

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 穆爾西聖安東尼奧亞天主教大學 交換於 110 學年度 第 1,2 學期

填表人: 趙OO	性別: 女	原屬系所: 休運
交換校名: 穆爾西聖安東尼奧亞天主教大學 研習系所: 運動科學	交換期間: 自民國 110 年 9 月 13 日 至民國 111 年 6 月 10 日	
居住處: 校外租賃	住宿費每月: EUR 310 元	
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 無宿舍		
建議另行添購或攜帶物品: 那邊日常用品都有賣除非有習慣的牌子不然真的不用特別帶去 空間留給台灣零食們吧 電風扇(通常房間內沒冷氣 第一天熱到睡不著隔天直接去買一個)(也有些房東會提供風扇) 吹風機(不用帶烘罩 那邊的吹風機買都會附烘罩) 衛生棉/條(有/無導管的衛生棉條及液體生棉在藥妝店超市都買得到)		
除繳交臺北大學全額學雜費, 在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等, 請務必詳列)		
名稱	金額 (EUR)	備註
EX: 社團費	xxxx元/x個月	以下自行刪減, 並解釋該校如何計算此費用
住宿費	310/月	MURCIA平均房租是250-350 EUR (市中心)
校園網路	free	
家裡網路費	32.5/5個月	下學期跟室友們四個人分
水電費	20ish/月	夏冬天電非貴很多
手機費	10/月	vodafone預付卡
交通費	20/月	輕軌學生票32趟15歐 也有其他方案
其他		
每月基本生活費預估: (僅 最低 生活所需費用, 不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: EUR 200 元 (校內食堂) 通勤費: EUR 15 元(從宿舍至學區) 宿舍費: EUR 280 元 水電及電信等雜費: EUR 30 元 必要教材書籍費用: EUR 0 元 其他: EUR 30 元	有無取得獎助學金補助: <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額 名稱: 學海飛颺 金額: NTD 174,000	
建議第一次入國所需攜帶金額: EUR 3500 元 (交換一學年) 這裡99%的房東都要求用現金支付房租 所以建議帶滿房租來, 因為怎樣領現金出來都麻煩又小貴 除了房租其他東西基本上都可以刷卡 所以也不用多帶太多		
機場至學校之交通方式: madrid > 搭renfe火車到murcia el carmen (EUR30ish)然後搭計程車到租屋處(EUR 8ish) alicante機場 > 搭alsa bus 到 estacion de murcia (EUR 5)然後搭計程車到租屋處(EUR 8ish)		

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等): Schengen Medical Insurance/國泰/NTD10,700/一年

保險: 是否赴姊妹校後由校方協助辦理(國民健康保險 學生平安險 其他保險)
金額: no (其他備註:)

簽證: 辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項(ex:護照、台胞證, 是否準備影本等等)

辦簽證請參考<https://www.roc-taiwan.org/es/post/166.html>

辦居留證請參考

STEP1-<https://medium.com/@maluslisa0217/2019-09-16-%E8%A5%BF%E7%8F%AD%E7%89%99%E5%B1%85%E7%95%99%E8%AD%89%E7%94%B3%E8%AB%8B-%E4%BD%8F%E6%88%BF%E8%AD%89%E6%98%8E%E7%94%B3%E8%AB%8B%E7%AF%87-ucam%E4%BA%A4%E6%8F%9B%E5%BF%83%E5%BE%97-5ef41e42d825>

STEP2-<https://medium.com/@maluslisa0217/2019-09-23-%E8%A5%BF%E7%8F%AD%E7%89%99%E5%B1%85%E7%95%99%E8%AD%89%E7%94%B3%E8%AB%8B-nie%E7%B9%B3%E4%BB%B6%E6%B5%81%E7%A8%8B%E7%AF%87-murcia-f4179ea5318c>

其他校方提供使用之服務:

校內Wi-Fi之提供 (是否有特定場所之使用, 請列舉:

安排輔導人員 (當地學伴 義工同學 輔導老師)

志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶): no

有無使用行動電話? 公司與費率方案為何?

vodafone預付卡

幾乎每個月都有做活動都送到共20幾GB沒 都不連wifi也用不完 比台灣還便宜

但出國使用漫遊網路只能用7GB左右 要特別注意

學校週邊生活機能, 是否有下列設施:

1. 文具書店 無 有, 簡述: 校內有間文具影印店

2. 超級市場 無 有, 簡述: 走路十分鐘內有一家大超市

3. 百貨商區 無 有, 簡述: 運動科學系校區在一間OUTLET MALL裡

4. 24H便利商店 無 有, 簡述: _____

5. 醫院 無 有, 簡述: _____

6. 地鐵、公車站 無 有, 簡述: 輕軌跟公車站

7. 公園 無 有, 簡述: _____

8. 電影院 無 有, 簡述: _____

9. 體育場 無 有, 簡述: 體育科學系校區內

10. 社區文化中心 無 有, 簡述: _____

11. 其他: 圖書館、KTV、其他娛樂場所 有, 簡述: 校內圖書館 銀行 咖啡廳

你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail或其他聯絡方式:

(例如: 學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...)

FB社團: Erasmus murcia (找房), 台灣歐洲交換學生, 台灣交換生/留學生在西班牙

你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100字以上、300字以內):

Murcia是西班牙的一個省, 總共有兩所大學一所是公立的穆爾西亞大學另一所就是我們的私立天主教姊妹校, 據說是考不上那所公立大學的人就會來我們姊妹校就讀

校內的西班牙學生大多來自本地或者附近的城市 國際學生則來自世界各地 姊妹校的醫學系跟體育系很出名 這也是我為什麼當初選擇來這邊交換的原因 實際就讀之後我覺得是學校的行銷做得很好 西班牙語授課的班我不清楚但英文授課的班上課內容沒有很精實 老師多為約聘的學校給我一種國際學生就是來有付錢給文憑就好的感覺

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言1500字：

Murcia是一個位於西班牙東南方的小小城市，這邊天氣很好平均一年下雨十幾天(但我去的下學期天候異常一下就下了一個月)。在這邊生活雖然不比大城市有趣，但這邊物價便宜、天氣好、治安好，在這邊跟台灣沒什麼兩樣，大家都手機放在桌上、晚上走路回家也不會覺得很危險、路上不會有人特別打量你這外國人(那邊亞洲人根本也不多，少到我沒錯到大城市的時候都會嚇到怎麼會有這麼多亞洲人在路上走)雖然不靠海但附件其實有很多不錯/漂亮的海邊可以去踩點，畢竟這裡也是歐洲人的度假勝地。然後他離**Alicante** 很近**Alicante**機場 算是一個廉航航班很多很齊全的機場。在西班牙交換，要環歐本身地理位置就先弱勢了，好險有廉航。跟其他在內陸國家交換的朋友比，真的是比較麻煩因為每次出國都是搭飛機，要控制行李、要提早到機場等、疫情期間又要看一堆疫苗或快篩證明，但是機票真的好便宜啊。習慣搭飛機的我，有一次要去奧地利找朋友滑雪，才發現內陸的火車那麼貴國內跑來跑去比我搭飛機跨國來回奧地利還貴是什麼概念啦，然後就會感激自己有**Alicante** 機場跟**Ryanair** 這兩個好夥伴讓我便宜出遊免煩惱。

關於英文程度，我只能說這邊的西班牙人真的是懂英文的人不多，生活上基本上遇到的人就算聽到你講英文還是會用西班牙文跟你講話，不然就是直接找英文最好的來跟你講。但都算算是滿樂於助人的，例如，我有加入一間健身房，註冊的時候我問了一大堆問題，櫃檯的英文不是很好，他們同事聽到都會特別過來看笑話，但大家也都會試圖幫忙瞭解跟溝通然後再自嘲，健身房會英文的客人聽到也會過來幫忙翻譯，跟櫃檯的人雞同鴨講的時候就google翻譯，基本上沒什麼問題，他們也不會因為我聽不懂就試圖讓我繳更貴的會籍什麼的，還有因此省略一些太麻煩的步驟。零基礎真的沒關係也不用怕，生活上的必須用語就那些，來這邊聽著聽著，那幾句就都會了。我來西班牙以前就已經學過西班牙語一段時間，剛來的時候也是很多都聽不懂，但後來進步也沒有特別神速，因為日程生活上用的就是那幾句真的不需要太多字彙，除非你要跟別人聊天，那又是另一個境界了。

還記得我在申請交換/獎學金的時候都要寫交換的動機，那時候就覺得寫著幹嘛？就是想出去啊，哪來那麼多為什麼？

但我覺得這真的是一個值得好好思考的問題，不妨在你申請的時候想想這趟出去的目的是什麼？交各國朋友？環歐？練英文？體驗異國生活步調？都好！這個有助於你日後在交換的時候分配你的生活，畢竟交換的時間寶貴但空閒可自由安排利用的時間也很多。很常會陷入是不是太常出國、沒做事覺的自己很廢、社交好累、大家都在工作我還在歐洲玩、快要回台灣了、我到底在幹嘛、生活好糜爛這些自我懷疑之中。如果你有比較明確的目的就比較不會被這些負面的想法打擾到。

希望我的分享有幫助到大家~還有其他問題可以寄郵件到 atinachao@icloud.com 跟我聯絡喔!

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述:體育科學系上的各種術科課

簡述:老師帶著戶外活動課 80 幾個人一起到山上露營三天兩夜



簡述:學校辦給交換生參加的泛舟活動



簡述:1月6日三王節a.k.a.西班牙聖誕節



簡述:學校的迎新活動 歡迎新生及交換生 我選擇英文授課的班級 同學都不是西班牙人 大多來自北非中東跟印度 是一群人跟身材都超好的弟弟們



簡述:這家家樂福特別寫了周日跟節日都有營業 基本上週日在教堂附近的餐廳跟店都會開門不用太擔心 然後加碼推薦西班牙最好喝的巧克力牛奶沒有之一Cacaolat!!!



簡述:去瑞典找之前在北大當學伴認識的法國交換學生 體驗了短暫的北歐交換生活 分享這個的重點是要鼓勵大家在還沒交換之前可以去當北大交換生學伴 幫助別人就是幫助自己啊!!!



簡述:從羅馬去埃及(Alexiandria)的機票和住宿實在太便宜了 超級無敵霹靂推薦走一趟(西班牙到摩洛哥也是很便宜但目前摩洛哥還沒恢復受理申請旅遊簽證TT)

※本報告請於返校後新學期開學2週內上傳至 <http://oia.ntpu.edu.tw/outgoing/reflection/index>

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材, 請同學勿提供不宜照片