

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：黃湘芸

系所年級：四文資四 A

研習期間：民國 115 年 2 月至民國 115 年 8 月

研習國家：西班牙

研習學校：哈恩大學

國外研修成績：8.3.

一、進修計畫摘要

（一）緣起

人生中有一段時間最適合毫無包袱地去陌生地方生活，大概就是現在。

最初萌生出國交換的念頭，其實沒有太過宏大的理由。看著身邊曾經出國交換、留學或旅行的朋友分享不同國家的生活，我一直有些羨慕，也開始想像，如果有一天自己能真正離開熟悉的環境，在另一個國家生活一段時間，會是什麼樣子。另一方面，也希望趁著仍是學生、時間與生活安排相對自由的階段，去看看過去只在照片、影片與他人口中認識的世界。

（二）研修學校簡介

本次交換研修學校為西班牙哈恩大學（Universidad de Jaén，簡稱 UJA），位於西班牙南部安達魯西亞自治區的哈恩省。

哈恩市是一座規模不大的城市，相較於馬德里、巴塞隆納或塞維亞等觀光城市，生活步調較為平穩，治安良好，也讓交換生活更容易進入當地居民的日常。哈恩省則以橄欖種植及橄欖油產業聞名，從城市周邊即可看見大片橄欖園。除了生活外，哈恩及周邊地區也累積了伊斯蘭時期、基督教王國及文藝復興等不同歷史階段留下的文化痕跡，例如城堡、教堂、阿拉伯浴場及歷史城鎮等，使生活環境本身就成為認識安達魯西亞歷史與文化的一部分。

哈恩大學提供國際交換學生不同類型的課程及語言學習資源。本次交換期間，我除了接觸西班牙語課程之外，也修習與西班牙及哈恩地方文化相關的課程。對交換學生而言，這類課程除了提供課堂知識，更重要的是讓來自不同國家的學生能夠從語言、飲食、歷史、藝術及地方生活等不同角度理解西班牙。

(三) 國外研修之課程學習(課內)

短短的四個月一週兩堂，每堂兩小時的密集課程，我皆選擇了專門開給交換學生的語言與文化課程，課程名稱與課號如圖一。

98920115 Español A1.1
98920131 Español oral 1
98920156 Introduction to Spanish Culture
98920157 Introduction to the Culture of Jaén and Olive Oil

圖 1 選修課程

語言課程為分組、分時段選擇，可以自己選擇適合的時段，我個人選擇把課程集中在兩天上完，剩下的時間可以更好的運用在旅程安排上，相對的缺點是單日課表無法集中，從 8:30 到 21:30 都待在學校，每週一與週三，有時需要在短時間內完成週一的報告，在週三上台分享，因此，將課程集中雖然可以增加其他時間的自由度，但也需要衡量自己的體力與作業安排。

大多課程資訊都可以在課程模組找到，也可以去加退選，以我自己的經驗為例，最初選課時忘記填寫偏好的上課時段，但在加退選期間到現場詢問後，仍順利調整到自己想要的班別，因此若選課後發現時間或者老師的教學習慣不適合，仍有一定的調整空間，我遇到的老師都很友善且具有彈性，也願意接受其他學生旁聽。

由於我在臺灣未曾正式修習西班牙語，因此語言課程皆從最基礎的程度開始，選擇 A1.1 與 ORAL 1。A1.1 主要著重基礎文法、單字及生活會話，ORAL 1 則更著重口語表達與實際對話。課程難度適中，但若希望提升語言能力，僅靠每週課堂時間仍然有限，平時仍需要主動複習單字、練習口說。

文化課程包含西班牙文化與哈恩文化，兩門課由同一位教師授課，課程安排方式相近，但內容的尺度不同。西班牙文化主要從較整體的角度介紹西班牙的歷史、飲食、藝術、節慶與社會生活；哈恩文化則更聚焦於當地的歷史、地方特色及生活文化。相較之下，西班牙文化課選修人數較多，而哈恩文化屬於較小班的課程，因此與老師及同學互動的機會也比較多，對於認識其他交換學生及深入了解地方文化都有幫助。

在成績評量方面，A1.1 平時有較多課堂作業，期末包含口說及筆試；ORAL 1 則以課堂中的口語練習為主，期末進行口說對話測驗。文化課程的平時出席並未直接納入成績計算，在評分方式較集中在期末的狀況下，要好好準備口試問題。

（四）國外研修之生活學習（課外）

剛抵達西班牙時，許多原本在臺灣不需要特別思考的事情，到了陌生的語言環境中都需要重新適應。

在學校生活，我主要待在語言區與圖書館，去吃學餐的次數寥寥無幾，也不乏為經濟實惠的選擇，不過因為圖書館有用餐區且有微波爐，天氣涼爽的時期我都自己帶便當中午使用用餐區的微波爐及冰箱。另外，若需要前往國際處以外其他行政單位處理事情，並不是每位行政人員都能以英文溝通，因此具備基本西班牙語能力仍然相當重要。若遇到較複雜的行政問題，也可以請當地學伴或西班牙同學陪同協助翻譯，申請 esn 學辦的相關訊息可以參考校網。

日常生活也是練習語言最直接的場合。從超市買菜、餐廳點餐，到詢問價格、時間及交通方式，都會不斷遇到課堂上學過的單字與句型。其中一段讓我印象很深的經驗，是曾經與鄰居的小孩在附近公園打羽球。因為我認識的字有限，跟小孩對話相對來說比較沒有太大的溝通壓力，我也利用簡單的西班牙語與他們數數和一些日常對話。讓我不禁有些後悔打球的太晚。

哈恩除了校園與居住環境，我也會留意當地政府、學校或藝文單位舉辦的活動。透過參與地方活動，可以接觸到與一般觀光行程不同的內容，也能觀察哈恩居民如何使用公共空間及參與文化活動。部分課堂上接觸到的地方文化內容，也能在實際活動或城市生活中再次看到，讓課堂與日常生活之間產生連結。

課餘及假期期間，我也利用時間前往西班牙其他城市及部分歐洲國家旅行，參觀當地的博物館、歷史建築、城市空間及文化景點。由於不同地區在建築、語言、飲食及生活方式上各有特色，因此除了哈恩本身之外，旅行也讓我有機會接觸更多不同的地方環境。

三、本次出國進修經驗與心得分享

（一）交換時間、生活節奏與半年／一年之差異

回頭看這次交換，我最深的感受是，自己雖然在歐洲生活了整整六個月，卻沒有充分把握在安達盧西亞地區停留與探索的時間。一學期實際上課約四個月，出發前我也沒有為自己設定太多具體目標，只希望能在不同的環境中生活，並利用課餘時間旅行、接觸不同文化。然而真正開始交換後，我經常在課程與生活之外安排旅行，前往不同城市與國家。雖然累積了許多旅行經驗，卻也因此錯過了更多深入認識安達盧西亞的機會。

現在回頭看，我發現自己並不是特別在意「去了多少地方」，而是很習慣把空下來的時間安排得滿滿的。只要有週末或假期，我就會下意識尋找可以參加的活動或可以前往的地方，很少真正留時間讓自己休息，或單純待在哈恩感受當地的日常生活。久而久之，原本應該是自由的時間，反而變成另一種需要完成的行程。到了交換後期，當交通與旅行安排不斷累積時，我開始感到疲憊，也意識到自己其實需要更多沒有計畫的時間，才能真正消化在異國生活中的各種經驗。

這讓我明白，擁有較長的時間並不代表一定要把每個空檔都填滿。有時候，留在一個地方生活、慢慢熟悉周遭環境，甚至只是休息或處理日常生活，也同樣是交換經驗的一部分。如果沒有替自己保留空間，即使接觸了很多事情，也可能因為過度忙碌而無法真正感受其中的意義。這是我這次交換最明顯的遺憾之一，也讓我重新思考自己安排時間的方式。

我的室友是交換一整年的學生，透過與她相處及聽她分享，我也更明顯感受到交換半年與一年的差異。半年看似已經是一段不短的時間，但真正開始生活後，很快便進入學期尾聲。室友曾對我說，我甚至還沒有開始對這樣的生活感到厭煩，交換就已經要結束了。這句話讓我很有感觸，因為我也發現，自己雖然已經在哈恩住了幾個月，對這座城市的認識仍然與真正長期居住有所差距。

相較之下，交換一年的學生可以完整經歷不同季節，也更可能體會從剛抵達時的新鮮感，到冬季日照縮短、生活逐漸固定，甚至偶爾感到孤單或厭倦，再慢慢建立屬於自己的生活節奏。另一方面，我只交換半年，也因此避開了一些長期居留才需要處理的行政程序，例如居留證、銀行帳戶等繁瑣事務。兩種交換時間各有不同的體驗與負擔，並不能單純以「時間越長越好」來判斷。

我也重新思考了一學期與一整年交換的成本差異。原本直覺上會認為交換一年需要多負擔一倍的住宿與生活費，但實際比較後，我發現整體差距未必如想像

中明顯。例如半年與一年的學校保險費用相差不多，都同樣需要一萬多元，這點讓我相當意外。另外，因為一學期的時間有限，有時為了配合課程日期，只能購買較昂貴的機票趕回學校；而下學期又逐漸進入旅遊旺季，交通與住宿價格也較高。相較之下，交換一年的學生有更充裕的時間，可以將旅行分散到不同季節，不一定需要集中在有限的週末與假期。

因此，如果未來有機會選擇交換半年或一年，我會認為除了住宿與生活費之外，也應該將旅行季節、保險與行政成本、生活節奏、人際融入，以及自己是否真的希望長時間體驗當地生活等因素一起納入考量。這次經驗也讓我 know，交換時間的長短不只是數字上的差別，而會直接影響一個人與地方建立關係的方式。

（二）旅行、文化參訪與旅伴相處

雖然我對旅程安排過於密集留下了好多遺憾，但旅行對我而言仍然是這次交換非常重要的一部分。因為身處歐洲，在課程與生活之外，很容易接觸到許多值得參訪的城市、博物館、歷史建築與文化景觀。這些旅行讓我親眼看到許多以前只能透過照片、書本或網路認識的地方，也接觸到不同的城市空間與生活文化。

對我而言，旅行的價值不只是抵達某個目的地，而是讓原本存在於課本中的歷史與文化，變成實際可以進入、觀察與比較的空間。尤其對文化資產相關領域的學生而言，實際接觸作品、展覽與展示空間，往往比單純閱讀資料更容易留下印象，也能讓旅行不只是景點打卡與城市移動，而成為累積專業觀察與文化理解的過程。

因此，我也建議未來有機會出國進修的同學，可以善用學生身分所能享有的資源，並提早規畫自己真正想參觀的地方。除了查詢學生優惠票價，也可以留意各地博物館的免費開放日或特殊優惠。例如，有些博物館會在每個月第一個星期日免費開放，波蘭也有不少博物館會在每週一天提供相當優惠的票價（一元）。如果事先整理資訊，就能在有限的時間與預算內安排真正有興趣的參訪。

不過，我也逐漸發現，參訪數量並不等於學習的深度。當博物館、城市與交通安排得過於密集時，很容易變成在不同地點之間快速移動，到了後期甚至可能連自己看過什麼都需要依靠照片重新回想。與其追求一次完成許多景點，我現在會更傾向選擇真正感興趣的地方，並留下足夠時間觀察與思考，同時保留一些沒有安排活動的日子。

旅行過程中，旅伴的選擇也讓我更認識自己。與不同旅伴相處後，我發現自己其實比原本想像中更加獨立。平常我習慣自己安排時間、處理問題，也能夠獨自完成交通、住宿及行程規畫。因此，當需要長時間與他人一起行動時，我才發

現自己不一定能適應所有相處模式。尤其是超過一個月的同行，長時間共享生活空間與行程，會讓我逐漸感到有些喘不過氣。

這種疲憊不一定來自某一件嚴重的衝突，更多時候是許多細小事情長期累積的結果，例如作息不同、對行程安排的想法不同、處理事情的速度不同，或是每天都需要討論吃什麼、去哪裡及什麼時間出發。單獨看來都不是大問題，但當相處時間拉長後，這些小事會逐漸消耗耐心，也讓人開始渴望擁有自己的空間。

這讓我理解到，喜歡一個人相處並不代表不重視朋友，而是我需要一定程度的獨處時間，才能維持自己的生活節奏與情緒狀態。因此，我也體會到慎選旅伴的重要性。旅伴不一定要和自己完全相同，但至少需要願意接受彼此的生活習慣，也尊重對方偶爾想要獨自行動或休息的需求。

如果是較長時間的旅行，出發前最好先確認彼此對行程密度、臨時變動、住宿與飲食預算，以及是否接受分開行動等事情的想法。即使與朋友一起出發，也不代表所有行程都必須一起完成。部分時間各自行動，反而可以讓每個人按照自己的步調旅行，也減少長期密集相處所造成的壓力。對我而言，適度的距離反而有助於維持關係。

如果重新安排一次交換生活，我會更有意識地替自己保留空白時間，減少把所有週末與假期都安排成旅行或活動，也會在長途旅行中安排獨處或分開行動的時間。交換與一般旅遊最大的差別，正是有機會真正生活在一個地方，而不是不斷從一個景點趕往下一個景點。這個道理看似簡單，卻是我到了交換後期才真正體會到的事情。

（三）語言學習與人際交流

語言學習是這次交換讓我留下較多遺憾的另一部分。雖然交換期間確實接觸了西班牙語，但實際學習仍然比較偏向配合課程與考試，經常到了考試前才集中準備，多少帶有臨時抱佛腳的情況，因此沒有真正累積成穩定的語言能力。

這也讓我重新思考，身處國外並不代表語言能力自然就會進步。如果沒有持續、有意識地使用語言，即使每天生活在當地，也可能只是增加生活經驗，而沒有達到原先期待的學習效果。

交換期間，我仍然與臺灣同學最為熟悉，日常生活圈也較常以臺灣同學為主，因此實際使用西班牙語的場合並沒有原本想像中那麼多。到了交換後期，我才比較明顯地意識到，平時與哪些人相處，會直接影響自己使用語言的機會。現

在回頭看，我應該更早主動尋找與當地人交流的機會，而不是等到語言「學得夠好」才開始嘗試。

人際交流的時間點也比我原先想像中重要。我是在下學期抵達哈恩，當時許多交換一整年的學生其實已經在上學期建立了自己的朋友圈與生活模式。我也沒有充分把握開學初期認識新同學的機會。當時我選擇前往義大利參加威尼斯嘉年華，雖然因此獲得了一段很特別的旅行經驗，卻也錯過了部分學期初的交流活動。

加上我本身不太喜歡酒吧等場所，因此沒有經常參與以此類活動為主的社交場合。相較之下，室友分享她在上學期剛開始時參與了較多交換生活活動，當時大家都還沒有固定朋友圈，因此比較容易自然認識來自不同國家的同學。這讓我發現，交換生活中的人際關係需要一定程度的主動，如果錯過最初大家都在尋找朋友的階段，之後仍然可以認識新朋友，但通常需要投入更多時間與勇氣。

不過，與其他國家同學的相處仍然提供了另一種語言學習的機會。有時下課後，我會選擇和同學一起散步回家，利用這段時間聊天，我們通常使用英文交流。雖然這些對話無法直接提升西班牙語能力，卻讓我有更多自然使用英文的機會，也讓彼此在日常相處中更加熟悉。

這讓我感受到，語言與人際交流其實很難完全分開。語言學習不一定只發生在正式課程中，有時一起走路回家、吃飯、運動或聊天，反而更容易讓語言真正成為與他人建立關係的工具。

如果能重新開始，我會更早建立每天接觸西班牙語的習慣，例如主動與當地人交流、記錄生活中經常遇到的單字與句子，也提醒自己不要因為害怕說錯而放棄開口。同時，我也會在交換初期更主動參與自己能接受的交流活動，不一定非得是酒吧或派對，也可以透過課堂、運動、地方活動或日常相處建立關係。比起等待一個完美的交流機會，主動創造適合自己的相處方式可能更加重要。

（四）獨立生活與自我認識

生活能力方面，交換讓我重新認識了自己。我發現我在父母的教育下其實我很獨立，我也為自己能夠自己處理問題與生活需求感到滿意，即便因為語言的不同下需要花很多時間與力氣才能達成自己預期的成果，我還是逐漸適應了語言隔閡、物價差異與隨遇而安的耐性。這些經驗也讓我更清楚地看見自己的獨立性。過去我可能只是把「獨立」理解成能夠自己處理生活問題，但這次交換讓我發現，獨立也包括知道自己需要什麼樣的生活節奏、什麼時候需要尋求幫助，以及什麼時候需要與他人保持適當的距離。能夠獨自處理事情固然重要，但能夠清楚表達自己的需求、在團體生活中保留個人空間，同樣是一種成熟的生活能力。

離開臺灣生活一段時間後，我也開始用不同的角度重新看待原本熟悉的生活。當其他國家的同學詢問臺灣的飲食、城市、歷史或文化時，有些問題看似簡單，我卻發現自己不一定能夠完整回答。反而是在試著向別人介紹臺灣的過程中，我開始重新整理自己對臺灣文化的理解。

另一方面，在不同國家生活與旅行時，我也會自然比較公共交通、商業服務、生活節奏、城市空間及人際互動方式，進而發現許多過去習以為常的臺灣生活，其實也具有自己的特色。離開熟悉的地方之後再回頭觀看，反而讓一些原本沒有特別注意的事情變得更加清楚。

對我原本文化資產相關的學習而言，飲食是我在這次交換中感到比較有所缺憾的部分。因為我常常把原本可以用來品嚐當地飲食的費用拿去參觀博物館或其他文化景點，雖然因此累積了許多參訪經驗，卻也相對減少了透過飲食認識地方文化的機會。回頭看，我才意識到自己忽略了過去在文化資產相關課程中所學到地方飲食、生活習慣與居民日常的觀察。

這次交換對我而言最大的改變，也許不是最後學會了多少西班牙語，或總共去了多少座城市，而是比以前更願意走進原本不熟悉的環境，也更了解自己的需求與相處界線。出發時，我沒有替這半年設定太多具體目標，只是希望能到不同的地方生活與看看；真正回來之後，才發現所謂「看看外面的世界」，並不只是累積去過的國家與景點，也包括實際生活在其中、遇到不方便、與陌生人交流、和旅伴互相學習，以及在比較不同生活方式的過程中重新認識自己。

如果未來還有類似長時間在國外生活的機會，我仍然會選擇出發，也會比這一次更有意識地做好規畫。除了安排主要行程之外，我會事先查閱更多資料，確認自己真正想去的地方，避免回國後才發現有些很想參觀的景點或活動竟然沒有安排到。同時，我也會為交通、天氣或臨時變動準備幾個備案，讓行程即使遇到突發狀況，也不會因此空下來無所適從。

我仍然需要提醒自己保留一些彈性與休息時間，但不會只是被動地等待空檔出現，而是提前準備不同類型的替代行程。這樣既能避免行程過於緊湊，也能在原定計畫無法進行時，仍然有其他選擇。除此之外，我也會更早建立使用當地語言的習慣，並更珍惜學生身分所能接觸的博物館、藝文活動與文化資源。在旅行之前，我會更仔細思考自己真正想看到什麼，也會與旅伴先確認彼此對旅行的期待、生活習慣，以及是否能在長時間同行中保留各自的空間，當彼此都不想讓步的時候該如何決策才是對彼此的最佳解。

這次交換讓我理解，旅行與生活並不是完全相同的事情。旅行可以帶來新的視野，但生活也需要休息、獨處與穩定的節奏；與他人同行可以分享經驗，卻不代表所有時間都必須一起度過；身處國外可以提供學習語言的環境，卻仍然需要

自己主動踏出第一步。真正適合自己的交換方式，應該是在探索世界、深入生活與保留個人空間之間取得平衡。這也是我在這次交換結束後，對這段經歷最深的重新理解。

四、建議事項

（一）日常採買與生活 APP

日常生活中，若希望控制生活費，建議除了連鎖超市之外，也可以多利用哈恩當地的市場、小型蔬果店及不同超市比價。不同商店在蔬果、肉類、生活用品及促銷商品上的價格差異有時相當明顯，不一定所有東西都在同一家超市購買最划算。住久之後，也會逐漸找到適合自己採買習慣的店家，也很多店家會在不同時間打折。

建議交換初期就整理好日常會使用的 APP。許多交通票券、班次異動、會員優惠或電子票證都會透過 APP 處理，提早下載並完成註冊，可以減少真正需要使用時才臨時研究的麻煩。

我最常用到的 app 是機票比價 skyscanner、網頁版公車 alsa 月票(購票後長途跨區巴士跟區域火車都免費，購票後找 renfe 在 renfe app 內開通)+回數票(有折扣)、各區域交通的購票 app (問 AI 或查資料都找的到)、航空 app、各博物館 app (有個免費的英文導覽 app 可參考：rick steves audio Europe)、通訊 APP(我用 vodafone，Lyca 有些通訊行可以直接買網卡)

（二）善用學校體育與戶外活動資源

如果對運動或戶外活動有興趣，我會建議抵達學校後盡早研究學校提供的體育卡、運動設施及相關活動。哈恩周邊擁有不少自然環境，學校也可能提供運動或戶外活動的資訊。這是我自己交換期間比較沒有充分利用、現在回頭看會感到可惜的一部分。

我當時沒有申請相關體育資源，也因此錯過了一些可能參與的自然與戶外活動。相較於自行安排類似活動，透過學校參加通常更容易接觸其他學生，也可能在交通、設備或活動安排上更加方便。

因此，即使平時不是特別熱衷運動，我仍建議剛抵達時先了解有哪些資源，再決定是否申請，而不是像我一樣到了交換後期才發現原來有不少自己可能會感興趣的活動。

（三）學生身分、ESN 卡與各類優惠

交換學生最大的優勢之一，就是可以使用許多學生優惠，因此建議抵達後盡早了解學生證及 ESN（Erasmus Student Network）相關資源。

我自己有申請 ESN 卡，其中我唯一的使用用途是部分合作航空公司的機票及托運行李優惠。由於交換期間旅行次數較多，若剛好符合合作方案的使用條件，機票搭配行李的優惠確實可以節省不少費用。至於 ESN 卡的其他優惠，我個人使用得較少，因此是否值得申請仍可以依自己的旅行頻率與需求判斷，因為有些場館還是希望我出示國際學生證。除了 ESN 卡之外，學生身分本身也很值得善用。許多博物館、美術館、文化景點及交通票券都有學生票，有些地方甚至提供特定年齡以下學生免費入場。建議出發旅行前不要只看一般票價，可以另外搜尋學生票、青年票及免費開放時段。不同地區的規定可能隨時間調整，因此實際使用前仍應以官方公告為準。

對交換學生而言，單次優惠看起來可能只有幾歐元，但如果交換期間參觀大量博物館、搭乘多次交通工具或安排多趟旅行，累積下來的差距其實相當明顯。

（四）交通方式多方比較，善用交通卡與月票

西班牙境內的交通選擇相當多，除了火車之外，也有長途巴士、市區公車及不同地區的交通票證，因此不建議每次都只使用同一個平台或交通方式。

安排跨城市旅行時，我通常會比較不同交通方式的價格、時間與抵達地點。有時火車速度較快，但巴士價格便宜許多；有些廉價航空票面價格看似較低，但若加上前往機場、托運行李及機場到市區的交通費，總成本未必比較便宜。因此，比較交通時最好計算「從住宿地點到目的地」的完整成本，而不只是比較單張票價。

另外，如果已經知道某段時間會頻繁旅行，也可以提早比較火車、巴士、航空公司及共乘等不同選擇，而不是等到出發前幾天才購票。尤其熱門假期、節慶及旅遊旺季，票價的變化可能很大。另一方面，也不需要因為看到便宜票就立刻安排旅行，仍應將上課時間、住宿、行李費與休息時間一起考量。

我回來反省自己才體會到，生活中很多花費並不是一定要「省到最低」，而是應該將有限的預算留給自己真正重視的事情。提早了解學校資源、學生優惠、交通制度與生活資訊，可以減少許多不必要的支出，也能把更多時間與預算用在真正想參與的活動與文化體驗上。

五、附件

（一）其他有關資料

學校網路（印象中 WIFI 密碼是大學的西文，下載後登入自己的帳號密碼）

<https://www.ujaen.es/servicios/sinformatica/conexion-la-red-wifi>

PLATEA(功能類似 TRONCLASS)

<https://platea.ujaen.es/login/index.php>

我覺得我沒參加到很可惜的體育活動

<https://www.ujaen.es/cultura-y-deporte/ujadeporte/actividades-fisicas-en-el-medio-natural>

（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)

分享一些在哈恩生活的照片

<https://photos.app.goo.gl/zUiwSf7KeDjCZqmS8>

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)
----------------------	--

我回來反省自己才體會到，生活中很多花費並不是一定要「省到最低」，而是應該將有限的預算留給自己真正重視的事情。提早了解學校資源、學生優惠、交通制度與生活資訊，可以減少許多不必要的支出，也能把更多時間與預算用在真正想參與的活動與文化體驗上。

五、附件

(一) 其他有關資料

學校網路 (印象中 WIFI 密碼是大學的西文，下載後登入自己的帳號密碼)

<https://www.ujaen.es/servicios/sinformatica/conexion-la-red-wifi>

PLATEA(功能類似 TRONCLASS)

<https://platea.ujaen.es/login/index.php>

我覺得我沒參加到很可惜的體育活動

<https://www.ujaen.es/cultura-y-deporte/ujadeporte/actividades-fisicas-en-el-medio-natural>

(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)
分享一些在哈恩生活的照片

<https://photos.app.goo.gl/zUiwSf7KeDjCZqmS8>

所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章： 0827 (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	---