

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: UCAM 交換於 113 學年度第 1 學期

填表人: 石○瑤	性別: 女	原屬系所: 休閒運動管理學系
交換校名: UCAM 研習系所: Facultad de Deporte		交換期間:自民國 <u>113</u> 年 <u>9</u> 月 <u>11</u> 日至民國 <u>114</u> 年 <u>1</u> 月 <u>10</u> 日
居住處: <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租貸		住宿費每(<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月): NTD <u>13,050</u> 元
搬入時宿舍內已有設備(請列出): 桌椅、兩張單人床、兩個衣櫥、一個三層櫃、一個電風扇、兩盞檯燈、暖氣		
建議另行添購或攜帶物品(ex:衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等): 貼身內衣、發熱衣、習慣的化妝品及保健食品、感冒常備藥		
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 (NTD)	備註
EX:社團費	<u>xxxx</u> 元/ <u>x</u> 個月	以下自行刪減，並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	<u>13,050</u> / <u>1</u> 個月	
校園網路	免費	
空調使用權	免費	
水電費	<u>520-850</u> / <u>1</u> 個月	
手機費	<u>510</u> / <u>1</u> 個月	
交通費	<u>300</u> / <u>1</u> 個月	僅計算日常交通輕軌+公車
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: NTD <u>2,000</u> 元(校內食堂) 通勤費: NTD <u>300</u> 元(從宿舍至學區) 宿舍費: NTD <u>14,000</u> 元 水電及電信等雜費: NTD <u>平均 1,195</u> 元 必要教材書籍費用: NTD <u>200</u> 元 其他: NTD <u>平均 15,000</u> (旅遊娛樂) 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: 金額:
建議第一次入國所需攜帶金額: NTD <u>40,000</u> 元(簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 以現金繳納房租水電費需多帶，日常偶爾會需要用到零錢	
機場至學校之交通方式: <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機，簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員): <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用) 從阿利坎特機場搭乘巴士到穆爾夕亞巴士站，從巴士站走路至輕軌站後，搭乘輕軌至學校	

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): 富邦海外旅平險及海外醫療保險，為期一年，金額約 NTD 35,000	
保險: <input type="checkbox"/> 是否赴姊妹校後由校方協助辦理 (<input type="checkbox"/> 國民健康保險 <input type="checkbox"/> 學生平安險 <input type="checkbox"/> 其他保險)	
金額: <u>(其他備註:)</u>	
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) 簽證費用大約 NTD2,500，準備好申請書、護照、保險資料影本、現金等至西班牙辦事處辦理，大約 1 周內可以拿到簽證	
其他校方提供使用之服務:	
<input type="checkbox"/> 校內 Wi-Fi 之提供(是否有特定場所之使用，請列舉: 在校生皆可在校園內使用，但網路不穩，經常斷線)	
<input type="checkbox"/> 安排輔導人員(<input type="checkbox"/> 當地學伴 <input type="checkbox"/> 義工同學 <input type="checkbox"/> 輔導老師)	

<p>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)：</p> <p>有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 有，使用 ORANGE，一個月 EURO15，50GB</p> <p>學校週邊生活機能，是否有下列設施：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 文具書店 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：_學校內有文具店_____ 2. 超級市場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：_體育學院旁有大賣場及小型 OUTLET_____ 3. 百貨商區 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：_體育學院旁有小型商場_____ 4. 24H 便利商店 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有，簡述：_____ 5. 醫院 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：_在市中心有一間大型醫院_____ 6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：_有許多公車站，基本上交通沒問題，只是公車不準時是常態_____ 7. 公園 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：_有幾座公園_____ 8. 電影院 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：_一間電影院在市區_____ 9. 體育場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：_有不少體育場，時常有不同的比賽_____ 10. 社區文化中心 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有，簡述：_沒有特別注意到_____ 11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 <input checked="" type="checkbox"/>有，簡述：_公立圖書館可免費進出，有 KTV 及酒吧集中在市中心附近的其中一區_____ <p>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...) 臉書的交換生社團可以多多加入，如果有 WhatsApp 群組也可以加入</p> <p>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)： 剛來到這所學校時，與想像中有些不同。相比北大這樣的大校園，這裡的校園規模較小，且位置不在市中心，需搭乘約 40 分鐘的輕軌才能到達，交通稍顯不便。不過，校園雖小卻別有一番風味，整體散發出愜意的氛圍，讓人感到放鬆。校園內還有不少販賣機，隨手就能買到咖啡及其他飲品，對於需要提神的學生來說便利且較便宜，有去上課都至少會買一杯。</p> <p>更讓人印象深刻的是這裡的老師，大部分都幽默風趣，蠻鼓勵學生發言，課堂氛圍輕鬆又有趣，學習起來沒有太大壓力。但學校也有一些需要改進的地方，例如校內系統操作起來不夠直觀，網路連線極不穩定，有時甚至會影響課業進度。此外，行政效率相對較慢，辦理選課手續時常需要耐心等待，且過程繁瑣要人工操作。總體而言，這是一所小而美的學校，儘管有些不便，但我還是感謝自己來到這個城市這個學校體驗了很不一樣的生活。</p>

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 1500 字：

(例如出發前、抵達後一個月...回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

在出發前，我對歐洲，特別是西班牙，充滿了無限的美好想像。熱情的人們還有那些聞名於世的美食，都讓我對這次交換充滿期待。然而，當我真正踏上歐洲之後，開始在這裡生活時，發現現實和想像之間還是有些差距。

首先是生活習慣和環境的不同，這些差異大大小小，卻都對我產生了不小的影響。其中一個文化差異讓我感到不太習慣的是這裡的衛生紙，所有使用的衛生紙多是捲筒式，幾乎沒有看見抽取式的，這看似微不足道，但對我來說也是需要時間適應。而便利商店的缺乏更是讓人措手不及。在台灣，7-11 和全家幾乎可以滿足生活的方方面面，無論是繳費、購物還是臨時填飽肚子，都可以靠它們解決；然而在西班牙甚至整個歐洲，幾乎沒有甚麼 24 小時營業的店家。飲食方面，與亞洲豐富多樣的美食相比，這裡的選擇顯得單一許多，台灣人手一杯的手搖飲在這裡卻喝不起，且餐廳價格普遍昂貴，讓我在初期感到有些不適應。

加上我所在的是一個名為穆爾西亞 (Murcia) 的西班牙小城市，這裡甚至被一些當地人戲稱

為“西班牙不存在的城市”。一開始，我對這座城市的印象並不算好。它不如馬德里繁華熱鬧，也缺乏像巴塞羅那那樣吸引遊客的標誌性景點，整個城市可謂是沒甚麼特別，讓我難免有些失落。然而，這段初期的不適應期並沒有持續太久，因為隨著時間的推移，我開始逐漸融入當地的生活，並發現這座城市的魅力所在。

在穆爾西亞生活了一段時間後，我開始結交了一些朋友，這對我的適應過程幫助很大。有了朋友的陪伴，我們一起探索這座小城市，安排一些旅行，去感受附近的自然景色和人文風情。儘管穆爾西亞不算大都市，但對外交通還算是便利，只是需要花時間，搭乘巴士就可以到阿利坎特的廉航機場，從那裡飛往歐洲其他城市都很方便。另外，這裡距離海邊很近，晴朗的天氣更是我最愛這裡的原因。我在這裡待了幾個月，只遇到過兩三次雨天，甚至連雨傘都沒有派上用場。

漸漸地，我對穆爾西亞這個城市的看法發生了轉變。這座城市雖然小，卻有種獨特的魅力。我喜歡這裡的輕鬆氛圍，這裡的生活節奏讓人不再匆忙，而是學會慢下來，享受當下，即使一天之中沒有行程安排，也可以自在的曬著太陽、做自己的事。穆爾西亞的物價相對於其他歐洲國家也更親民，無論是餐廳還是日常用品的花費，都是相對友好的。這些因素都讓我逐漸愛上了這座小而美的城市。

至於課業方面，學習壓力並不算太大，課堂上偶爾會有一些報告和小作業需要完成，但總體來說都在可接受的範圍內。讓我最期待的課程是西班牙語課，這門課的老師非常親切，且熱衷於讓每個學生都有發言的機會。課堂氣氛活潑又輕鬆，學習的過程充滿樂趣。特別是在課間休息時，老師會帶著我們一起去喝咖啡、曬太陽，這樣的體驗對我來說非常新奇，也讓我深刻體會到了西班牙人那種熱愛生活的態度。

隨著課程的進行，我對西班牙語的理解逐漸加深，也更能在日常生活中運用所學。讓我更想將西語學得更好，但同時也讓我意識到交換學期結束後將要離開這些老師和同學時，非常的不捨，畢竟之後再見不知道是何時何地。老師們的熱情與幽默，除了幫助我提升了語言能力跟見解，也讓我更加融入這個新的文化環境。

雖然在西班牙的生活越來越讓我感到滿意，但我偶爾還是想念台灣的便利和多樣化的美食。在這裡，吃飯更多是一種社交活動，而不是像台灣那樣方便、快速。西班牙的餐廳普遍營業時間與台灣不同，且選擇範圍有限，這些都需要一些時間去適應。不過，在台灣從不煮飯的我也開始自己動手做飯，學會了不少新的食譜，這對我來說算是一種意外的收穫。

回顧這段交換生活，我發現自己不僅收穫了學業上的進步，還學會了如何更好地適應環境。從最初的不適應，到後來愛上這座城市，我的內心變得更加包容和開放。我開始學會欣賞不同文化的獨特之處，而不是一味地拿它與自己的家鄉比較。對於穆爾西亞，從陌生到熟悉，這段經歷教會了我一個重要的道理：即使生活不如想像中完美，但只要抱持著開放的心態，總能在不完美中找到美好。

現在的我，對於當初選擇來到西班牙交換這件事感到十分慶幸。這段時間讓我不僅認識了世界的另一面，也重新認識了自己。未來，我希望能夠把這段經驗帶回台灣，無論是在學業、工作還是生活中，都用更積極的態度去迎接每一個新的挑戰。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片

	
簡述: 租車到 Valencia 三天兩夜	簡述: 與朋友們一起過生日
	
簡述: 在朋友家參加 Halloween Party	簡述: UCAM Welcome Day
簡述:	簡述:

※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