

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

菲律賓中央大學 學校留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/翻譯系/四年級

獲獎生姓名：鄭博瀚

研修國家：菲律賓

研修學校：菲律賓中央大學

獲獎年度： (由國際交流組填寫)

注意事項與說明

1. 填寫本申請表辦理相關申請作業時，視同您已同意本校蒐集、處理、利用您的個人資料；本表蒐集之個人資料，僅限於特定目的使用，非經當事人同意，絕不轉做其他用途，並遵循本校資料保存與安全控管規定辦理。相關之告知事項請參閱本校網站 <http://www.cjcu.edu.tw/pims>
2. 本校個人資料保護連絡方式：台南市歸仁區長大路 1 號；電話：06-2785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

1. 緣起/準備

長榮大學每年都會舉行交換生甄選活動，建議有志要出國同學可以提早準備，時間上會比較充裕。出國前的準備，像是男生就有兵役方面的問題，所以一定要提早詢問教官室有關役男出入境等問題，另外在外國因為沒有健保，看病很貴、藥局的藥品也不便宜，建議出國前必定要帶齊各類藥品，尤其是平常會服用的藥物一定要帶齊，另外出國前也可以掛號家醫科，並帶著機票前去，可以買到較多天的藥物。簽證方面也是要提早辦理，接機的部分就是提早把到達的時間告知中央大學的國際處姐姐，她才可以盡速安排校車來接。

2. 研修學校簡介

菲律賓中央大學位居於菲律賓的中部，是菲律賓辦學悠久的大學之一。大學裡的步調緩慢，有一個綠意盎然的草地與林蔭道，提供學生進行各項體育活動，像是足球、飛盤、排球等，並時常可以看見學生們在那裡揮灑青春的汗水。校園環境非常安全，時常有眾多警衛在校內巡邏。這裡每個系幾乎都有專屬的制服，像是管理類別的學生會穿著西裝與套裝，護理系與諮商學系也有各自的素色制服，看起來很專業。學校附近有一個 SM 購物中心，裡面有超市、各類餐廳、時裝店、藥妝店、郵局等等，想買什麼、想逛街都可。學校附近還有一些吃飯的地方，只不過味道極重，與台灣本土口味差異極大，建議還是學會自己煮飯較佳。

3. 國外研修之課程學習

選課程的部分無須過於擔心，系主任會跟你討論適合你的課程，當中的流程雖然繁雜，不過系主任一定會安排工讀生協助，只要好好配合即可。上課情形的部分，大部分的時間老師會顧及到你這位外國同學，所以會以英文授課為主，但是上課時老師和同學還是不免會用到當地

的方言進行溝通，這時一定會感到困擾，因為聽不懂，我只能建議同學在選課之前，先向系主任詢問該堂授課老師的英文授課能力，口音問題也是同學們必須適應的問題，所以若真的介意的話，選課之前一定要先行詢問，切勿因為害羞而造成後續麻煩。上課內容其實也較為簡單，好處是較容易跟上，也較無壓力，但如果是真的想學到很多東西的話，建議還是選擇國外其他間學術風氣較注重的學校。

4. 國外研修之生活學習

課餘活動的部分，平常可以前往學校的圖書館閱讀書籍，書真的很多，裡面也有冷氣，真的是學校裡的一個好去處。或是也可以去國際處，國際處不時都有各地的同學，所以想聊天交朋友的話，亦或是想休息吹冷氣，也是可以常去國際處，那裡的姐姐非常歡迎大家前往。另外如果嫌宿舍的網路太慢，可以去附近的網咖上網做作業，網咖裡也有冷氣，只是網咖的鍵盤沒有注音，這是讓人十分困擾的地方。

與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗的部分，像是平常上課或是跟同學吃飯的時候，同學都還蠻樂於分享自己的家庭經歷，因為菲律賓人非常重視家人，所以談論的重點多半都會圍繞在家庭生活上，我聽到很多故事，其中不乏令人欣喜的故事，也有令人感到心疼的故事，有歡笑也有淚水，我想這就是當地生活文化的最佳寫照吧。

5. 國外研修之日常生活

交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食的部分，我住的是單人房，有自己的衛浴設備，廚房跟其他室友共用，只是宿舍並沒有洗衣機，所以要洗衣服的話只能去外面的洗衣店，長久下來也是一筆開銷呢，另外建議同學要先買電風扇，當地一度電貴台灣不少，一直吹冷氣的話電費

會很驚人的。另外住宿房間的分配是由學校決定的，所以說如果有想換房間的話，要儘快反映你的需求。在這裡的交通方式主要有 jeepney, tricycle 和計程車三種。jeepney 的費用相當便宜，學生一個人只要 7-8 塊披索，tricycle 要看你要去的地方，上車前先跟司機談好價錢即可，但是我建議少搭 tricycle，而黃白色計程車跳表價是上車 40 披索，我建議如果真的是趕時間的話或是不熟悉路再搭，如果時間一久路線熟了之後，學會搭 jeepney 會省下不少錢。當地的飲食習慣是，他們通常白飯加肉就是一餐，蔬菜較少，所以要有自己採購蔬菜並下廚的心理準備，亦或是看到小吃攤有賣蔬菜料理就盡量點，或是勤跑水果攤，補充維他命與纖維質，縱使蔬菜真的很少，也是可以靠吃水果來補充。

6. 費用篇

菲律賓當地的物價，相對於台灣來說較為便宜，一個月生活費會低於在台花費，不過還是要看自己怎麼花費。如果碰上長假去別的島旅遊的話，你可以用訂房網站，以非常優惠的價格訂到不錯的星級飯店，機票也建議買廉價航空，可以省下不少的旅遊花費。另外必要的費用是學校會幫我們申請 SSP(study special permit)，這是用於證明你在這裡的學生身分，而當你去辦延簽時，移民局的人也會查驗你是否有申請，一次的費用是 5500 披索，半年申請一次，所以待一年的話就是要申請兩次。至於延簽的問題要積極地詢問學校的承辦人員，以免出現麻煩的問題，第一次延簽還要包括辦理 I-card，這是類似居留證的東西。這些費用會因為時過境遷而有所不同，所以以上資料只能做為參考，同學們還是要自行積極地詢問相關的承辦人員。

7. 此次研修經驗的具體效益

1. 英語會話能力的進步

2. 處理事情的邏輯更加清晰
3. 學會換位思考與訓練耐心
4. 方向感與認路能力進步許多
5. 學會煮簡單的佳餚

8. 感想與建議

親朋好友一開始會問我為什麼會想去菲律賓當交換生，那裡治安那麼不好去那裡能學的到什麼嗎？其實我也一直在思考這個問題，時常在反思，自己來到這裡真的是最佳的選擇嗎？我想說的確不是最好的選擇，對我這種個性的人來說，其實當地的步調並不是很適合我，但是對交換前的我來說，我是不會知道之後的過程會是如何，交換前的我也只能盡力收集資料，並且努力的做到我所能準備的，縱使交換中的時候還是碰到很多的問題，但很肯定的是，我已盡最大的努力去解決問題，並在有限的學習資源中，最大化我的學習效益。其實我知道所需的花費少，所得到的學習體驗就會打折扣，但是我不後悔，並且還很欽佩自己能在不方便的異地打滾一學年，相信日後再辛苦不便的國家我也可以適應的不錯。我想建議同學的是，若是家庭經濟狀況允許，還是建議往較發達的國家交換，還有若是怕孤單的人，與朋友同學一起交換也是個很好的選擇。最後，我想我會時常回憶並珍視此次的經歷的。



中央大學圖書館



中央大學校內教堂



中央大學之大草皮



市區著名大教堂



市區著名洋樓



鄰近學校之購物中心