

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

西班牙武康大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/翻譯學系/四年級

獲獎生姓名：林○○○

研修國家：西班牙

研修學校：武康大學

研修期程：一學年

獲獎年度：112學年度

1.緣起/準備

出國讀一次書一直是我想實現的人生清單之一，終於在大四這年有勇氣與機會讓我可以實現這個夢想。高中時，得知學校可以赴外短期交流，因此對國外的人事物充滿了好奇，原來還能到國外學習，當時對於出去讀書這件事感到特別的新奇，極度想出去探索這個未知得世界，畢竟世界這麼大，不是只有台灣。當時原本有計劃要跟著學校出去短期交流，不過因為疫情的爆發，事與願違，赴外求學的事只好暫時告吹了。當然我還是抱著出去一次的念想，等待時機成熟，我便把握住了在大學的最後一年，果敢地出去闖一闖。報名交換的時後，真的是頭腦一熱加上滿腔熱血，畢竟這是我一直以來的人生必做清單，我完全不後悔報名參加這個計畫。報名成功後，接下來就是面試環節，面試環節通過後，還不算成功上榜，還必須要上一門英語溝通與表達的課程，正式通過這門課後，才算是名副其實的交換生！不久後就會收到交換學校的入後通知書。

通過層層關卡後，就可以開始準備出國前所需的各項手續。出國前有非常多手續要辦理，分別是體檢、購買機票、海外醫療保險、銀行存款證明、（無犯罪記錄證明）良民證、以及最重要的簽證。體檢的部分記得要跟醫生說你要去西班牙讀書用，必須要有註明申請人“不患有2005年國際醫療組織規定的重大傳染疾病”，再來是體檢證明一定要英文版！！機票的話儘早著手訂越好，要買機票的那段日子，可以時常去查看機票的價格浮動，越早買越便宜，尤其是暑假是旅遊旺季，盡量避開旺季買機票。再來是海外醫療保險，基本上任何一家保險公司都有配合海外留學保險，可以多比較幾家看哪個方案適合自己，選定合適的就可以簽約了。銀行存款的部分要看每個國家的要求，不同國家會有不同的要求，西班牙規定的最低存款金額通常需要足以覆蓋你在西班牙的整個學習期間的生活費用，根據西班牙領事館的要求，每月的最低生活費約為 600至800歐元。如果你的交換時間為一年（12個月），你需要提供的存款證明通常至少 7,200至9,600歐元。但建議存款金額比最低要求要再高一些，以應對額外開支。存款證明需要顯示在簽證申請前的幾個月內存入的資金，通常需要在帳戶中連續存滿三個月以上。還有銀行帳戶必須是你本人！！！！接下來是良民證，當地的警察局都可以辦理，也可以網上預約辦理，建議網上預約辦理，快速方便不需等待，等辦好後，過幾天就會通知你去當初在網上填寫好的警察局拿取，記得這個也要申請英文版！！！！以上的材料都收集齊全後，就可以開始辦理簽證了。簽證辦理須知，護照必須在簽證有效期結束後六個月內有效。簽證費用差不多兩千五左右。

在台灣辦理的簽證只是為了讓你在西班牙短暫的滯留，並不能長期在西班牙。因此抵達西班牙後，必須要馬上預約當地的警察局辦理長期簽證，待超過半年者都得到當地警察局辦理這個所謂的長期簽證居留卡，辦理好後你會拿到一張西班牙的居留卡，這張居留卡稱為NIE。網路上很多申辦NIE的知訊！出國前後的準備事項大致上就是這樣，其實整個過程不難，一步一步按部就班的去辦理，不用過度緊張，多花點時間與耐心去處理申辦，我相信都可以完美的搞定這些繁瑣的事情！

2. 研修學校簡介



武康大學創立於1272年，是西班牙歷史最悠久的大學之一。該大學提供多樣化的本科、碩士和博士學位課程，涵蓋了人文、社會科學、自然科學、工程、健康科學等多個學科領域。也是以足球聞名的學校，牙醫系也是旗鼓相當的一個科系。學校位於穆爾西亞市，這是一座充滿活力的城市，擁有豐富的文化、藝術和娛樂活動。學生可以在學習之餘，參加各種校園社團、體育活動和社交活動，享受豐富的校園生活。

3. 國外研修之課程學習



第一學期我修習了三門課，分別是 English B1, Leisure and Recreation, Communication and Language Skills Development 我最喜歡的一堂課是Leisure and Recreation，這堂課主要是指與休閒和娛樂相關的活動和時間，旨在幫助人們放鬆、享受生活和增強身心健康。教授人非常的風趣，上他的課我沒有一刻是感到無聊、無所適從。這堂課不只有學術課，也有實踐課，每個禮拜都會去到場地練習。教授會讓我們分成幾個小組，每組都要為下一堂實踐課準備課程教材，並且要求各組執行各組所準備的課程，在課堂上呈現給全班。大家都覺得很有趣，個組準備的教材也很有意思，從中學到了團隊合作、時間安排、溝通技巧、交流能力以及如何吸取大家的專注力。這幾點都非常的值得去學習進步。

在這堂課我學會了如何掌控休閒的時間，在非工作時間自由支配時間。在這個時間段內，人們可以選擇自己喜歡的活動，不受工作或其他事務的限制。休閒活動通常沒有特定的目標或壓力，主要目的是放鬆和享受生活。這些活動可以是閱讀、散步、聽音樂、或者簡單地與家人和朋友共度時光。休閒時間對保持心理健康和生活平衡至關重要。它幫助人們緩解壓力、提高生活滿意度，並促進創造力和個人成長。因此掌控休閒時間很重要。

“Leisure and recreation” 結合了休閒時間和娛樂活動，強調人們如何利用自由時間來進行有益於身心的活動。這些活動不僅提升生活質量，還幫助人們維持良好的健康狀況。總而言之，“leisure and recreation” 涵蓋了人們在非工作時間內進行的各種有助於身心健康的活動，是生活中不可或缺的一部分。

4. 國外研修之生活學習

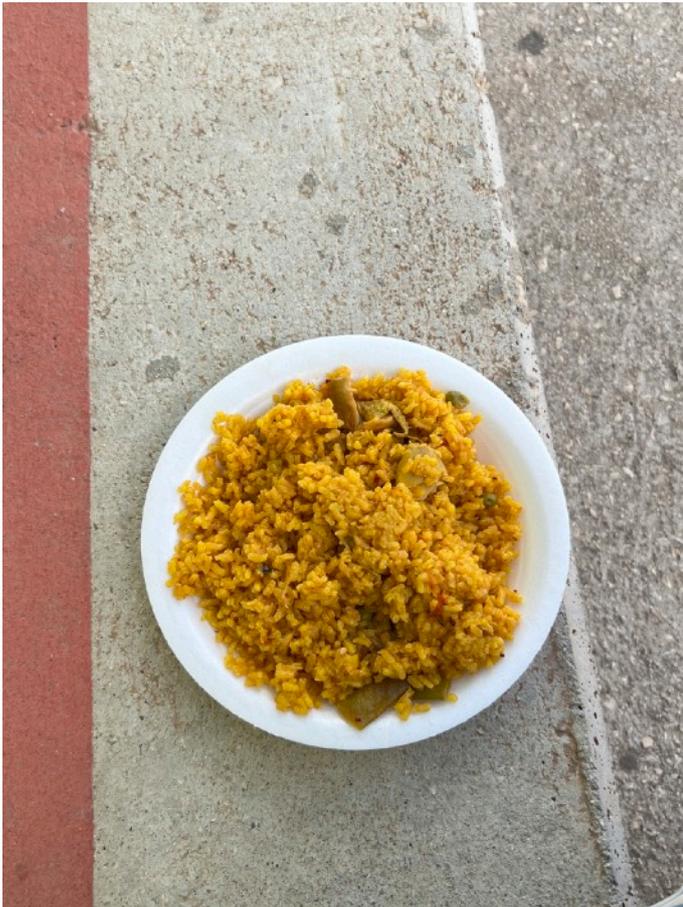


左圖是武康為所有新生和交換生舉辦的”Welcome Day”。可想而知，有校長以及各個領導的激勵人心的演講！來自世界八方的國家都聚集在這裡，當天非常的多元文化。有東南亞國家、美洲、中南美洲、非洲、中東國家以及亞洲。

通過這個歡迎活動，認識了各個國家的人事物，不一樣的文化、個性與人。

右圖是學校的足球比賽，學校定期都會有籃球與足球的比賽釋出，學校的學生可以免費入場觀賽！！常常假日都會有與其他城市的大學踢比賽。可以隨時關注學校的新動態。





這是學校某次舉辦的活動，當天有免費吃到飽的西班牙海鮮燉飯以及飲品。還有很多闖關活動可以去破任務，還蠻有趣的，大家都玩得不亦樂乎。

5.國外研修之日常生活

住宿：我是在Facebook上找到的，也有些人是在idealista這個租房網站找的。我在Facebook找到後直接在網路上簽約，不過如果擔心屋況不好的人，可以先到西班牙去看房。我是想要落地就有地方住，所以在網路上一口氣完成這些，也就沒有看房了。不過房子屋況還挺新的，整間都是新裝潢的，所以還算是蠻幸運的！

交通：我住在市中心，公車和輕軌都很方便能到達學校。公車學校有配合直達車（44號公車）不過公車都不準時，很常遲到，所以我幾乎都搭輕軌。輕軌的話需要轉乘，在中間有一站要下車轉乘，直接google所在地到學校都蠻清楚的，所以也不複雜。

飲食：西班牙吃飯還算方便，超市很多樣化，選擇也很多。西班牙最大的超市是Mercadona, Lidl這兩間超市都很不錯，價格都還行。也有家樂福，裡面的食品選擇也很多樣話！平常我都是去超市採購在家自己煮來吃，偶爾惰性來了才會去外面吃飯，或者與朋友出門時也會在外吃飯。

學校的體育中心有一個小型Outlet和Mercadona，中午休息時間都會和朋友一起去超市進食，非常的方便。Outlet裡面有一間Nile，西班牙打折季時，都會打很多折，蠻多商品價格都變得很好入手。主校區有學餐，供學生午餐時間或課間時間時用餐。

6.費用篇

來回機票：60,000

生活費(食)：20,000/一個月

電信費：600/一個月

交通費：300/一個月

租屋（含水電）：12,000/一個月

西班牙語言課：4,500/一學期

總計：430,000

7.此次研修經驗的具體效益

- 提升語言能力
- 拓展國際視野
- 專業技能提升
- 建立國際人脈
- 增強獨立性和適應能力
- 職業競爭力的提升
- 學術研究的深化
- 廚藝提升
- 包容力增加、尊重各國文化

8.感想與建議

出國研修的經歷對我而言，是一次充滿挑戰與收獲的旅程。初到異國他鄉，我既感到新奇又有些不安。面對全新的文化、語言和生活方式，我深切體會到了跨文化交流的重要性。這不僅拓寬了我的國際視野，也讓我對不同文化有了更深的理解與尊重。

在交換過程中，我有幸接觸到了不同的教育理念與方式，這些都是在國內難以獲得的資源。同時，與來自世界各地的學者和學生交流合作，讓我收獲了寶貴的學術經驗和友誼。我學會了用更廣闊的視角去看待我的課題，並對自己的職業發展有了更清晰的規劃。

此外，獨自在外的生活也讓我變得更加獨立和自信。我學會了如何在陌生的環境中迅速適應，如何與不同背景的人相處，以及如何在面對困難時保持冷靜與積極的心態。這些都是我人生中極為重要的財富。

總之，這次出國研修不僅讓我在專業領域有了長足的進步，更重要的是，它豐富了我的人生經歷，鍛煉了我的綜合能力。我相信，這段經歷將在未來的工作和生活中，持續地發揮積極作用。