

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/東南亞學程/三年級

獲獎生姓名：許 O O

研修國家：西班牙

研修學校：武康大學（UCAM）

研修期程：一學年

獲獎年度：113 年度

# 緣起

## 1.1 交換動機

選擇前往西班牙交換，對我來說不只是一次學術上的機會，更是一段挑戰自我、跳脫舒適圈的旅程。身為東南亞文化與產業學程的學生，西班牙乍看之下與我的學習領域沒有直接關聯，但也正是這樣的反差，引發了我更深的好奇與行動的動力。我想了解一個完全不同的語言系統、歷史背景和社會氛圍，看看自己能否在這樣的環境中適應、成長。

歐洲一直對我來說是遙遠又模糊的存在，而西班牙這個充滿熱情的國家——有著佛朗明哥舞、哥德式建築、還有當地經典的美食海鮮燉飯——過去從未在我「生活地圖」中出現過。但正是這樣的未知與不確定，讓我感到心動。學生時代是最能勇敢嘗試的時期，我不希望未來回頭看時，因為害怕而錯過這樣難得的機會。

我是在大二上學期時開始思考交換的可能性。當時面臨一個現實選擇：如果我希望在畢業前完成交換，就必須在大二下學期提出申請。學校提供的交換國家中，有熟悉的泰國，也有遙遠的西班牙。從專業背景來看，泰國似乎是更合理的選擇——語言、文化甚至課程內容都有高度相關性。然而，西班牙那份陌生與距離感卻像一塊磁鐵，不斷吸引著我。我問自己：「未來還有多少機會能夠真正在歐洲生活一整年？而不是以觀光客的身分匆匆一瞥？」最後，我選擇了那條比較不確定、但更可能帶來突破與成長的路。不是因為我有多勇敢，而是我不想在未來後悔沒試過。

## 1.2 交換生甄選準備

校內的交換生甄選一向競爭激烈，而西班牙的名額又相對稀少，這讓我從一開始就知道，自己必須做好萬全準備。我仔細研究了學校公布的申請條件，包括語言能力證明、在校成績以及最關鍵的面試表現。由於當時我的西班牙語幾乎是零基礎，我便在大二下學期選修了翻譯系開設的西班牙文課，試著從發音、日常用語開始累積語感，至少讓自己在語言上不會完全陌生。

在準備面試的過程中，我思考自己真正的動機是什麼，以及該如何讓面試官相信：即使我的專業是東南亞文化研究，我仍然能夠從跨文化的角度，去理解並珍惜在西班牙的每一段學習與生活經驗。面試當天，我也坦誠地提到，正因為我與西班牙文化沒有直接的背景連結，才更渴望用比較的方式，去理解兩地社會、教育與日常生活的差異。

老實說，在等待結果的過程中，我對自己是否能錄取感到非常沒信心。相比其他申請者，我的語言能力不突出、也不是最有經驗的那一位。但我知道，我真誠地準備了每一步，也表達了自己內心的熱情。最終能夠被錄取，我感到非常驚喜，也更加珍惜這來之不易的機會。

## 1.3 出國前準備

在收到長榮大學的交換錄取通知後，我的心情是既期待又緊張。雖然交換計畫終於邁進了一步，但我仍擔心西班牙的武康大學是否會因為科系不符而不接受我申請。武康大學並未設有與我原本在台灣所修習的「東南亞文化與產業」直接相關的科系，因此直到出發前不久才收到正式的錄取通知，這段漫長的等待過程讓人十分焦慮。

由於遲遲未收到錄取書，原本我打算抵達西班牙後再找租屋處，但後來考量到當地租金較高且選擇有限，臨時租屋不僅麻煩也會提高生活成本。最後，我決定提早透過 Facebook 社團尋找房源，雖然當時還未收到正式通知，但還是冒險先支付訂金，這個決定後來證明是正確的，讓我在抵達後省去了不少奔波之苦。

在這段期間，我也透過社團認識了幾位正在西班牙交換或已經旅居當地的台灣學生。他們分享了許多實用經驗，從租屋注意事項、簽證申請流程，到行前打包的各種小技巧，對我幫助非常大。透過這些交流，我對即將面對的生活逐漸有了清晰的輪廓，也減少了許多不安。正式收到錄取通知後，最具挑戰性的就是申請學生簽證。西班牙的簽證程序以繁瑣著稱，需要準備大量文件，例如財力證明、醫療保險、健康檢查報告、住宿證明，以及需經過公證與外交部驗證的無犯罪紀錄等等。為了避免因文件不齊而被要求補件、重跑流程，我特別謹慎檢查每個步驟，確保一次準備到位、不必再跑第二趟。

## 武康大學簡介(UCAM)

### 2.1 學校背景與特色

西班牙武康大學（Universidad Católica San Antonio de Murcia，簡稱 UCAM）位於穆爾西亞自治區，是一所私立天主教大學。該校以創新的教學模式、國際化的校園環境以及與產業界的緊密連結聞名。作為天主教背景的大學，UCAM 不僅重視學術發展，更強調全人教育。令我特別驚喜的是學校對體育的重視，擁有現代化的教學設施與專業級運動場館，展現出對身心平衡教育理念的實踐，也讓整個校園氛圍充滿積極與活力。

### 2.2 國際化程度

UCAM 的國際學生比例相當高，來自全球超過 80 個國家的學生共同學習、生活，營造出多元文化交融的校園環境。學校提供許多英語授課課程，為非西語系的國際學生選課提供了極大便利。此外，UCAM 在社交媒體上也十分活躍，經常發布各式活動資訊，例如文化之夜、語言交換、城市導覽等，學生可自由參與，增進跨文化理解與人際互動。

### 2.3 校園體驗

在 UCAM 的國際交流活動中，開學典禮特別選在足球場盛大舉行，來自世界各地的學生揮舞著自己國家的國旗，那熱鬧又感動的場景至今仍深深印在我腦海中。學校還特別安排了熱氣球體驗，讓我們能從高空俯瞰整個校園，這種獨特又充滿創意的迎新方式令人印象深刻。

當天活動現場也提供免費啤酒與小點心，並設有多樣的遊樂設施與臉部彩繪攤位。我與朋友的臉上畫上了與台灣有關的圖案，藉此向其他國際學生介紹我們的文化。在這樣輕鬆愉快的氛圍中，不同國籍的學生能夠自在交流、互相認識。更令人驚喜的是，我與朋友還登上了 UCAM 官方 IG 當天活動的貼文，成為我們留學生活中非常珍貴且難忘的回憶。



## 國外研修之課程學習

### 3.1 選課程序與狀況

作為交換生，我是自主到武康大學官網確認自己想選擇的科系，並特別查詢哪些科系提供英文授課課程。確認課程後，可以直接從該科系的網站查看課程的上課學期、考試期間、學分等詳細資訊。選定課程後，需在武康大學指定的選課系統進行線上選課。選課完成後，會等待授課老師是否同意加入課程；若未通過，可以重新選課，或提前主動發信詢問老師是否能加入。

我上學期選修了運動科學系的課程，同時也在武康大學語言學校自費報名學習西班牙語（語言課程需另外向語言學校報名）。到了下學期，我想挑戰自己，因此選修了心理學系的課程。雖然課程以英文授課，但由於我並非心理學相關背景學生，課程內容對我來說還是具有一定的難度。不過這個挑戰也激勵我投入更多時間預習與複習，並主動向同學請教，逐漸適應了課程的進度與用語。整體來說，UCAM 的選課系統雖然需要較強的自主性與溝通能力，但也提供了充分的彈性，讓我能依照自己的學習目標安排不同領域的課程，拓展了學習視野。

### 3.2 課程進行方式與課堂經驗

我所選修的運動科學系課程有被分為理論課與實踐課兩種形式。實踐課通常安排在指定地點，多在室外進行，對出席率相當重視；理論課則與台灣相似，以課堂講授為主，教授會利用講義或投影片教學。課後，教授和學生多以 Email 進行溝通。教授對

於信件的內容、格式與語氣非常講究，要求學生在書寫時謹慎用詞，並且通常不會立即回覆郵件，因此在傳送信件時需保持耐心並確保資訊完整，以利後續行動。

這種頻繁使用 Email 作為課堂外溝通管道的方式，對我來說是一種文化衝擊，也是一項新的挑戰，需要更精確且禮貌地表達自己。



（室外實踐課程活動照）

### 3.3 研修課程與東南亞學程之關聯

我在台灣就讀的是「東南亞文化與產業學程」，這個學程本身就強調跨領域發展，除了語言與文化課程，也涵蓋東南亞經濟、行銷、產業趨勢等實務內容。平時在長榮大學就有機會修外系課程，例如我就曾修過國企系的《個體經濟學》，對市場運作與消費行為有基本了解，也開始培養多角度思考的能力。

這樣的背景讓我在西班牙武康大學選課時，願意嘗試跨出原本領域，選修了運動科學與心理學相關課程。雖然看起來與東南亞文化無直接關聯，但實際上，這些課程提供了另一種理解人與社會的角度。像《體育與運動的教育基礎》與《休閒與娛樂》課程中，討論了不同年齡、文化背景下人們參與活動的方式，讓我想到東南亞國家的傳統體育與文化活動，其實也承載著類似的社會與文化功能。

此外，我也選修了心理學系的《動機與情緒》課程，雖然以英文授課且內容較抽象，對我這種非本科生來說是個挑戰，但我從中學到人們行為背後的心理機制，這對理解跨文化溝通中的情緒表達和動機差異很有幫助。

語言部分，我額外報名了 UCAM 語言學校的西班牙語初階課程。透過課堂學習和日常練習，我更能體會語言與文化的連動性。這樣的經驗，也促使我思考東南亞語言推廣策略，甚至未來如何設計文化體驗活動時，能更靈活運用語言與人互動的橋樑角色。

總結來說，雖然我在 UCAM 修的課程不完全屬於本系核心領域，但透過這次的跨域學習，讓我從運動教育、心理學、語言等多角度重新理解文化本質，也強化了我整合知識與實踐的能力。這些經驗，不但補足我在東南亞產業觀察上的視野，也更明確我未來想往文化交流、國際合作方向發展的意願。

## 國外研修之生活學習

### 5.1 文化適應與融入在地生活

在西班牙的生活初期，我發現自己所居住的城市——穆爾西亞（Murcia）的居民普遍不太使用英文，即使會說，也不太習慣用英文溝通。這讓我一開始在日常生活中，例如購物、問路或辦理行政手續時，常常得依靠翻譯軟體才能完成基本對話。

雖然這樣的語言障礙帶來不少不便，但也促使我主動開始學習西班牙語。我從基本的問候語、生活用語開始，慢慢地也能用簡單句子與當地人交流。久而久之，語言成為我融入當地文化的一扇門，而非障礙。我也漸漸適應並喜歡上這座城市特有的生活節奏與人情味，體會到「順其自然地融入」的智慧。

此外，我積極參加國際學生組織 ESN（Erasmus Student Network）舉辦的活動。最印象深刻的是與朋友們一同參加西班牙著名的法雅節（Las Fallas），我們搭遊覽車前往瓦倫西亞，參觀城市、感受節慶氣氛，並親眼見到木偶焚燒的儀式，深刻體會到當地人對傳統的熱情與創意。

我也常與來自韓國、義大利、墨西哥等國家的國際學生互動。我們會一起做料理、交換文化，例如我煮泰國冬蔭功湯，大家則分享他們的拿手菜像是韓國拌飯或墨西哥捲餅等，一邊煮飯一邊聊天。這些互動讓我在輕鬆的日常中學習多元文化，也建立了許多跨文化的友誼，成為我最珍貴的交換回憶之一。



（外國朋友聚會&美食）

## 5.2 生活挑戰與自我成長

在國外生活的每一天都充滿挑戰。語言不通只是其中之一，更大的挑戰來自於如何獨立處理生活中的各種瑣事。從租屋、繳費、就醫到申請行政證件等，都需要靠自己摸索與嘗試。這些經歷雖然一開始讓人感到不安，但也讓我逐漸累積了解決問題的能力與信心。

其中最難忘的經歷之一，是我與印尼室友和德國室友一同前往埃及旅行。我們一起參觀了金字塔與木乃伊博物館，享受當地的特色料理，也一起經歷許多人生第一次，例如在沙漠騎駱駝、搭乘熱氣球俯瞰埃及的壯麗風景。那趟旅程不僅讓我們之間的友誼更加深厚，也成為我交換生活中最珍貴、最難以忘懷的一段回憶。

在這段時間裡，我學會了如何與來自不同文化的人相處，也學會了耐心傾聽、主動表達，以及尊重多元觀點。這些生活上的挑戰與跨文化的互動，讓我不僅在語言能力與生活技能上有所成長，更重要的是在心態與視野上都變得更成熟與開放。



（埃及金字塔）

## 國外研修之日常生活

這次交換我住在西班牙的穆爾西亞（Murcia），整體生活環境安靜舒適，氣候溫暖乾燥，陽光充足，是一個節奏比較慢的城市。

我和台灣朋友和來自印尼與德國的室友一起住在市區的公寓，生活機能很好，附近有超市、藥局或餐廳等，不過離學校的距離有點遠，搭公車單趟約需一個小時左右。最困擾的是公車經常延誤，不太準時，有時會需要等很久，剛開始的確讓我有點不習慣。不過久了也慢慢調整了自己的時間安排，習慣提早出門、事先查好即時班次，也算是一種生活訓練。

雖然市內通勤有點辛苦，但穆爾西亞對外交通很方便。像我有時候會搭乘 Alsa 巴士，一個小時就能抵達亞利坎特（Alicante）市中心或機場。亞利坎特機場是許多廉價航空的據點，從這裡可以搭飛機前往歐洲各大城市，不管是週末小旅行還是假期安排都非常便利，這讓我在交換期間得以探索更多地方、開拓視野。

在飲食習慣方面，西班牙人用餐時間比台灣晚許多，午餐通常在下午兩點左右，晚餐甚至到晚上九點才吃。剛開始不太適應，不過後來也慢慢跟著調整作息。我平常大多自己下廚，偶爾也會和朋友去嘗試西班牙的傳統料理，像是海鮮飯（paella）、西班牙小點（tapas）或西班牙油條（churros）等。

# 交換期間費用概況（以新台幣計算）

□ 交換時間：2024 年 9 月 1 日～2025 年 6 月 30 日（共 10 個月）

- 來回機票：59400 元（台灣－西班牙往返）
- 生活費：約 6000 元／月
- 電信費：約 300 元／月
- 交通費：約 300 元／月
- 租屋費（含水電費）：約 13,000 元／月
- 旅遊費用：95000 元
- 西班牙語言課（一學期語言課）：5000 元

總計：355,400 元

## 研修經驗的具體效益

- 提升語言能力：加強西班牙語與英文溝通能力
- 拓展國際視野：實地走訪多國，深入當地文化
- 建立國際人脈：認識來自各國的交換生與朋友
- 增強獨立性與適應力：學會處理生活大小事，面對語言與文化挑戰
- 提升職業競爭力：培養國際移動力與跨文化工作能力
- 學術經驗深化：跨領域選修擴展學習視角

## 感想與建議

這段交換經驗讓我學會放鬆心態、順其自然地面對生活中的各種挑戰。剛開始到異國他鄉，一切都很陌生，語言不通、生活習慣不同，甚至連搭公車、買東西都會遇到困難。但我也漸漸明白，只要不是人生中的重大轉折或原則性問題，其實大多數事情都是可以克服的小事，只要我們用平常心去面對、願意學習與調整，就能找到自己的節奏。

在這段時間裡，我學會了珍惜每一天，無論是認真上課、獨自旅行、還是和朋友們煮飯聊天，每一件看似平凡的事情，都是難得的人生經歷。交換不只是去上課，更是生活的學習——學會了怎麼一個人處理住宿、交通與金錢管理，也在文化碰撞中更認識自己。

我很感謝這段旅程給我帶來的改變，也想鼓勵未來準備去交換的同學們：不用給自己太大壓力，不用怕英文不夠好或語言講錯。語言不必完美，只要你願意開口、願意嘗

試，對方多半也會願意理解你、幫助你。真正重要的是你勇敢踏出舒適圈，去體驗、去犯錯、再從中學習。

這次交換經驗不只讓我學到書本知識，更重要的是生活上的成長。也讓我體會到，只要用開放心態去擁抱每一天，就能從中收穫比想像中更多的美好。希望每位即將出發的交換生，都能放心去感受、勇敢去冒險，這會是你人生中最特別的一段旅程。



（冰島極光&小紅屋）