

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：余竣詮

系所年級：四國管四 A

研習期間：民國 114 年 9 月至民國 115 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

一、進修計畫摘要

(一) 緣起

在這次前往西班牙進行為期一年的交換前，我從來沒辦法想像自己可以隻身一人在國外獨自生活一年。出生在台越混血家庭的我從小就擁有比他人更多接觸多元文化的機會，不論是飲食、語言、文化或是生活習慣都是。再加上我幼稚園內來自不同國家的朋友，這讓我對世界的文化產生了強烈的好奇，也因而催生了這次的決定。在考慮過諸如文化、物價、地理環境等等不同的因素之後我最終決定到西班牙的哈恩大學進行交換。

於是我原本模糊不清的那個”出國看看”的念頭轉成了實際的行動。從校內的申請到簽證的準備到最後成功落地西班牙，我開始了我人生不同的階段和冒險。我看見了完全不同的世界，就像是展開了一場沒有說明書的大冒險~

(二) 研修學校簡介

哈恩大學是一所新建於 1993 年相對非常年輕的大學，共設有三個校區分別在哈恩、利納雷斯、烏韋達等地區。主要以工程學和橄欖種植、生產等領域聞名國際，在國際大學排名中穩定地維持在 700 名左右。另外，被稱為”世界橄

「橄欖油之都」的哈恩市不僅擁有其濃厚的文化底蘊還具備絕佳的自然景色。不同的自然景觀如 Rio Frio, 或是 8 世紀摩爾人遺留的城堡 Castillo de Santa Catalina 和全西班牙保存最完整同時也是全歐洲規模最大的阿拉伯浴場都會成為留學生不同的回憶。哈恩校區內總共分成 4 區 (A, B, C, D 區) 每區各別有 4 棟的教學樓, 如 B2 就是圖書館。另外, 還有一棟獨立用於語言課程的教學樓 CEALM, 基本上交換生都是在這裡認識朋友, 學習語言。校內有提供非常完善的設施如圖書館、食堂、健身房、足球場等等可供學生使用的設施。

(三) 國外研修之課程學習(課內)

● Spanish Oral 1

做為完全零基礎的我在上學期選的唯一一堂西班牙文課程。我認為課程的教學以及實際的對話練習都非常有趣也非常實用。除了最開始的第一堂課, 其餘的課程皆採用全西文對話式教學。剛開始確實不太習慣, 但隨著練習以及西班牙朋友越來越多之後對我來說反而變得非常輕鬆。在課程中除了會從頭開始介紹西文的發音還會根據不同的情況進行情境式對話練習。比如說超市採購或是詢問地點等實用的情況。課程的評量方式是一般常見的出席率、課堂表現以及課堂活動在加上最後與老師的一對一對話練習所組成, 基本上非常的輕鬆。

● Health Psychology

這是在上學期選的第二堂課, 是哈恩校區內為留學生準備的課堂之一因此採全英文教學。課堂的主旨是探討人體健康與心理學之間的關係。比如說課程中有一個章節特別針成癮物質的探討, 如菸、酒精、藥物和性。透過不同的角度來探討成癮對於身心的影響, 以及在臨床上的治療方式等等。另外課堂中也有探討癌症、藥物治療、心理治療、行為治療等不同的健康心理學, 是我這一年內最喜歡的課程。推薦喜歡了解不同面向, 更廣泛的知識的人來參加。

但是除了上述有趣的課程之外, 對我來說真正最喜歡收益最大的是老師授課的方式。在課程中老師非常鼓勵我們發言, 也會針對我們提出來的意見做更深入的探討或是改變整體的授課方向。比如說有一次我們提到想要了解尼古丁測試的具體方法, 老師就直接跑到辦公室搬了一大台機器過來。然後再路上還隨手抓了一個正在抽菸的學生過來測試。像這樣開方式、互動式的教育有別於亞洲純填鴨式教育的死板, 學生們可以擁有自己的答案和見解, 並發展出不同的課堂討論。因此讓我感到非常興奮。

● Spanish Oral 2

這是我下學期選的唯一一堂課，基本上和 Oral 1 的架構一模一樣。Oral 1 的課程屬於 A1~A2 的難度，Oral 2 的課程是 A2~B1 的難度。但是在經過半年以上的練習，再加上如果有常跟西班牙朋友互動的話，這堂課通常來說已經不會太困難。但是也不是說西班牙文很簡單，因為哈恩所在的地區有很重的安達魯西亞腔調。通常他們講話都會省略 S 或是結尾的 DO 這導致剛開始極致的難以理解哈哈~ 比如說 Los pescado 會變成 Lo pecao，所以剛開始需要很大的練習才能掌握語感。我從最初完全 0 基礎到後來我可以在公車上偷聽人家對話。

(四) 國外研修之生活學習(課外)

哈恩市區基本上可以理解成台灣的南投市。所以哈恩既沒有柏林夜店的 Techno 也沒有布達佩斯的廢墟酒吧更沒有阿姆斯特丹的紅燈區。有的只是寧靜的生活和朋友之間偶而約在公園看夕陽的時光或是週六晚上時一起去吃 Tapas 的幾杯啤酒。當然還是有兩間小夜店跟幾間小破酒吧啦~ 大部分時間我的生活非常的規律，晚上 12 點左右睡覺然後早上 8 點左右起床，然後接著去爬山散步之類的老人生活。我非常喜歡哈恩這種慢節奏，完全沉浸在西班牙文化裡的日常。偶而跟鄰居聊兩句或是晚餐時切幾片火腿加起司配麵包的優閒都讓我感到怡然自得。

在我慢慢擴展交友圈之後，生活也偶而加入了一些些的變化。比如說我們很喜歡辦 International Dinner 之類的文化交流活動。透過不同的飲食來了解其背後的文化，比如說土耳其的水餃裡面包的是馬鈴薯泥或是哈薩克斯坦會用西瓜配麵包之類的雷霆炸裂組合。不過說實話西瓜配麵包都還好，西班牙人會拿西瓜沾番茄醬，我不理解也不尊重哈哈~ 想當然，我也有準備台灣的蒜頭雞湯，滷肉飯之類的”正常”料理，同時也有拿出他們極度難以理解的可樂雞翅，不過意外的廣受好評？另外，我自己發明了一道調酒，就是用 Mercadona 才有賣的百香果酒加椰子冰淇淋加自己手做的珍珠。所有人都至少續杯兩次，完全可以拿來招待！

在旅行方面，我喜歡獨旅也喜歡體驗當地的文化和生活。所以我的旅行時間總是特別長，比如說，我獨自去英國的布里斯托 6 天或是布達佩斯加維也納 10 天之類的漫遊。在旅程中也很常發生一些奇奇怪怪的故事，比如說在機場搭訕的大叔是 IG 400 萬追蹤的健身網紅或是出國全程完全沒網路之類的事情。在交友圈變廣之後我的旅行也逐漸變成多人出遊。雖然我旅行和出國的次數相對他人來

說算少。但是因為長時間的待在當地生活，所以我和城市建立起連結的機會也更深，也發現了更多不同的細節。某些地方我甚至可以不用地圖就能自由行動！



山間合照



公園夕陽下合照



登山合照



布達佩斯聖誕節



受邀朋友的畢業典禮



哈恩街景

二、研修之具體效益

撇除掉最基本的語言能力和生活能力的成長。我認為我的收穫不是短時間內或是單一方式可以量化出來的。因為那是在表達上、文化上、思考上、行動上、

甚至更多不同方面的變化。就像我最初說的，我從來沒有想到我有能力和機會可以在國外獨自生活一年，見識不同的面相，甚至可以說是混的風生水起。在舉手投足之間，多了一絲絲西班牙人的熱情與鬆弛感。從零開始建立起的生活圈，和逐漸轉變、擴展、多元化的心態都是我這一年來無可替代的寶藏。

三、本次出國進修經驗與心得分享

這次為期一年的大冒險可以說是我人生中最閃亮的一段日子。我從最初的略顯害怕到半年後讓大部分人都叫得出我的名字，我經歷過不同的轉變。我在旅行、生活、人際交往上都嘗試跨出巨大的改變。變得在遇到陌生人時可以自信地說出”Hola~ me llamo Benson, soy de Taiwan.”，變得在遇到困難時可以冷靜且從容地應對，變得在吃麵包時習慣像歐洲人把麵包放在桌上。這都是我一年來的經歷。

四、建議事項

從校內申請、簽證申請、到達哈恩大學、選課等等之類的事項不僅繁雜資料還難以查找。而且關於哈恩大學的資訊甚至都是來自學長姊的心得。所以我會分成出國的前、中、後期來盡可能的提供所有我知道的訊息，以加速欲前往哈恩交換的準備時間~

(一). 出國前

● 校內申請和收到率取通知後

校的申請所需要的文件以及具體時間可以到國際處官網搜尋關鍵字即可獲得。我強烈建議一定要去聽國際處舉辦的交換說明會，因為在會議中會邀請歸國的學長姐分享他們的個人建議以及來自國際處的最新消息等重要資訊。在通過校內申請後，你會收到來自哈恩大學 Email 並完成一系列的後續流程。再根據 Email 提供的訊息註冊之後就會收到來自哈恩大學的錄取通知。在完成後可以根據收到的學校帳密來登錄學校的系統，完成如 Learning agreement 或是上傳其他東西之類的。但是說實話，收到錄取通知之後就可以不需要這麼緊張了~基本上你只要人到哈恩大學就可以，西班牙人的鬆弛感是亞洲人難以理解的，所以放輕鬆~習慣了就好。

● 簽證申請

簽證申請應該是這一路上最麻煩的，因為連他們西班牙辦事處的官方網站都沒有資料，當初都是我去其他地方找出來的，等等會附上連結。西班牙的官方辦事處不像德國或是其他國家需要提前預約，直接到辦事處抽號碼牌就可以了。另外，他們的行政效率偏慢，電子信箱的回復速度也是，所以推薦至少提早三個月開始處理。準備文件分別有

簽證申請表兩份

- 護照+影本兩份
- 近六個月照片兩張
- 身分證影本
- 入學許可證
- 英文醫療險證明（須涵蓋在西班牙內停留的所有時間，且必須是醫療保險）
- 英文體檢證明
- 英文財力證明正本
- 無犯罪紀錄證明（課程超過 135 天須提供）

參考連結：<https://www.willstudy.tw/spain-national-student-visa/>

另外，簽證的申請費用為 3000 元左右，如果忘記帶的話樓下也有銀行可以領錢。

● 住宿

住宿的話我當初是透過學長的心得找到的台灣房東。房屋的位置在靠近市中心，生活機能非常方便的地區，離學校約步行 20 分鐘的距離，屋況良好，服務良好，溝通方便。缺點的部分則是位於一個餐廳旁邊，晚上基本得吵到半夜兩點，以及房間內沒冷氣。但是如果不在意的話也可以聯繫我取房東的聯絡方式。西班牙常見的找房 APP 叫做 IDEALISTA，像我第二學期的住房就是就是在上面找到的。另外一個常見的方式則是透過 Whatsapp 的租房社群找，有興趣一樣可以聯繫我。一般來說，西班牙房屋的狀況都算良好（至少就我去過超過 20 個住宅），洗衣機、暖氣、洗碗機、電磁爐之類的都會有。少數幾個我個人覺得需要特別確認的就是 1. 採光 2. 冷氣 3. 噪音問題，以上三點對我個人來說是很重要的尤其是噪音問題。大部分的房間採光都非常良好，只有少數在比較裡面的房間有光線問題。冷氣就不用說了，房間內有裝冷气的房子超級少，如果運氣不好夏天晚上可以直接爆炸。噪音的部分則是因為西班牙人的作息時間很晚，所以如果家外面有餐廳的話，整個晚上可以直接不會睡覺。另外，還需要注意離學校的距離。比如說像

我下學期住的房間在教堂附近的舊區，晚上很安靜，風景很好，可以看到整個哈恩。但是到學校要走路一個小時。

● 銀行

我個人是推薦永豐國際學生證 debit 卡，申請非常容易，自己上網找一找就好了。然後完成之後綁定手機支付基本上就結束了。但是為了分散風險，我同時也建議多辦理幾個別的銀行，或是信用卡當作最後手段。到了當地之後，馬上處理居留證然後拿到之後直接辦當地的 Revolut 因為當地的付款方式不會收手續費，可以幫助你省下更多錢。

● 前往哈恩大學

我選擇飛馬拉加太陽機場，落地之後搭乘機場門口的 ALSA 巴士(須提前購票)到格拉那達接著再到哈恩。車程約 3 小時，加上換站時間約 5 個小時內可以到。這是我認為最簡單的方式。馬德里機場雖然是大機場，航班較多，但是需要透過巴士或是捷運離開機場進入市區才有更多抵達哈恩的方式。所以在考慮到人生地不熟以及長途旅行和一堆老大的行李之後直接搭馬拉加機場門口的巴士相對來說非常輕鬆。

● 網路

我個人是選擇在出國前把自己的實體 Sim 卡換成 E-sim，省去出國後因為各種情況需要不斷插拔的風險，要是一個弄丟基本上直接爆炸。之後購買自己喜歡的 E-sim 服務來確保自己離開台灣之後還有網路。最後在落地之後到當地購買實體 sim 卡就可以了。

(二). 抵達西班牙後

● 報到與選課

基本上就像上述說的，新生基本上只要人到了就完事了。找到 C2，在門口抽號碼牌等叫號之後跟裡面的服務人員溝通就好了。至於選課方面，需要確認 Learning agreement 和後續開方的 Matricula 所選的項目完全一致才可以確保

後續成績方面正常運作，因此需要注意 Matricula 的開放時間以及課程名稱等細節。另外，課程的時段等其他資訊需要自己去開課單位的官網搜尋，選課頁面沒有，如果想先查看的話就得自己去查。不過問題也不大，因為開課之後你所選的課程會被匯入官網右上角的 Intranet 裡的 Platea(類似雲科的 Tronclass)，在會公布實際課程的細節。如果真的不行再重選就好了，有很多機會。

● ESN 活動

如果有去參加迎新活動或是有認識朋友之類的可以請他們把你加入 ESN Jaen 的群組，裡面幾本上每周都有不同的活動，如派對、登山、旅行等活動。非常建議參加因為那裏是認識他人擴展交友圈的好地方。希望台灣人真的要多多去參加~~很多朋友以為我是唯一一個台灣人。

● 旅行

旅行方面，西班牙有許多不同的出行方式。公車，火車，Blablacar 之類的都可以透過不同的組合來規劃出一個適合你的旅行方式。比如說 Blablacar 就是西班牙當地共享車程的軟體，類似 Uberpool。通常情況下是最便宜最方便的方式，而且一路上還可以跟司機或是其他乘客聊天，運氣好的話還可以做到跑車。像我就坐到一台保時捷。如果擔心陌生人的話也可以選擇 Alsa bus，官網上有很多不同的活動，讓你的旅行更方便。

另外特別提醒，請一定要注意自己的人身安全。錢包不見、手機被偷、護照被搶我都有看過。但是只要人安全剩下都是可以處理的事情。所以在夜店裡面不要喝人家給的東西嘿~

● 居留卡

直接參考 <https://willstudy.tw/spain-tie-nie/>，另外哈恩內因為留學生多的關係，有的時候不一定預約的到。所以我當初就是直接跑到隔壁的小鎮 Linares 申請的，正好也順邊觀光~

● 當地銀行

拿到居留卡之後請直接申請當地的網路銀行。最推薦 Revolut，介面清楚、申請容易，支援轉帳，收款、股票、外匯等大量功能。

(三). 離開西班牙

● 退房與押金

退房基本上跟台灣一樣，房子給人家整理乾淨拍張照片鑰匙收好就可以了。唯一可能需要注意的地方是保證金。由於當地的水電費並不都是每月收的，所以有可能會等費用金額確定後扣抵完才會退回。這點房東應該會特別告知。

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

(*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)

拿到居留卡之後請直接申請當地的網路銀行。最推薦 Revolut，介面清楚、申請容易，支援轉帳，收款、股票、外匯等大量功能。

(三). 離開西班牙

● 退房與押金

退房基本上跟台灣一樣，房子給人家整理乾淨拍張照片鑰匙收好就可以了。唯一可能需要注意的地方是保證金。由於當地的水電費並不都是每月收的，所以有可能會等費用金額確定後扣抵完才會退回。這點房東應該會特別告知。

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

(*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)