

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

菲律賓中央大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學東南亞學程4A

獲獎生姓名：劉○婕

研修國家：菲律賓

研修學校：中央大學

研修期程：111學期

獲獎年度：110年度

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：062785123#1022；信箱：pims@mail.cjcu.edu.tw

1. 緣起/準備

高中申請大學做備審資料時，在遠程的部分就已經大概的計畫好這四年要怎麼過，什麼時間該做什麼事，不過計畫總趕不上變化這一路上一定會遇到很多突發狀況，但我相信只要堅持並且相信自己，沒有什麼克服不了的難關。在高二時有曾經去菲律賓讀語言學校一個月，雖然時間不長，但我感受到前所未有的體驗，了解當地，感受生活，我發現我很喜歡菲律賓人帶給我那份熱情，也因此埋下我要出國交換去菲律賓的種子。

系上老師從大一時就知道我要申請交換，他每年都會要我們寫下今年要做什麼，不一定要很大的事，可以是一點點變化，我覺得這樣很好，他培養我們要先去規劃或改變自己的生活，而不是毫無目的地在過日子；大一大二時我的課都修滿，畢業門檻都儘量先完成，為的就是大三要交換，大四要實習；大二時我很順利的申請上交換學生，即使在這路上我陷入多次的迷茫和不自信，在要交換那年也剛好遇到疫情，因為菲律賓當時疫情較為嚴重，姐妹校也沒有開放，因為疫情關係我延後了，本來大三上要去，最後延後到大四才去交換。疫情影響，大三時我也沒有閒著我把所有畢業門檻都達成了，在最後大四出國體驗生活回來順利畢業，讓自己最後的大學生活不留遺憾且多采多姿。面試通過後下學期需要選一堂英語溝通課，是由外師上的，那堂課要過才算是正式交換生資格，如果是選中國就不需要選這堂課，不得不說老師上的課真的讓我覺得出國時有所幫助，課程不會太刁難，老師很看重出席率。

開始準備資料時，國際處官網都有要準備的資料，可以看著行前程序單，一一確定自己的資料是否都有處理好，有些比較簡單的就可以先列印處理好，比較麻煩的是要跟姐妹校確定開學時間後才能夠訂機票和辦簽證。到菲律賓要改簽特殊簽證，可以事先詢問菲律賓國際處，需要準備的資料像是財力證明、良民證等等，這些都要準備好才能讓改簽順利哦！從台

灣到怡朗市需要在馬尼拉或宿霧轉機，訂好機票傳給姊妹校就會派人去接機囉！

2. 研修學校簡介（可就該研修學校特色等事項進行陳述）

菲律賓中央大學（Central Philippine University）簡稱 CPU，在7000多個島嶼中的第四大島班乃島，學校位於菲律賓中部伊洛伊洛市，是一間古老的基督教學校，時常可以聽見學校廣播讓全校師生一起禱告。

學校最有名的科系是護理系，可以在學校裡看到很多護理系的同學穿著制服，也可以看到管理系的同學穿著西裝；這間大學裡面也設有幼稚園到高中，到放學時間學校就會變得很熱鬧，學校設有兩個學餐，一個是外面店家進駐在學校裡面的，另一個則是我們熟悉的打飯阿姨。校園裡蠻大的可以上官網看一下地圖，會發現有好幾個大門都可以進出，不用擔心很多外人進出危險，每一個大門都有兩位左右的警衛，在路上也可以看到警衛騎摩托車、腳踏車在巡邏，在學校叫外送也很方便，學校的警衛也會給他們指路。菲律賓學校時常會有活動，建議可以先問老師當學期的行事曆，上面會寫很多節日跟活動，學校就不會上課，這樣可以避免掉在大熱天還白跑一趟。



3. 國外研修之課程學習

選課可以和姐妹校討論自己有興趣的課，因為當時疫情姐妹校要求隔離七天，加上要處理簽證、改機票和辦 I-card，姐妹校也是疫情過後剛開放交換生，所以很多事情都還沒來的及處理完善，課程的部分也是他們幫我選的，總共三堂課分別在星期二和星期四，一堂課1.5小時沒有下課，所以課程連在一起要趕快換教室，不然出席率會被視為晚到，我有兩堂的星期二的課程都是線上，星期四都是實體，即使有線上課程老師還是不會忘了互動，線上課都會出作業或是線上考試；本來在台灣課堂上都是被動式回答和聽課，但菲律賓的老師喜歡互動，培養大家獨立思考和團體討論，透過這樣的方式讓我比較敢去和他人溝通，如果當下聽不懂的話，老師也會很有耐心的換個方式讓你聽懂，菲律賓的同學們在課堂上也都很善於表達自己的想法，對於我們來說剛開始會不習慣，但後來的我很喜歡這樣的教育方式，也是因為是交換生，老師在上課時也會點你起來回答，不過不用擔心老師人都很好；值得注意的是老師在上課時會時不時的講菲律賓文，一開始會小困擾，後面就習慣了等他們講完我再自己主動詢問剛剛說什麼。

•Art Appreciation

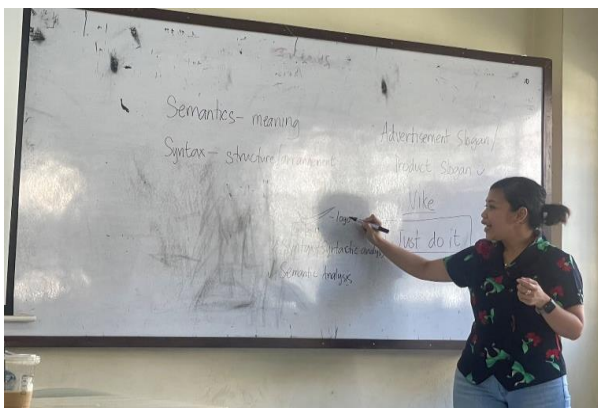
這堂課一開始在上有關人文藝術，主要考試的內容就是現實、象徵、抽象藝術等等的區分，還有著名的藝術家和一些作品；不同顏色代表的涵意，有可能產生誤會，例如：綠色象徵大自然，但綠色也代表著嫉妒。線上課程，老師會讓大家利用課堂時間去美術館，並拍照上傳喜歡的作品和分享原因；抑或是要你動手作畫或是選擇唱歌或跳舞當作期末報告，他們的考試不僅僅侷限在教室裡拿著筆寫考試卷，但卻又能讓我們學習到課程內容。

•Introduction to the English Language System

這堂課的老師教導的方式更不一樣，他在一開始會讓同學分組，再把課綱分給不同小組讓大家都做報告，報告內容如果要修正老師也會找你討論，所以不用擔心，老師最要求的是報告的時候要有互動或是小遊戲，他使用的方式是讓大家讀熟自己的部分並且以報告的方式分享給大家，另類的上課方式非常特別。主要內容是在分析英文，例如：音位學、形態學和我們熟悉的 KK 音標。

• Purposive Communication

這堂課我覺得最簡單也最有趣，課程內容講述了不同地方、國家，表達上或肢體上的文化差異，有可能產生溝通錯誤，即使使用眼神交流等非語言溝通也有可能在不同文化中有不同的解釋和含義，這些跨文化障礙，需要被正確理解才能夠真正有效的溝通。在日常生活中，時常看到英文出現，但卻沒有仔細的去區分是美式還是英式的英文，老師在課堂上也會詢問我們學到的英文，普遍是哪一個，在許多文化差異不同的地方，老師也會要求交換生分享自己國家的例子，他們也會了解到不同的文化差異。



4. 國外研修之生活學習

當時國際處有派幾位實習生來協助我，不管是機場接送，隔離後搬宿舍等等，他們都很樂意幫忙；也很高興我在短短的三個月裡跟他們變得很好，帶我認識校園甚至走出校園的生活，他們也帶我體驗在菲律賓人家裡面吃飯，甚至到芒果島參加芒果節，非常難忘的回憶。

在和他們聊天的過程中，我能感覺到菲律賓人和台灣人很大的差異，樂觀、及時行樂是他們每個人身上的亮點，因為及時行樂所以臉上多了點笑容；了解後知道他們並不是真的看上去這麼樂觀，可能更多的是無奈，一天賺台幣大約三百多塊，他們清楚自己很難存到錢，他們知道什麼都要錢，所以只能在自己能力範圍內做小小的努力只為了多存一點錢，他們肯吃苦但不代表他們只配吃苦，他們的無奈都藏在心裡，快樂卻不吝嗇的掛在臉上傳染給每一個人，讚美也是，我最大的改變是他們給我滿滿的自信，讓我覺得自己好像沒有自己想得這麼糟糕，因為他們，我的生活也變得很快樂。所以當我們踏上芒果島時，我很期待，但看到他們臉上的笑容，我知道他們比我更期待、更興奮。或許快樂不需要太多金錢的包裝，就能夠快樂，是他們讓我知道什麼是純真的快樂。在課堂上的同學也會帶我去認識不同國家的人，雖然大家才剛認識但笑聲不斷，藉此也認識到日本、韓國和中國人。



5. 國外研修之日常生活

學校外面很熱鬧，有便利商店、網吧、洗衣店、影印店，最近還新開兩間咖啡廳；學校附近還有購物中心 SM CITY MALL, FESTIVAL MALL，我最常去購物中心按摩舒壓一下，因為台灣按摩真的很貴，這邊的精油全身按摩一次一小時大約250台幣，是放鬆的好去處。

剛到姐妹校時，是先被送進 ROSELUND HOSTEL 隔離七天，他們會幫你準備三餐，但有時候太忙或是忘記就要打電話提醒他們。我住的宿舍是 HOUSE 2，可能疫情的關係，所以我被安排在有兩張床的房間卻沒有室友，廁所是共用的，但因為當時只有我和另一個菲律賓人，所以基本上廁所是一人一間；後來學校來了三四百位中國博士生，空蕩蕩的宿舍也變得熱鬧起來，他們因為疫情前三年都在中國視訊上課，但現在開放就可以過來了，他們時不時在廚房料理家鄉菜，也會很熱情的邀請我一起品嚐美味的佳餚。要注意的是在房間、牆壁或是走廊上即使沒有食物也會突然出現一大堆的螞蟻，他們的螞蟻量讓我頭皮發麻，所以要準備好殺蟲劑以備不時之需；宿舍的隔音不太好，外面的狗、貓、鳥或是雞叫都會聽的一清二楚，建議可以買個耳塞，不然就會開始日夜顛倒的生活。

菲律賓的主食大部分都是一碗飯搭配肉，味道偏重口，讓我不太習慣，所以後來都去市場買菜回去宿舍料理，不一樣的是他們的菜比肉貴；可能因為天氣炎熱的關係，飯通常是冷的也很少看到有賣湯的店。

交通主要分為四種，Bus、Jeepney、Taxi 和 Tricycle，前兩者的價位都落在10-17p 左右，後兩者就是看距離算錢，如果一開始剛到菲律賓擔心司機繞路的話，可以先下載 Grab 叫車，也可以在上面叫外送，這就有點像台灣的 Uber，等自己熟悉路了以後，再搭集普尼也可以，如果不會下車的菲律賓文的話，還可以使用硬幣敲扶手發出聲音，這個技能是菲律

賓同學告訴我當地人都會這樣。



6. 費用篇(1披索約0.55-0.58台幣)

簽證費：台幣14238元約(26000p)

台灣到菲律賓是需要簽證的，我是辦紙本簽證可以停留59天，紙本費用為1200台幣

(2200p)，到菲律賓後要延簽，是特殊簽證(SSP)並不是學生簽證。第一次申請延簽再加特殊

簽證加 I-card (居留證) 約(8800p)，之後申請眼前兩個月大約(5000p)還會再收手續費。

機票費：台幣20871元約(37878p)

出發前學校要求要有來回機票，所以到菲律賓延簽後再改機票，會多一筆改機票的費用。到

liolio 要在馬尼拉轉機，所以總共是四張機票為18274元(33225p)，改機票加手續費為2597

元(4653p)，我搭乘菲律賓航空公司，這個班機延誤率高達75%，回程當天轉機在馬尼拉待了

快九個小時，延了快四個小時，但我買的保險是要班機延誤超過四小時以上才有賠償。

保險費：台幣11134元約(20344p)

學校要求保險要包含海外意外、傷害醫療實支實付和海外救助(國際緊急救援)，我買的是

旅綜險費用為5567元(10180p)。

隔離費：台幣2400元約(4300p)

菲律賓疫情比較嚴重所以交換延了兩次並縮短，根據當地學校要求要隔離一週後，再做 Pcr 檢測，費用為2400元 約4300p，如果遇到假日可能會順延，菲律賓假日就不工作了，所以如果你原本是假日可以出關，就要等到工作日老師們安排後才能出關。

住宿費：台幣35550元約(64880p)

我住的是 House 2，一個月房租約2750台幣（5000p），包含水跟公用電，一個月的開伙費約200台幣(350p)，一個月電費約1200台幣(2100p)看你自己的用量。

伙食費：台幣36180元約(66089p)

菲律賓的口味偏鹹加上他們每餐都是主食飯配肉，菜比較少見，菜也比較貴，外食的費用平均一個月約4020元（7340p），之後不習慣就開始去超市買菜來煮，食材費因為在超市買的，所以我歸類在生活用品裡面。

生活用品費：台幣15888元約(29011p)

因為到菲律賓學校這邊就要馬上隔離，所以為了避免沒有基本的用品，我事先在台灣買了一些，費用為1800元(3273 p)。在菲律賓買的生活用品也包括了食材、零食等，買回去宿舍自己煮也吃得比較習慣，只不過菜比肉貴蠻多，吃肉的頻率比較高，超市的水果也比較貴一點。

交通費：台幣14991元約(27373p)

台灣的大學在台南，我是到桃園搭飛機，高鐵票來回為2700元(4900p)。

在菲律賓我住在學校裡面的宿舍，學校外面的街道也有賣吃的，除非是到購物中心或是市區才會搭車，計程車費用大約100上下，集普尼跟公車一次大約8元(12/17p)。

網卡費：台幣8223元約(15015p)

一開始到菲律賓要隔離，所以我事先在台灣買中華電信學生方案488元(875p)，之後換回菲律賓的電信Globe，SIM卡為50元(28p)，網卡我買的是225元(400p)25GB。

洗衣費：台幣855元約(1550p)

菲律賓的洗衣店比較貴，秤重的一次大約都140元(250p)，會幫你洗好、烘好、摺好，都完成了再傳簡訊通知你，就不用在大熱天一直等，很方便但也偏貴，所以我偶爾才會去洗一次，大部分都自己手洗衣服。

旅遊費：台幣4052元約(7283p)

去馬尼拉兩天費用為2552元(4600p)，芒果島兩天費用為1500元(2683p)。

娛樂費：台幣3569元(6427p)

伴手禮：台幣18119元(32619p)

總計台幣191651元(350084p)

7. 次研修經驗的具體效益

1. 具備獨立思考和解決的能力
2. 英聽和口說能力變好
3. 主動在課堂上發問及表達
4. 傳染力使我培養成時刻面帶微笑
5. 跳脫舒適圈 去認識不同地方的人
6. 了解和體驗當地人的生活和習慣
7. 使我變得外向敢表達自己的意見
8. 遇到問題變得主動去解決而不是被動
9. 跨出去到平常根本不會去的地方
10. 克服自己最不擅長的課程並完成
11. 安排及規劃出遊的行程
12. 廚藝進步

8. 感想與建議

建議是在一開始就要設立好目標，對於我來說出國交換是我的夢想並且相信自己在大學期間可以做到，我認為的夢想是必須靠自己努力能夠實現的才叫夢想；如果夢想是希望自己可以中樂透不用努力的話，那叫做夢。

一路上很辛苦，很多事是跳出舒適圈才會遇到的問題，我總說自己是一個喜歡跳出舒適圈的人，但我知道其實逃離舒適圈是讓我成長最快的方式，因為這樣想法才不會被侷限，我想讓自己視野開闊，透過溝通交流的方式，去和別人接觸，讓自己可以學習到在課堂上學不到的東西。

比起在課堂上學習到的知識，更多的是踏出校園，去和他人認識讓我學習到更多，不但需要勇氣同時還能訓練口語表達，在日常與人交流才能夠真正練習到，這也讓我英文口說有大大的提升；到了陌生的城市還是會稍微不習慣和遇到不方便的時候，可以在台灣事先備好藥品或化妝品，因為很多牌子當地是沒有的。

聽到菲律賓，大家可能會很好奇怎麼選這個國家，因為人們往往浮現出來的詞或許是髒亂、落後等等，不過科技也在進步，已經沒有像大家想的這麼落後，很多事情還是需要靠自己的眼睛去感受外面世界的美好，最簡單的原因就是物價低還可以生活在全英文的環境；認識我的人對於我選擇菲律賓一定不意外，以前在宿霧上語言學校，人們給我的那份熱情和單純是台灣沒有的；國外的月亮或許沒有比較圓，但是不去看看國外的風景真的會很虧。

特別感謝教育部和學校的補助，能夠讓我在國外的日子裡，不用為錢煩惱；從大一開始打工存一點錢再加上補助真的綽綽有餘，很高興自己能夠申請到學海飛颺獎學金，才讓這趟旅程更完美。



(課程結束大家合照)



(和大家聚餐)



(品嚐當地美食 Batchoy)



(大家穿上畢業服拍照留念)