

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：蘇筠茹

系所年級：四工管四 A

研習期間：民國 106 年 9 月至民國 107 年 1 月

一、進修計畫摘要

本次出國交換學校為西班牙的哈恩大學(University of Jaen)，出國進修的目的為拓展國際視野，體驗外國文化，強化英文能力，學習第二外語等，而學校開設的課程不僅提供英文授課，還有西文授課，本學期一共修了三門課、Spanish A.1.1 (西文一)，而英文授課則是 Spoken English (英文口說)，另外還有旁聽英文授課的 Human Resource (人力資源管理)。

選擇到西班牙交換的主要目的是想學習除了英文以外的第二外語-西班牙文歐洲老師上課的方式相當有趣，會分享西文歌曲以及西文電影。另一堂課為 Spoken English，每次都有不同的時事議題要討論，促使我們與班上其他同學互動交流。

歐洲學校上課方式跟亞洲真的相當不同，西方國家的同學對於自我表達相當重視會踴躍地發問以及發表個人意見。

此次出國交換讓我發現很多與亞洲國家不同之處，一樣米養百種人，歐洲的食衣住行育樂真的完全不同，在國外居住一段時間會發現，有些風俗民情並不是能透過旅遊來得到，必須長時間居住在這裡，融入當地的生活，得知了不同的價值觀，深深體會國際觀的重要性。

二、研修成果與返校後學習的關聯性

選擇到西班牙交換的主要目的是想學習除了英文以外的第二外語-西班牙文。開始上課前，學校會先舉辦一場西文能力考試，主要用來判斷學生是否與考試後的程度相符，才進行能力分班，一星期共有兩堂西文課，每次上課為兩小時，課堂上有來自世界各地的同學。



圖 1 與西文老師(Victoria)合照

有別於台灣的語言課從背單字，教文法開始，歐洲老師上課的方式相當有趣，第一堂課會教大家如何自我介紹，接著留給每個人十分鐘的時間去準備自己的自我介紹，然後大家面對面圍成一個圈，彼此都不認識，就像在模擬路上遇到

一個陌生人時你該如何跟他對談，不僅如此，上課時老師還會分享西文歌曲以及西文電影，雖然是全西文的方式上課，有時候講課的速度可能使我們跟不上，但只要你舉手發問，老師都會很有耐心的用英文解說給我們，使我們徹底認識西文，熱愛它並接受它，幾個月後西班牙文進步的非常快，在台灣比較不敢開口說，但住在一個西班牙文環

繞的環境，不說也很難。因為西班牙人講話速度頗快，從剛開始只抓關鍵字聽，到後來已經能很容易的溝通，慢慢進步的感覺非常有成就感。

另一堂課為 Spoken English，也就是訓練英文口說的課程，每次上課前老師會讓同學每個人輪流分享彼此假日的休閒娛樂，同時也會隨機分組，每次都有不同的時事議題要討論，促使我們與班上其他同學互動交流，藉機讓我們不要害怕開口講話。

歐洲學校上課方式跟亞洲真的相當不同，西方國家的同學對於自我表達相當重視會踴躍地發問以及發表個人意見，相較於多數亞洲學生對自我比較沒有自信，不善於主動表達，害怕犯錯，害怕與他人有不一樣的想法，應該適時表達自己真實的感受，學習聆聽以及溝通，妥善交流才能獲得更廣泛更多元的知識。

三、本次出國進修經驗與心得分享

從沒想過能在 20 幾歲踏上歐洲這塊土地，歐洲對於我而言就像是遙不可及的國度，透過學校申請交換學生，搭乘著承載著我滿滿夢想的飛機，踏上西班牙國土那一瞬間，好像所有的不可能都成為可能。

歐洲的食衣住行育樂都與台灣相當不同，以下有簡單的幾個分享及建議：

飲食方面：

民以食為天，當然西班牙也不例外，西班牙人一天可以說是幾乎都在吃，飲食一共分為五個階段，早餐、早午餐、午餐、下午茶和晚餐，大部分的飲食時間與台灣差不多，唯一不同的就是午餐和晚餐時間，早期西班牙遵循德國的時間，但實際上他們位於的時區與英國差不多，應該要依照英國時間，太陽升起及落下的時間都比較晚，午餐 2 點才吃，導致他們的晚餐時間也跟著延後，8-9 點才開始用餐，讓我相當不習慣，還沒七點我就已經飢腸轆轆，食物方面跟歐洲其他地區差不多，不外乎就是沙拉、排餐，還有當地最具特色的海鮮燉飯、烘蛋，最讓我印象深刻，也不太能接受的就是番茄冷湯，對於亞洲人來說，湯就是要喝熱的才算是喝湯，但對於西班牙人，用蔬菜以及滿滿番茄熬出來的冷湯，炎熱夏天喝一口相當消暑，來西班牙絕對不能錯過的就是 tapas，餐跟餐之間的小菜就稱作 tapas，tapas 的種類相當多，琳瑯滿目，分量不多，可以點多份不同口味，與朋友一起共享

住宿方面：

哈恩大學有提供學校宿舍，但價位有點高，大約五~六百歐，對於交換生是一筆相當大的開銷，因此建議可以透過 fb 社團，許多房東都會不定時張貼租屋資訊，可以仔細留意，或是問問之前交換的學長姐，有無推薦的房子，租屋有以下幾點注意事項，水電費有無包含在房租內，若沒有包含記得問水電費的計算方式，因為西班牙的電費蠻貴，另外詢問是否裝設暖氣，雖然哈恩位於西班牙南方，相較其他城市比較溫暖，但寒流來襲也是曾經降到零度，若房間沒有暖氣，絕對會冷到受不了，強烈建議不要線上簽約以及匯款給房東，身邊的案例就是朋友匯了錢才發現房東擅自把房子租給其他人了，若學伴願意幫忙也可以請他勘察那間房子的狀態是不是跟房東提供的照片相符，西班牙的租屋大部分都是雅房為主，客廳，廚房，浴室是共用，因此很多生活上的小細節需要與室友們好好溝通。

娛樂方面：

課外活動方面，學校舉辦許多交換學生的活動像是國際交換食物，各國的學生必須親自下廚，烹煮道地的家鄉菜，藉此分享家鄉的文化以及食物，不僅如此，學校還有提供許多旅遊 tour 讓交換生可以利用便宜的價格到鄰近的鄉鎮旅遊，透過旅遊認識更多其他國家的交換生。

國外的學生都相當熱愛運動，以足球聞名的西班牙當然也不例外，學校提供各種運動的選擇，像是健身房，瑜伽課，韻律課……等，任何課程都能自由選擇，原本在台灣的我是個極討厭運動的人，來到歐洲後，朋友們都鼓勵我去健身房。



圖 2 國際料理交流活動



圖 3 學校出遊活動

西班牙與台灣最不同的一點，就是不管怎麼樣星期天任何商店絕對不開門，走在街上彷彿來到空城似的，那你一定很好奇，西班牙人的星期天都在做什麼？像台灣一樣週休二日都躺在床上追劇嗎？當然不是，西班牙人的觀念，放假不應該待在家，悠閒星期天絕對是與家人或朋友相約去戶外野餐，爬山戲水，因此入境隨俗的我，也在星期天報名許多戶外活動，令我最印象深刻

的就是海邊跳水的活動，抵達海邊時，我就被歐美那開放的風情震撼到，許多女孩大膽的裸上身，躺在沙灘上曬日光浴，放著輕快的音樂，大家盡情地喝著調酒，重頭戲來了，就是我最期待又害怕的跳水，在台灣我從來沒跳過水，更何況是野外的跳水，高度相當於五層樓，我以為很多國外的女生更我一樣畏懼，但完全相反，女孩反而比男孩踴躍，一個接一個跳水，姿勢還相當漂亮，輪到我時，我非常的緊張，但旁邊的外國朋友不但沒有嘲笑我，每個都鼓勵我並教導我姿勢該如何擺才能防止受傷，令我相當感動，終於突破自我並克服心中的恐懼，完成這項艱難地挑戰。

文化方面：

要形容西班牙，我會說他是名為熱情的一本書，西班牙人可以說是全歐洲最熱情的民族，在路上不管熟不熟識見面一定都會說聲 Hola，剛抵達西班牙的那天就測底感受到西班牙人的熱情，一對西班牙情侶，在機場協助我找到托運行李的地方，還引導我到等候接駁巴士的地方，擔心我會迷路甚至還幫我查好交通的路線，再三地提醒我要注意安全，一個人隻身來到歐洲第一天，就感受到西班牙人的熱情，讓我感到相當溫暖，走在街道上，當你提著重物時，也會有許多當地人，好心地詢問需不需要幫忙，有一次真的嚇到我，許多西班牙地鐵並沒有架設電梯，所以旅客必須提著行李箱走樓梯，那次我的行李箱相當的重，我走得很慢且很吃力，這時後方突然有個人一把搶走我的行李，當下我以為遇到搶匪，沒想到他直接幫我把行李搬到地鐵等候區，讓我受寵若驚，大部分的西班牙人都很友善熱情，即使語言不同，他們還是很願意為你伸出援手

西班牙的”慢“生活，無論是工作或是平常生活模式，中午到下午這段時間就是他們固定的午休時間，相較於亞洲地區的我們每天過著汲汲營營的忙碌生活，還真的不太適應呢！換個角度想，take it easy，放輕鬆，人生本來就不應該如此緊張繁忙，放慢步調，多用心去感受身邊美好的事物，待久了真的會被感染這種悠閒的氛圍，工作與生活應該取得平衡，提升生活品質，這點我們確實該跟歐洲學習

Desapito.....當音樂響起，街上酒館的燈一一亮起，西班牙的夜晚越夜越美麗，西班牙的派對文化讓我驚艷，party all night 真的一點都不誇張，派對已經成為西班牙人生活中不可或缺的一部份，我曾經參加過當地的露天派對，真的很瘋狂，需要自備酒水點心，一群人在廣場站著喝酒，不時有不認識的外國人加入我們，與我們盡情喝酒聊天

西班牙人的生活看似悠閒懶散，但他們處理事情方面可是一點都不馬乎，讀書也相當認真，平常圖書館可都是一位難求，坐滿認真唸書的學生，我曾經跟課堂上的同學聊天才發現，昨晚他開趴到凌晨，卻從來沒有缺席過早上的課，真的令我相當佩服

旅遊方面：

西班牙很多城市的風貌都不盡相同，每個城市都有自己的特色，像是西班牙南部塞維亞，格拉納達，有許多阿拉伯式的建築，你也能到北部沿海的巴塞隆納觀光，看看壯麗的高第建築，西班牙境內的旅遊除了可以搭乘火車，巴士，還有一種交通方式 blablacar，類似 uber 共乘機制，這三種交通方式任君挑選，各有優缺點。



圖 4 左(巴塞隆納)、右(格拉納達)

來到歐洲讀書，當然要利用長假到其他鄰近的國家旅遊，這段時間我就走訪了葡萄牙、法國、比利時、英國、義大利、挪威、冰島，交通方面建議提早一至兩個月訂廉價航空的機票，我曾經有訂過不到一千塊的機票，有時間也能體驗隔夜巴士，巴士的價位又比機票更便宜，因為歐洲陸地相連，所以有很多跨國的長途巴士，住宿方面，可以選擇便宜的青年旅館，同時也能認識來自世界各地的旅人，或當背包客，來場沙發衝浪，也是能與當地人交流的好機會，好好規劃就能用最省錢的方式跟我一樣暢遊歐洲各國。

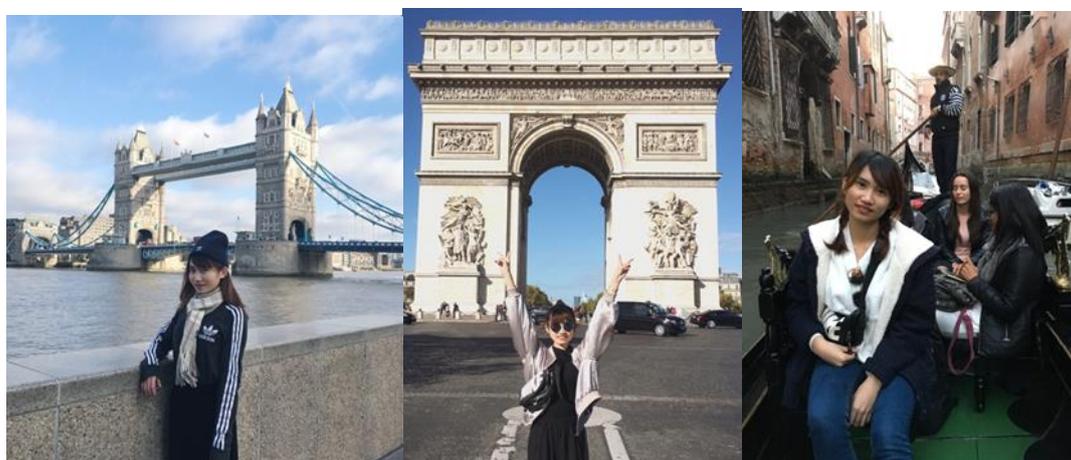


圖 5 由左至右為英國(倫敦)、法國(巴黎)、義大利(威尼斯)

在歐洲這段時間，當然也有遇到挫折和困難，但往往歡樂的事情總是多過那些擾人的事物，遇到的人當然也有好有壞，但每次總是會被西班牙人的熱情所感染，並不是所有的歐洲人都像我們想的那麼冷漠，還是有那麼一群人，願意伸出援手，願意主動關心他人，感謝哈恩大學提供學伴協助交換生處理一些入校的程序，很感謝我的學伴 Pablo，協助勘查住宿的房子，幫我們與不會講英文的房東溝通，開車帶我們認識哈恩，有生活上的問題，只要詢問他，他都會相當快速的為我們解答，讓我們能快速地融入西班牙的生活。

回想起來，這幾個月改變我許多，一開始害怕膽小的我，連幾句英文都不敢開口跟外國人講，這是自己選擇的，必須獨力面對，慢慢調適心情，學會融入環境，一眨眼時間就過去了，短短的這幾個月讓我收穫滿滿，在國外居住一段時間會發現，有些風俗民情並不是能透過旅遊來得到，必須長時間居住在這裡，融入當地的生活，得知了不同的價值觀，深深體會國際觀的重要性，除此之外，也使自己變得更獨立，要在完全陌生，沒有人認識你，又必須用第二外語溝通的國家生活，必須有顆強壯的心，食衣住行都靠自己打理，遇到問題想辦法找出解決方法，或是尋求陌生人的幫助，同時交到了許多好朋友，我的幾個西班牙好朋友，甚至還跟我玩語言交換的遊戲，他們想學中文，我也想練習西文，不僅如此，他們對於台灣的文化，食物，歷史也相當有興趣，每當我講到我的故鄉時，都會發現他們聽得津津有味，讓我相當的感動，雖然台灣在國際上很渺小，但就是需要我們這些在異鄉的學生，幫忙宣傳，讓歐洲認識台灣，讓全世界認識台灣，這段時間明顯感受到自己成長許多，心智也更加成熟，這些可貴的經驗是一輩子在台灣都得不到的。



圖 6 哈恩當地廣播體驗

除此之外，透過交換來到歐洲，讓我藉此機會到許多國家旅遊，增廣見聞，用最省錢的方式當起背包客，深入歐洲漫遊，親眼看到很多只會在書中或電影裡出現的世界奇景，相當不可思議，雖然歐亞各個國家都是相連的，但卻能有不同的語言，文化，以及建築，趁年輕時到世界走走，會發現自己是多麼的渺小，很多美好的事物等著我們去發現。

在歐洲短短幾個月的時間，很感謝一路上幫助過我的人，西班牙的台灣幫，我永遠會記得一起包水餃、煮火鍋的時光，消除了我的思鄉愁，也謝謝國外同學們在課業上的互相幫助，多虧你們，讓我這半年過得那麼順利，那麼開心。

四、建議事項

建議有計畫選擇西班牙交換的同學，可以利用雲科大提供的西文課，或是課後進修西文，畢竟歐洲人主要用自己國家的母語交談，建議要有一定的基礎，或是快速學一些日常用語，像是買東西，問路……等，若完全沒學過西文，來到一個陌生的國度，什麼都聽不懂，可能會非常難適應。

另外很多人都對歐洲的治安有所疑慮，西班牙的扒手也是出了名的多，不過我在西班牙的這幾個月都滿順利，也沒有任何財物遺失，可能運氣佔大部分，但小心謹慎做好預防也是相當重要，這邊有幾個方法提供給各位參考：

1. 準備貼身小包，若背後背包也建議將背包往前背
2. 現金，信用卡，重要證件分開放，尤其是護照一定要另外放
3. 錢包，手機盡量不要放口袋
4. 身上的財物也不要隨意放在桌上或椅子（錢不露白）

祝福即將前往西班牙的各位，都能有美好的旅程，開心的出門，平安的回家！！

五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔光碟片 1 份

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。