

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

長榮大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學財務金融系三年級

獲獎生姓名：王慈納

研修國家：西班牙

研修學校：武康大學(UCAM)

獲獎年度： (由國際交流組填寫)

緣起與準備過程

在大一時，我的生活中除了把課業顧好外，就是參加系上所舉辦的講座。直到大二，一個阿姨的小孩出國當交換生，讓我看到了我在大學時也能有不一樣的選擇。因為姐姐的鼓勵外加父母的支持，我申請了學校的交換生計畫。

在準備交換生甄選前，為了增進自己的英文能力，在學校時我選了一門與 presentation 相關的課並報名校外補習班的英文課程。

到了交換生甄選時，為了寫出一篇好的自傳和讀書計畫，我在半夜十二點時硬拉著朋友陪我一起撰寫與修改我的自傳與讀書計畫。到面試當天，我將我在課堂上學到跟 presentation 有關的技巧應用到面試中。終於，皇天不負苦心人，我被選為到西班牙武康大學做交換的學生。

在等待學校寄發入學通知書的期間我也做了充實自己語言的準備，像是準備並報考雅思，因為在接下來的一年裡我需要用全英文上課，所以學術性的英文的重要性就很高。

因為是一學年，去西班牙交換之前需要準備長期學生簽證。所需的資料有兩份簽證申請表、護照正本、國民身分證影本一份、最近六個月內照片兩張、入學許可證、英文海外醫療保險證明、英文健康檢查證明、英文版財力證明、英文版的良民證和新台幣\$2120(費用會隨著歐元的匯率變更)。保險證明大約要等一個禮拜，健康檢查證明也大約需要一個禮拜，辦理簽證的時間大約需要一個月，所以我是大約出國前3個月就開始著手進行辦理簽證資料的蒐集。因為有另一個同學提前到了馬德里，因此我們沒有安排接機服務。

※辦理簽證需要的文件

護照正本、影本	各 1 份
國民身分證正本、影本	各 1 份
入學許可證明正本、影本(武康大學給的)	各 1 份
交換生證明資格(學校給的)	各 1 份
長期簽證申請表(簽證申請表下載網頁)	2 份
最近六個月內的大頭照	2 張
海外醫療保險證明(英文版)正本、影本	各 1 份
財力證明(英文版)正本、影本	各 1 份
警察刑事紀錄證明(英文版)正本、影本	各 1 份
健康檢查證明(英文版)正本、影本	各一份
簽證費用	大約 NT\$2120

在準備行李的部分，因為我的機票行李公斤數有 40 公斤，所以我帶了一些冬天和夏天的衣服、幾包泡麵、文具用品、還有一些我慣用的日用品。因為西班牙有很多平價的快時尚，例如 ZARA、H&M 等等所以我建議不用帶太多衣服，等到了西班牙在買就好。而當 抵達西班牙後的 30 天內，需要把當地的居留證(NIE)辦好，需要準備的文件有護照、護照影本、簽證及簽證影本還有西語版的人學證明等。辦理 NIE 的政府機構叫 Oficina de Extranjería en Murcia，搭乘公車的話 21 號或 42 號都會到。

✧辦理 NIE 大致需要的文件

護照正本	1 份
護照影本	2 份
簽證正本	1 份
簽證影本	2 份
入學證明(西語版)	1 份
入學證明(西語版)影本	2 份
銀行繳費單	1 份
EX-17	2 份

研修學校簡介

武康大學的全名是 Universidad Católica de Murcia，位於西班牙 Murcia。他們的體育在西班牙甚至是歐洲都頗有盛名，學校擁有並管理 21 支專業的運動隊伍，像是校內籃球隊是西班牙籃球聯賽 ACB 的球隊之一，而 2016 年里約奧運女子 200 公尺蝶式游泳項目的金牌 Mireia Belmonte Garcia 也就讀於武康大學。學校裡的辦事人員非常親切，但是除了國際處的辦事員與教授以外，他們的英文都不太流利。學校餐廳的 PEALLA 在當地非常有名，如果有機會一定要嘗試。如果有報名語言課程，學期初會舉辦一次聚餐，讓參加者帶著自己的拿手菜參加，到了學期末還會舉辦一次聚餐，老師會帶著學生吃到最道地的西班牙式晚餐。



(圖為在夕陽下的學校教堂)



(西文課期末結束的聚餐)

國外研修之課程學習

因為是國際交換生，所以選課系統可能沒有在地的學生那麼方便。選課的方式是透過國際處一位負責選課系統以及成績系統的承辦人員告訴她想選的課程，但是要注意一點是，選課有先來後到，而且開課人數不多，大概都 10 位上下而已。所以有看到自己喜歡且有興趣的課程要趕快跟那位承辦人員確認還有位置並選課。武康大學開給交換生的課大多都是語言類或者文化類，商業類或者金融類的科目是這兩年新開的課程，所以開課年級都在三年級以下，且科目不多，另外要注意有些科目，例如西班牙文化、法國文化、德國文化等這些科目都會用原文上課。

上語言課的時候，老師希望我們多開口練習發音，因此都會點班上同學開口回答或者朗讀課文。我覺得這一點跟在台灣沒什麼不同的，但是因為是小班教學的關係，課文一旦念錯或者發音錯誤老師都能及時糾正過來。值得注意的是，在語言課程剛開始的時候老師有提到她上課會以西文為主，英文為輔，這對於我這個來到西班牙才開始接觸西班牙文的初學者來說非常的痛苦，因為一開始都不懂老師上課的教學內容，單字也不明白是什麼意思，但又因為太害羞而不敢舉手發問，因此養成了我下課回去就會開始查單字，並且記錄下這一堂上的文法與內容，如果回家複習過後還是不懂就會在下一堂課的下課時間詢問老師的學習習慣。經過這一年的學習西班牙文，這裡的上課方式讓我對西文有一定的了解，配合著生活上常用的句型與單字，我也能沒有溝通障礙的與當地人進行溝通。

國外研修之生活學習

在閒暇之時，我和朋友們會計劃去 Murcia 周邊的城市遊玩，像是 Alicante、Granada、Cartagena 等等，認識其他不同於 Murcia 的風景與人文。我們還有參加一個組織，ESN 會舉辦一些活動，像是到海邊進行三天兩夜的活動或者到葡萄牙遊玩，這些活動的價錢都非常優惠，但是因為我的行程都剛好卡到他們舉辦活動的時間，所以我都沒有參與到活動。另外 ESN 還可以辦一張卡片，那張卡可以在搭飛機或者巴士，還有餐廳等一些有合作的特約廠商得到比較便宜的價格或是優待，例如擁有那張卡訂 RYANAIR，可以免費獲得 20 公斤的行李重量。但是辦理一張卡需要 5 歐，如果沒有打算趁著假期遊玩歐洲我覺得可以不用辦。

在每學期結束時，我們都會舉辦一個聚餐紀念並且互道再見的聚餐，藉著這個聚餐，一來可以好好的與那些可能這一生都不會再碰到的在世界各地到武康當國際交換生的同學道別，二來是可以與來自不同國家的同學進行餐點交換的 Potluck Party，品嚐那些來自世界各地的異國料理。我印象最深刻的 Potluck Party 是在我們剛搬到一間公寓，那間公寓還有一位來自墨西哥的房客，在他即將搬離那間公寓的前一晚，他做了墨西哥捲餅請我們吃，而我們則是煮了一鍋馬來西亞式的肉骨茶請他吃。在交換期間，我們與房東太太學了幾道西班牙料理，比如說 paella、tortilla de patatas，因為房東一家就住在我們的樓下，因此平常不管是有事情想問他或者想請他教我們料理都非常的方便。

在這說快不快，說慢也不慢的在西班牙生活中，離家在外總是能在不知不覺中學到那些許多自己在家時體會不到的庶務，例如要學會抓自己一個月的生活預算，因為我在台灣時吃住都是在家裡，平時如果想買東西或者吃飯都會下意識地找媽媽。但正因為我在國外，媽媽想給我錢也需要時間等待，因此學會抓自己的生活費就變得非常重要。



(在 Murcia 的道路旁，有許多橘子路樹)

國外研修之日常生活

因為武康大學沒有提供宿舍，因此住的地方必須自己想辦法解決，在台灣時，我們非常心急地想找住宿的地方，但是在網路上看到的價錢都偏貴而且沒有實地看過房子不知道會不會喜歡房型，因此我們是在當地先住旅館一個禮拜左右，在這一個禮拜中直接在當地看房子。在這裡我要推薦一個租房子的組織(Instituto Hispanico Murcia Accommodation)，透過這個組織我們找到了房租非常便宜，且交通滿方便的房子。生活環境非常清幽，透過陽台可以看到小公園，而小公園的旁邊還有一個大公園，閒暇時想去大公園慢跑或者使用公共的健身器具都非常方便。距離武康大學則是有點距離，可以透過公車或者是輕軌到學校，但是都需要走 10-15 分鐘的路程，跟在台灣時相比，每天走這 10-15 分鐘的路程雖然有一點不方便，但是卻能擁有充足的運動。飲食方面，雖然到餐廳用餐很貴，但是食材卻是意外的很便宜，因此如果回家時有經過超市，我都會進去買好接下來兩天的食物自己煮。有的時候很想吃水餃或是蔥油餅之類的，就會自己和麵粉、擀麵糰和包水餃，雖然比不上在台灣的時候吃到的，但是能夠解解饞我就很滿足了。

Murcia 當地有一種麵包非常好吃，是一種肉派，派皮裡面放水煮蛋和炒過的豬肉，上面放著像玫瑰形狀的酥皮，如果有機會看到的話一定要嘗試一次。



(在每個超市都一定會有的火腿銷售)

費用篇

住的方面:在 Murcia，我覺得生活水平就像台北，房租從 130 歐元到 250 歐元都有，我們找到的公寓一個月三個人總共的月租是 385 歐，除了水費、電費外，還有樓梯通道的電費要另外付，但是我們遇到的房東人很好，每個月都不跟我們計較公共用電的電費。水費是 2 個月計算一次，跟台灣一樣，但是因為 Murcia 位處於水源較稀少的地區，所以水費的價格會比在台灣時還貴，我們三個 2 個月的水費大多都是 96 歐，平均下來每人每月大約是 16 歐，而電費則是一個月計算一次，平均一個月一個人大概是 25 歐上下。

食的方面:覺得不管在歐洲的哪個地方，在餐廳吃飯、買路邊小吃攤、甚至是買超市的微波食品都會比自己下廚煮飯還要貴，但是食材卻很便宜，我在超市買一天的食材費大概只需要 3 歐，甚至不用到 3 歐那麼多，如果更多人分攤食材費的話會更便宜。

衣的方面:在西班牙，我覺得平價衣服都不貴，例如 PULL&BEAR、BERSHKA、STRADIVARIUS 等等，而且每年的聖誕節過後到大概 2 月結束與七月初都會有一次很大的折扣季，可以把春夏秋冬的衣服都買齊。

行的方面:在第一學期時，我有辦一張公車卡，一張單程票大概是 1.5 或 2 歐，但只要付 22 歐就能在一個月內無限搭乘行駛於 Murcia 的黃色 LAT 公車，但是一旦行駛超過 Murcia 到其他城鎮，就需要再買票上車。於下學期時，我找到另一種上課的交通方式，就是搭乘他們的輕軌，TDM(Trainvia de Murcia)，TDM 一樣可以買月票，但是因為我覺得一個月不會搭到那麼多次的車於是我就沒買。TDM、LAT 還有紅色巴士推出一張三色卡，只要使用那張卡都能有折扣，像是 TDM 與紅色巴士單程票是 0.5 歐，黃色 LAT 巴士單程票是 0.85 歐，比起一次要價 1.5 歐的車票來說，辦這張卡是非常划算的。

教育的方面:因為我有額外參加他們開給國際交換生的西語課程，一學期的費用大概是 100 歐，我參加兩學期所以總共是 200 歐。

玩樂方面:從 Murcia 到海邊是非常方便的，像是到 Alicante 的海邊，來回只需要 10 歐上下的車資，所以我常在星期六、日的時候與朋友一起去海邊。

此次研修經驗的具體效益

1. 我的西文從 0 進步到 A2 等級，英文對話能力與聽力能力都有大幅的進步。
2. 體驗到西班牙人不同於台灣人的熱情與爽朗。
3. 發現問題並且主動解決問題。
4. 能主動的詢問學習上的問題並且建立起良好的學習習慣。
5. 認知到台灣與國際之間的差異與台灣在國際上的地位，並且決心要為台灣努力。
6. 能夠完成一趟只有自己的旅行，並在旅行途中解決所有問題。
7. 近距離觀賞到許多歐洲的古蹟與教堂，還有令人驚奇的自然景觀。
8. 充實自己的見識，並且明確找到自己想要努力的目標。

感想與建議

一開始得知自己即將去西班牙當交換生時，會覺得好像不是真實的，直到真的搭上飛機後，才有我終於要去西班牙交換的感覺。剛到西班牙時，因為都聽不懂西班牙語，而西班牙人大多也不太會說英文，溝通上的挫折讓我有一段時間都不太喜歡與人講話。到了 Murcia 後，因為需要辦理學生居留證 NIE，所以我和同學需要跑很多地方取得許多的證件，因為需要寫上國籍，在拿到寫著國籍的個人資料單上看到該寫中華民國的地方被填上中國，其實心裡真的很難過且生氣，就只因為台灣與中國的關係，在國際政治上處於弱勢地位，因此我的國籍就被擅自改變，所以在當下我只想著等我回去台灣後，我能做什麼事情來為這種事情盡一份心力，雖然不能改變當下，但能讓我自己為台灣盡一份心力。

在 Murcia 時，因為常常會自己一個人去街上逛逛，再加上有報名西語班的緣故，我的西文在短期內有大幅度的進步，雖然只是平常生活上簡單的購物對話，或者是遇到鄰居之間的相互問候。Murcia 人都很熱情，就算不會說英文，他們還是會用自己的方法讓我了解到他們想表達的意思，這也讓我漸漸喜歡與西班牙人溝通。

在聖誕節假期時，我和同學們舉辦了一個長達二個星期的旅行，趁著這個機會把歐洲一些最具知名度的景點都看過一遍後，我感覺台灣真正有歷史與人文意義的古蹟建築物真的不多，我最有印象的也就是安平古堡與赤崁樓，但是因為安平古堡目前真正遺留下來的遺跡只剩下一點點，給人的感覺還是有點空虛，如果台南能更進一步的發展其他歷史古蹟就好了。而當我們完成整個行程回到 Murcia 時，我整個記憶都被歐洲許多的古蹟如巴黎凡爾賽宮、羅浮宮等給塞得滿滿的，整個旅程我覺得最有意義的部分在於見識到那些只在教科書上見過的地點，讓我的眼界從台灣擴展到歐洲。因為我擁有歐盟學生證的關係再加上年紀未滿 25 歲，因此許多地方都不需要付門票，更是做出決定一起完成這趟旅程是對的決定。

不過我要給的建議是，在國外時，就算是在安全的國家，因為語言的隔閡，我們想表達的意思總是會與對方接收到的有落差，因此在購買東西，還有儲值電話卡前都要先用字典查找好想表達的意思的單字，不然萬一離開有 WIFI 的地方，而手機還沒有網路，想打開 google 翻譯都做不到的時候就會欲哭無淚了。



(剛到西班牙時吃到的第一份早餐，但其實西班牙人大多數並不會像我一樣點 churro，而是只有一杯咖啡)