

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：江曹斌
系所年級：工業工程與管理系 工管碩一
研習期間：民國 114 年 1 月至民國 114 年 7 月
研習國家：西班牙
研習學校：哈恩大學
國外研修成績：6 學分



一、進修計畫摘要

(一) 緣起

我是一位從小到大生長在慢步調，小城市的男孩。從馬來西亞到台灣都是在鄉下的環境長大，直到發現歐洲的緩慢步調，work-life balance，開放的思維，自由的國度，深深烙印在我的腦海裡，但只有從網路上瞭解歐洲的文化風情，也因為金錢上的考量就打破的這個幻想。直到發現國際事務處有這個免學費並且以學生的身份去體驗歐洲文化，同時西班牙也是歐洲開銷上相對低的一個選擇，所以就利用碩士生涯撥出一學期的時間去探索西班牙。一向性格外向的我就在西班牙這個自由國度開始了瘋狂的旅程。

(二) 研修學校簡介

西班牙哈恩大學（Universidad de Jaén, UJA）成立於 1993 年，是西班牙南部安達魯西亞自治區的一所公立大學。校園環境充滿現代化設施，並積極推動國際交流與研究合作，同時校園氛圍活潑並且多元。哈恩大學以工程學、社會科學、人文學科以及健康科學為主要研究與教學領域，尤其在資訊科技以及橄欖油相關研究方面頗具特色。哈恩所在的安達魯西亞地區正是世界知名的橄欖油生產重鎮，因此學生可以體驗到與當地文化和經濟的學習內容。

我覺得最特別的是學校附設的體育項目，活動非常多元化，可以從學校網頁看到校內活動還有大自然戶外活動。校內的課外活動像是瑜珈課，拉伸課，匹拉提斯，拳擊課，騎室內自行車或各類球類運動等。大自然活動有雪鞋登雪山，皮艇體驗，露營，戶外攀岩，甚至是峽谷探險都有，雖然部分活動需要學生票，但價錢真的很實惠，如果你是喜歡戶外運動真的非常值得一試。



學校建築



拳擊館



健身房

(三) 國外研修之課程學習(課內)

我修了兩門語言課，當然課程可以以自己的能力去做調整，我本身在台灣有稍微學習發音，所以選擇了 Español Oral I 和 Curso de Español como Lengua Extranjera A1.2。

(1) Español Oral I

課堂主要以口說方式進行，老師前期會以字母發音開始教，之後是單字和句型。課堂上大部分同學西文能力都是從基礎開始，所以不用擔心自己落後太多，老師教課是以引導方式去提倡學生說出來單字或句型，我覺得很有趣的事，老師都不會吝嗇稱贊，即使自己發音錯誤或句型有錯誤老師都會先稱贊自己勇於嘗試，然後再幫你小糾正。每周基本上會復習上一周的內容，所以只要不常翹課基本上很容易學會。一禮拜會有兩堂課，一堂兩小時。

(2) Curso de Español como Lengua Extranjera A1.2

老師主要教文法為主，課堂上 80% 使用西班牙文 20% 英文。當初我以為自己的基礎還不錯，但是發現真的會跟不上，上課時候需要即使翻譯軟體和詢問同學有關上課內容，但後面沒辦法理解老師的內容，所以都把時間花在 Oral I，但老師在考試部分相對簡單，主要是有口說和文法，造句等，如果有努力去上課我覺得是沒有什麼問題的。



Kahoot 第一名戰績



上課環境



班上的好搭檔

(四)國外研修之活學習(課外)

• 徒步橫跨三國：義大利、瑞士、法國

在歐洲交換期間，許多同學都會選擇挑戰著名的西班牙朝聖之路，而我最後決定走出自己的路，參與了環勃朗峰健行 (Tour du Mont Blanc)。這是一段為期十天、全程 175 公里、爬升一萬公尺的徒步旅程。我帶著簡單裝備獨自上路，沿途幾乎沒有遇到亞洲人。對我來說，這不僅是體力與毅力上的挑戰，更像是一場心靈探索。我看見了瑞士的壯麗風景、義大利的純白雪景，也深刻感受到法國人的熱情好客。每一位在路上相遇並互相幫助的人，讓我體會到旅行不只是目的地，而是過程中的人與故事。



帳內視角



意大利雪地



營區帳篷

• 多元文化的旅行：與希臘、巴西朋友探索伊比利半島

一次特別的經歷是與來自希臘和巴西的朋友，一同展開葡萄牙之旅。作為唯一的亞洲人，這趟旅程讓我深刻體驗文化多樣性的美好。我們一起睡機場、分享葡式蛋撻、體驗當地酒吧文化，甚至嘗試了特別的「肉桂蛋撻 shot」。在旅途中，我們彼此交換各自的文化與價值觀，從拉丁美洲的熱情到希臘的文化，雖然我們國籍不同，但很快就像老朋友般互相照顧。這段跨文化交流讓我學會更開放心態去理解、包容與欣賞不同文化。



睡機場體驗



各國護照分享



里斯本合照

• 雪山日落：西班牙的另一面

在哈恩大學生活期間，我意外發現學校提供許多戶外活動，其中最令我難忘的是參加「雪地健行」(Snowshoeing)。我跟隨一群西班牙同學來到哈恩最近的雪山(Sierra Nevada)，難以想像在印象中屬於熱帶的西班牙，竟有如此壯闊的雪山景色。過程中我的體力完全跟不上歐洲的朋友，但同伴們還是願意放慢腳步陪伴我，最後我們在雪山上一同見證了滿月的壯麗景色。這段經歷不僅讓我突破身體的極限，也讓我體會到歐洲人熱愛自然與團隊互助的精神。



與滿月的雪地合影

二、研修之具體效益

1. 用第二語言勇敢表達自己的想法

其實我在西班牙這期間我以為大部分時間都是以西文去交流，但發現一學期下來雖然西文有進步了，但表達最多的時候反而是英文，在學校裏面開始你的交友圈基本上是以英文開始，你會看到許多來自世界各地來交換的學生，比如拉丁美洲，歐洲，亞洲，大家的母語都截然不同，唯一的共同語言就是英文。然而這期間我主要認識的都是來自拉丁和歐洲的朋友，所以都是以英文交流，長時間下來我對於表達英文上更有自信，我願意放慢語速去表達我內心的想法，同時在接觸不同國籍的朋友，透過交流，我也在學習他們的語言和文化。

2. 學會真誠地表達稱贊

在亞洲文化中，讚美往往被省略。然而在歐洲與拉丁文化裡，真誠的稱讚是日常的一部分。曾經在校園裡，有位陌生人對我說「你的項鍊很好看」，雖然只是簡單的一句話，卻讓我感到驚訝與開心。這讓我意識到，真誠的讚美能帶給他人一整天的好心情。這樣的文化衝擊提醒我，不吝於表達善意與欣賞，可以拉近人與人之間的距離。之後我也開始學會主動給予肯定。

3. 獨立與自我認識

在國外生活，許多時候需要一個人面對。無論是一人用餐、獨自旅行，甚至只是去公園野餐，這些片刻都成為我與自己相處的機會。我觀察到歐洲人樂於享受獨處，例如在公園靜靜地畫畫、遛狗或日光浴，而不是急著追趕進度。這樣的氛圍讓我學會放慢腳步，反思自己的生活節奏。一次次的獨處經驗，幫助我更認識自己，並體會到隨性與不規劃旅行的樂趣。

三、本次出國進修經驗與心得分享

在西班牙這段時間裏最大的收穫是“心態上的轉變”。我學會去欣賞不同的文化，放慢自己的腳步，認識自己，瞭解自己追求的是什麼。除此之外，在接觸了不同背景，不同文化的朋友，激發了我自己持續學習語言和探索世界的動力。語言是世界溝通的橋梁，未來也希望自己可以掌握不同國家的語言，與這個世界有更深地連接。

“If you talk to a man in a language he understands, that goes to his head.

If you talk to him in his language, that goes to his heart.”

作為馬來西亞人，在台灣相對來說是出國留學，而這次是出國交換。雖然已習慣離別的我，認為交換結束之後很快就可以調整心態，但這次我覺得感觸很大，6個月時間，遇到的人，事，物我無法忘記，在我離開西班牙的前一天，我和我非常要好的幾個朋友小小的聚會，臨別前的一個簡單擁抱，我無法相信這次離別是那麼的不捨，不過我很清楚，這不是結束，而是另個旅程的開始——See you next time, mi amigo:)



巴西朋友生日



Sevilla 一日游



酒吧認識的西班牙朋友



當期台灣交換生



與烏克蘭朋友的日常

四、建議事項

伙食

時間允許的話，建議自己煮，我本身在台灣就有料理的經驗，所以三餐基本是自備，一個月大約 200 歐，外食一餐要 10-20 歐，除非是朋友聚會，不然可以自己準備。我想要省時間，基本一次過會準備午餐和晚餐，晚上弄熱就可以了（如果你不嫌棄午晚餐吃一樣的話）。如果廚藝不太好建議帶一些醬料過來，不好吃就把它加下去基本問題不大，我也相信最後你的廚藝一定大幅提升。

租房

我之前有在網路上上找了很多家，但是大部分房東都是需要先國際匯款押金，才會幫你保留房間，但我不想要冒著被騙的風險，最後問了歷屆的交換學生，做評估之後再選擇。租金是 250 歐一個月+電費給你參考。當然如果你想要自己找居住的話也可以參考這個西班牙著名的租屋網 idealista。一些房東不太會英文，建議可以用 Chatgpt 做西文翻譯，讓房東可以更快去回復你。

交通

我居住在距離學校走路 30 分鐘的地方，但哈恩學校有公車 Alsa bus 可以搭乘，建議可以辦辦公車卡，搭乘一次只要 0.23 歐左右，非常便宜，如果沒有公車卡的話需要 1 歐。公車卡需要至 Negociado de Estadística Ayuntamiento de Jaén 的左邊，建議提前預約申辦。攜帶護照，西文的入學通知書（letter of acceptance），辦理時間很快，之後會拿到一張單子並拿到西班牙在地的銀行（名為 Caja Rural）辦理儲值就可以使用了。歐洲如果想要跨國可以考慮搭乘 Flixbus（跨國夜巴）或廉航，價錢部分需要自己進行比價和評估。

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： <small>（*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白）</small>
--------------	--

※ 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、建議事項

伙食

時間允許的話，建議自己煮，我本身在台灣就有料理的經驗，所以三餐基本是自備，一個月大約 200 歐，外食一餐要 10-20 歐，除非是朋友聚會，不然可以自己準備。我想要省時間，基本一次過會準備午餐和晚餐，晚上弄熱就可以了（如果你不嫌棄午晚餐吃一樣的話）。如果廚藝不太好建議帶一些醬料過來，不好吃就把它加下去基本問題不大，我也相信最後你的廚藝一定大幅提升。

租房

我之前有在網路上上找了很多家，但是大部分房東都是需要先國際匯款押金，才會幫你保留房間，但我不想要冒著被騙的風險，最後問了歷屆的交換學生，做評估之後再選擇。租金是 250 歐一個月+電費給你參考。當然如果你想要自己找居住的話也可以參考這個西班牙著名的租屋網 idealista。一些房東不太會英文，建議可以用 Chatgpt 做西文翻譯，讓房東可以更快去回復你。



交通

我居住在距離學校走路 30 分鐘的地方，但哈恩學校有公車 Alsa bus 可以搭乘，建議可以辦理公車卡，搭乘一次只要 0.23 歐左右，非常便宜，如果沒有公車卡的話需要 1 歐。公車卡需要至 Negociado de Estadística Ayuntamiento de Jaén 的左邊，建議提前預約申辦。攜帶護照，西文的入學通知書 (letter of acceptance)，辦理時間很快，之後會拿到一張單子並拿到西班牙在地的銀行 (名為 Caja Rural) 辦理儲值就可以使用了。歐洲如果想要跨國可以考慮搭乘 Flixbus (跨國夜巴) 或廉航，價錢部分需要自己進行比價和評估。

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)。
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。