夠實際傾聽他們的觀點以及生活的真實樣貌，而非只是透過網路獲得資訊。

此外，在學校以外的地方也讓我看到了更多這個世界真實的樣貌與歷史的軌跡，看到曾經強盛埃及一樓下的古蹟以及當地的貧民窟垃圾城、看到了繁華的羅馬與現在浪漫又充滿驚險的模樣、看到了大家口中冷漠的北歐人其實友善又熱情，這些體驗是任何書籍都無法替代的，是在這個年紀獨有的感動與經驗。



圖：與韓國朋友共進午餐



圖：與日本、烏克蘭、台灣朋友看日出

### 三、本次出國進修經驗與心得分享

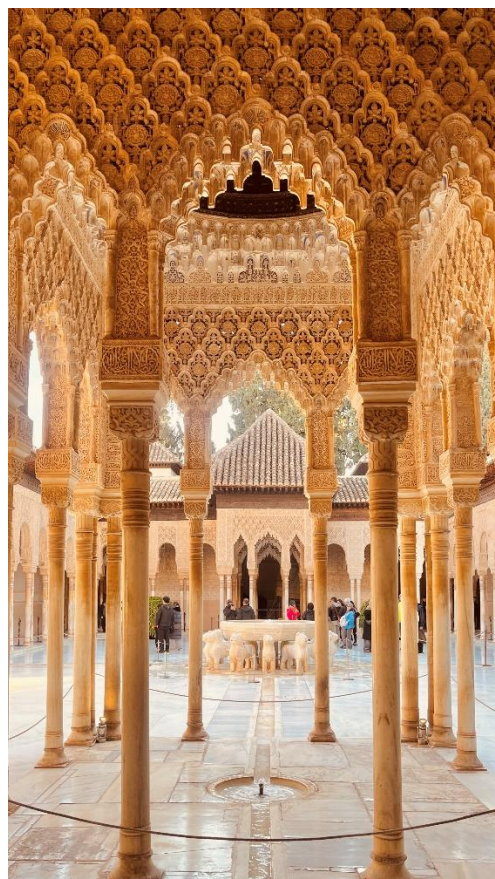
我覺得在學生時期能夠到享受生活的歐洲國家生活一段時間是一種很特別且求之不得的經驗，這個年紀不會再有一次了，就算工作後再出遊心境與體力也都不一樣了。是這個單純的年紀初次見到這個世界遼闊的感動，是在這個還活動旺盛、能夠窮遊體驗人生並認識更多不同國家的人、開拓更多可能性的獨特經歷。

在西班牙的感動與觸動是我回到台灣後久久不能平復的，在去之前因為蒐集的資訊都說治安不好因此很擔心安全問題，但真正落地後才發現當地人的可愛與熱情，他們會豪不吝嗇地稱讚與幫忙(但還是要提高警覺，畢竟不是所有人都是好人)，勇敢又熱烈地享受生活的每刻。在回國後聽說西班牙與葡萄牙發生大停電，無法工作交通也堵塞，若是發生在亞洲地區大家應該很恐慌焦慮想著該怎麼辦吧。但西班牙人卻乾脆放下一切到公園野餐、散步、跳舞，這樣面對生活的態度一直是我所嚮往的、也所幸我有這個機會能夠體驗過。

謝謝交換計劃讓我能夠有機會來到這個充滿了文化遺產與熱情友善的國家，也謝謝爸媽與指導教授的支持，也謝謝國際處的鈺涵姐姐，在每次遇到問題時總是能即刻地提供援助。太多的回憶與心得打不完，但我將生活紀錄在 youtube 上，如果有興趣可以看看我在這段時間經歷。[www.youtube.com/@Cleona\\_vlog](http://www.youtube.com/@Cleona_vlog)



圖：格拉納達-阿罕布拉宮



圖：格拉納達-阿罕布拉宮

## 四、建議事項

### 1. 住宿

除了在外租房外也可以選擇申請學校宿舍，學校宿舍分為兩種，一種是普通宿舍但較難申請，通常要確定就讀一年的交換生比較容易申請到。第二種是較貴的宿舍，但包含三餐，可以避免自己下廚的困難，詳細金額可到學校官網查詢。

我個人因為擔心無法抽中宿舍因此選擇在外租房，房東是西班牙在地人，非常的親切，初次見面就開車到火車站接我，幫我把超重的行李搬回租屋處。在安置好後帶著我到市區逛了一圈大概介紹附近的環境，後續也帶著我和室友們到山上城堡。

房子是一間溫馨的家庭式的套房，有客廳、廚房以及四間房間。廚房裡有烤箱、氣炸鍋、大同電鍋、果汁機等各種適合下廚的工具，鍋碗瓢盆也一應俱全不需要重新買。公寓的整體採光很好，也有洗衣機與陽台，在這裡洗衣服基本上當天就能乾。附近的生活機能也很棒，走路 10 分鐘有一間大超市，附近也有許多小超市以及公園與公車站。不過走路到學校大約 30-40 分鐘左右，也可以搭公車，不

過我個人都選擇步行的方式。

房間不論大小一個月租金約為 235 歐(約台幣 8200 左右),不需繳水費網路費,但如果用水太多房東可能會酌收費用,電費則是每個月由室友們一起平分,一個月大約 20-30 歐左右。不過在外住宿也需要特別注意合約內容,雖然我的租屋過程都非常順利,有物品壞掉房東也都會盡快過來維修且不收取維修費。但在我交換的兩學期中都有人發生租屋糾紛,例如:房東不退還租屋保證金(通常保證金為一個月的房租)、屋內的家具在入住時就已經損毀但房東要求賠償……等。而大多數的房東都不太會英文只會西班牙文,即使是翻譯軟體也無法準確地進行表達溝通,因此也常常發生溝通不良的問題。所以如果在出發前先提升一點語言能力,對整趟交換過程都會有很大的幫助。



圖：與超可愛貼心房東的合影

## 2. 電話卡

在準備出發前我先在蝦皮買了約莫兩周的 sim 卡,確保在落地後有網路有以使用以及連繫家人。在抵達哈恩後才在當地的 vodafone 電信店買電話卡(地址: C. del Rastro, 8, 23003 Jaén),店員基本上都會說中文也蠻親切的,如果有什麼使用上的問題也可以問他們。我買的方案是 28 天 10 歐,在西班牙境內有 40GB 的網路使用額度,在西班牙的歐盟區為 6GB(28 天加起來的使用量,到不同國家不會

重新計算)，此外在西班牙打電話也不用電話費。不過 Vodafone 的網路並不算很好，若是到節慶人多的地方可能會沒有訊號。如果想要訊號比較好的可以考慮 orange 的電信，不過價格也相對偏高。

### 3.現金與信用卡準備

在現金準備部分，因為歐洲基本都能刷卡，為了避免攜帶現金被偷的風險，我大致準備租屋的租金與押金再加上 50 歐左右的備用金。後續需要現金的部分則是使用永豐銀行的金融卡，在永豐的 APP 進行線上換匯，並在哈恩特定的提款機體領現金，不需手續費。現金的用途主要用於繳房租以及少數店家與逛市集時需要。平時在民生以及旅遊消費的部分我會使用永豐的金融卡綁定 apple pay 刷卡，還有消費回饋。也可以在當地辦戶頭或是使用 revelute 的方式匯款給房東，不過由於辦戶頭的手續麻煩以及抽成手續費的費率太高，所以我都以永豐的金融卡為主。但也建議隨身帶一張 visa 卡，因為有些地方的 mastercard 可能刷不過(例如埃及)，建議帶上 visa 卡備用。

## 五、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。

重新計算)，此外在西班牙打電話也不用電話費。不過 Vodafone 的網路並不算很好，若是到節慶人多的地方可能會沒有訊號。如果想要訊號比較好的可以考慮 orange 的電信，不過價格也相對偏高。

### 3.現金與信用卡準備

在現金準備部分，因為歐洲基本都能刷卡，為了避免攜帶現金被偷的風險，我大致準備租屋的租金與押金再加上 50 歐左右的備用金。後續需要現金的部分則是使用永豐銀行的金融卡，在永豐的 APP 進行線上換匯，並在哈恩特定的提款機體領現金，不需手續費。現金的用途主要用於繳房租以及少數店家與逛市集時需要。平時在民生以及旅遊消費的部分我會使用永豐的金融卡綁定 apple pay 刷卡，還有消費回饋。也可以在當地辦戶頭或是使用 revelute 的方式匯款給房東，不過由於辦戶頭的手續麻煩以及抽成手續費的費率太高，所以我都以永豐的金融卡為主。但也建議隨身帶一張 visa 卡，因為有些地方的 mastercard 可能刷不過(例如埃及)，建議帶上 visa 卡備用。

## 五、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	<p>鼓勵學生參與交換。</p> <p>創意生活設計系 系主任 謝修璟</p> <p>指導老師簽名：創設系 助理教授 蔡旺晉</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>
--------------	---

※ 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。