

# 國立成功大學

## 出國報告書

報告名稱：112學年第2學期赴西班牙瓦倫西亞科技大學出國報告書

出國期間：2024年01月28日~2024年07月27日

單位：國立成功大學\_管理學院\_企業管理學研究所

職稱：碩士

姓名：薛玉旻

中華民國 103 年 8 月 5 日

## 中文及英文摘要

交換動機主要是為了提升英語能力並在國外生活挑戰自我。校內甄選階段包括準備申請表、成績單、英文自傳、讀書計畫等資料。最終獲得了第一推薦名額。赴外申請階段主要經歷學校申請和選課過程，建議選課時多選幾門，後續再決定保留哪些。住宿選擇上，可選擇學校宿舍或外面合租房。抵達後，課業包括服務流程設計課和西班牙語課。日常生活方面，推薦自己煮飯，超市價格較便宜。夏天氣溫高，但乾燥，冬天則需注意保暖。交通方面，30歲以下可申請免費交通卡。是國外生活很特別，遇到語言不通和種族歧視時需做好心理建設。未來建議是敢於走出舒適圈，提升語言能力。

The main motivation for the exchange was to improve English skills and experience living abroad. The internal selection process at the home university included preparing the application form, transcripts, an English autobiography, and a study plan. Successfully securing the first recommendation spot, the external application stage involved the school application and course selection, suggesting initially enrolling in multiple courses and deciding later which to keep. Accommodation options included on-campus dormitories or shared housing outside. Upon arrival, coursework included service process design and Spanish classes. For daily life, cooking at home is recommended as supermarket prices are cheaper. Summer temperatures are high but dry, and it's essential to keep warm in winter. For transportation, those under 30 can apply for a free transportation card. Life abroad was special, with initial language barriers and potential racial discrimination requiring mental preparation. The key advice for the future is to step out of the comfort zone and improve language skills.

## 目次

中文及英文摘要.....	2
目次.....	3
本文.....	4
一、    目的.....	4
(一) 交換動機.....	4
二、    過程.....	4
(一) 校內甄選階段.....	4
(二) 赴外申請階段.....	4
1. 學校申請.....	4
2. 課程選擇.....	4
3. 找住宿.....	5
4. 保險資料申請.....	5
(三) 抵達交換學校.....	5
1. 課業.....	5
2. 食物.....	6
3. 衣服穿著.....	6
4. 交通.....	6
5. 電信卡與銀行帳戶.....	7
6. 玩樂.....	7
(四) 費用.....	7
三、    心得及建議事項.....	7
(一) 生活感想.....	7
(二) 特殊經歷.....	7
(三) 未來建議.....	7
附錄(5張照片).....	8

## 本文

### 一、目的

#### (一) 交換動機

從以前到現在，都覺得學了英文如果不多使用，就會很可惜，但在台灣的環境其實不太會用到，但只是去國外旅遊又是完全不同的感覺，所以一直想嘗試在國外生活，靠著自己在一個陌生的國度生活，面臨各種挑戰，一一突破。對於我自己而言，是踏出舒適圈的最佳機會，同時，我也將交換視做之後被外派的旅程碑，在陌生的國度，用著非當地語言，一定會成長許多，因此，我選擇了申請這次的交換。

### 二、過程

#### (一) 校內甄選階段

記得當時看到大概是5月中中的時候，離截止日期相當的近，但因為自己當時已經碩二，如果申請了交換就會延誤一年畢業，再加上會荒廢一個學期，所以其實有些猶豫，但抱持著現在不做這件事，以後也不會有機會像這樣在國外挑戰自己了，最後就決定馬上整理資料並送出。

我覺得其實學校要的申請資料很好準備，**申請表、中文歷年成績單、英文自傳、英文讀書計畫、外語檢定成績跟其他資料(非強制)**。申請表相當簡單，把自己的基本資料填上，再拿給指導教授(碩士生)或系主任(學士生)簽名即可；成績單去用學校機台印出就好，如果準備時間很短的人，要記得注意機器開放時間；英文自傳的部分，我自己是簡單介紹自己後，接著寫了我的求學經驗學到的東西，再加上三個實習的經驗，最後將這些經驗連結到我想申請交換的動機，所以其實不用想的太難，把自己表現出來就好；讀書計畫則是分成短中長期來寫，並用條列式的方式可以更容易閱讀；外語檢定則是看個人要考什麼，可以是英文檢定或者當地國家官方語言的檢定成績；最後其他資料的部分，我還有附上我的 CV。

在學校申請的結果出來之後，我運氣也很好的拿到第一推薦名額，因為申請時有注意到商學院只有一個名額，所以其實還挺擔心不會有機會，但印象中也有規定只有商學院的學生可以申請到當地就讀商學院。

#### (二) 赴外申請階段

##### 1. 學校申請

在這個階段，會覺得時間很漫長，經常在擔心自己是不是沒機會，為什麼會遲遲沒收到通知，但其實完全不用擔心，因為**歐洲的效率就是很慢**，這是必須要習慣的事情，我自己當時是從9月中開始，一路搞到11月中，弄了兩個月才確定可以來西班牙交換。因為學校當時寄來的信件有點多，就不一一說明了，如果有問題都歡迎寄信來問我，我的信箱 [yumin269546@gmail.com](mailto:yumin269546@gmail.com)。

##### 2. 課程選擇

學校會要求你在抵達前就先選好你想上的課程，UPV(學校簡稱)不像我們在台灣的課表一樣，每周都有固定的時間，有時候會突然多一堂實驗課之類的課程，所以課表會有點不固定，但大致上都還是相同的，有些課程的時間會重疊，但其實不要都相同的話，還是可以跟老師商討會提早離開會晚點到教室，

因為老師也都可以理解。在一開始選課的時候，**如果不確定自己到底想要什麼課，可以先多選一點，之後上過第一堂時，在決定要退掉或留著哪些**，學校要求的基本學分要 12，但我因為一些原因，這學期只有上了 9 學分，系上也沒有跟我說什麼，但還是要看各個系別。如果想上外系的課，也可以去選擇，但要注意一些系上的規定，是為了避免交換生都選擇外系的課，反而不選擇系上的課。**學校有提供排課的網站可以使用**，建議一定要使用這個網站來看，不然一定會因為太複雜看不懂，我自己當時也是研究了很久才了解。

學校也有**西班牙語課**可供選擇，如果想要修課的話，**必須要先做學校給的小測驗**，從 A1 到 C1 都有課程可以修，學校的測驗只是要先幫你分級，並告訴你要選擇哪個等級的課程，但如果你覺得自己應該要上比較高階的課或者比較低階的課程，都可以在開學後去找語言中心提出申請，這個不歸所屬的系所管理。同時，西班牙語課也可以算在選課的學分裡面，所以其實蠻建議的，畢竟都到西班牙交換了，還是要學習當地語言比較實際。

### 3. 找住宿

住宿的部分可以分成兩種，**學校宿舍與外面租房**，學校會寄信給我們連結，或者上學校官網也有很多網站都可以去看看。

學校宿舍的話通常都要盡早申請，因為很搶手，尤其是許多學生會在暑假就申請整學年的住宿，所以如果是下學期才來交換的人，可能很難申請到宿舍。宿舍有分成單人房、雙人房與三人房等等，有些有含私人衛浴，有些則是共用衛浴，但**宿舍非常之貴**，通常不太會建議這個選擇，因為也不一定離學校很近，但有很多宿舍可以考慮，不會只有一間。

我自己則是選擇**租房**，**價錢相對便宜很多，但缺點就是要小心被詐騙**，因為很難事先看房，除非是事先來這裡待幾天後才找房子。我那時候是以到學校的距離遠近跟價錢作為主要的兩個考量，以走路半小時內能到的距離為基準，價錢的話真的是一分錢一分貨，我自己的租金是 385 不含水電，有自己的房間，廚房、客廳跟衛浴是共用，四人一間，所以基本上我覺得是在可以接受的範圍(歐洲物價相對貴很多)。但要注意，這邊大部分的租房，通常都會是有男有女，如果想要同性別的話，可能要特別找一下，或者去申請學校宿舍。

### 4. 保險資料申請

學校會要求需要繳交保險資料，有一定的保額限制，必須要超過那個金額才可以，可以**透過學校給的連結申請當地的保險**，之後使用起來也相對方便，申請方法也很簡單，系統的審核也比想像中快很多，所以我蠻推薦這個方法的。

另一個保險方法是**台灣的保險**，可以透過提供保額的方式來達到學校要求的金額，但因為我不是用這個方法，所以沒辦法給什麼建議，但應該去爬文或問一下保險公司都會有答案。

## (三) 抵達交換學校

### 1. 課業

#### (1) 服務流程設計

這堂課有兩個老師，老師教的東西不太一樣，但都是繞著課程名稱。

第一個老師整學期只有四堂課，但必須要繳交期末個人報告，成績占學期的 30%，老師很親切，但口音有點重，所以想要聽懂的話，可能要花時間去習慣。第二個老師口音比較不重，是六份課堂個案討論，每一份佔 10%，內容都是以當天課堂所學為主，但也都不會很難，只是需要打得很詳細，花一些時間好好思考討論而已。最後的 10%原本是說考試，但因為也沒考試，所以我也不知道這個分數最後歸去哪裡，但全班好像都沒有人拿到。

## (2) 西班牙語課-A1

我很喜歡這堂課的老師!!!但每學期好像都是不固定的，老師人很好笑，而且懂超多東西，課堂上都會用很有趣的影片來幫助學習，但因為是 A1 的班級，所以班上都是亞洲人，然後歐洲的語言課都是主打用該語言來教學該語言，所以老師上課會英文跟西班牙語夾雜，如果零基礎直接開始的話，應該會覺得很吃力，所以會建議在來之前，可以先懂一點基本的會比較好，畢竟這邊的課堂內容很注重對話，所以不能害怕說話，要勇敢練習才會進步。

## 2. 食物

我通常都自己煮，因為外面真的超級貴，隨隨便便就 10 歐以上，去超市買菜在煮飯超級划算，很常 20 到 30 歐就可以撐過一整周。超市的話，有很多連鎖的，像是 Mercadona、Lidl、Carrefour、Dia 等，當然還有很多其他的。當然，西班牙也有很多有名的食物，像是海鮮燉飯，通常比較多人點的是瓦倫西亞海鮮燉飯跟海鮮燉飯，瓦倫西亞版本的有蝸牛跟兔肉等，可以試試看，但我覺得沒有很好吃，個人比較喜歡海鮮版本的，吃起來比較有味道；其他有名的還有 Tapas 跟 Pinchos，前者是類似一道一道的小菜，可以點來很多人一起分享，有的餐廳也可以接受點半份，後者是牙籤的意思，意旨會用牙籤把食物串起來，最後拿牙籤去櫃台結帳。西班牙還有兩個很特別的，一個是 Churros，就很像台灣的吉拿棒，但好吃非常多，是讓我回國也會非常懷念的味道；另一個是 Menu de dia，是午間特餐的意思，通常會給一杯飲料(酒或汽水都可以)、第一份前菜與第二份主餐與茶或甜點，基本上是可以一餐當兩餐吃的份量，價錢也十分划算，大概 10 歐多而已，但只有平日中午有，假日不一定有，要看餐廳，非常推薦去試看看，學餐也有這個可以點，只要不到 6 歐，非常便宜!!!如果想要知道一些我推薦的餐廳，也都可以寄信給我唷。

## 3. 衣服穿著

夏天的氣溫其實非常的高，35 度以上都有可能會出現，但相較台灣比較沒那麼潮濕，所以平常在路上走路都很舒服，冬天的話，當時二月，我可以在海邊短袖短褲的打沙排，因為太陽非常舒服，但是太陽下山後會非常冷，還是要注意保暖，通常我都是薄長袖加一件厚外套，比較冷的時候再多穿一件。但千萬要注意，不管是夏天還是冬天，墨鏡是一定需要的，因為歐洲的太陽非常之大，眼睛常常會睜不開。

## 4. 交通

瓦倫西亞的政策非常好，30 歲以下的人都可以申請交通卡，有那一張不管

地鐵、輕軌還是公車都不用錢!!!對!!就是不用錢!!!申請也不用任何花費，只是很多人申請時，會等比較久，所以要記得提早申請。公車是前門上車刷卡，後門下車不用刷卡；地鐵進站出站都要刷卡，有時候要自己按車門上的按鈕，車門才會打開；輕軌要在搭車前先在旁邊的站刷卡，上下車也都要自己按按鈕才會開門。想知道怎麼申請交通卡的再寄信給我，不然應該小紅書上面也都會有很多資料。

#### 5. 電信卡與銀行帳戶

因為我自己有阿姨住在馬德里，所以這方面我都是用跟一般的交換生不同的方法，所以可能沒辦法給予協助，但電信卡最多人用的應該是 Vodafone，銀行帳戶則是 Revolut。

#### 6. 玩樂

出去交換應該很多人都想去其他地方玩，機票的話，雖然要看地方，但常常都會有很多很便宜的機票，只要可以把行李控制在一個可以登機的包包裡，很容易買到來回不到 50 歐的機票，常搭的聯航有 Ryanair、Wizz 跟 Vueling，但小心超賣的問題。如果要更省錢，會推薦搭巴士或火車，可以用 Omio 來比價，看哪個比較便宜，通常都是越早越便宜，所以盡早規畫會比較好。

### (四) 費用

因為本人出國沒有記帳的習慣，所以不知道每個月的生活費是多少，但我自己總共花了大概 8000 歐元，其中包含了每月的房租、生活費與出去玩的所有開銷，還有一個英國回台灣的機票，所以可以參考看看，但因為我主要是享受當地生活，所以只有去英國、匈牙利、捷克、奧地利、葡萄牙、義大利跟西班牙海島而已，如果還想要去很多國家的人，要記得多準備一些錢。

## 三、心得及建議事項

### (一) 生活感想

在國外生活真的是非常特別，我覺得一開始不適應是一定有的，都是語言不通的環境，還隨時有可能遇到種族歧視，所以要先做好一些心理建設，但是我非常喜歡那邊的生活，就像是完全不同的世界，所以非常推薦大家有辦法的話都一定要來試試看。我跟其他朋友還借了學校體育館的排球場地，透過排球認識了很多新朋友，所以每天都過得非常快樂且充實。最後，我最喜歡的應該是當地的夕陽，每天的夕陽都美到不可思議。

### (二) 特殊經歷

最特別的應該是打沙灘排球打到骨裂吧……誰會跟我一樣白癡……真的幸好有保當地的醫療險，看醫生超級方便，只要攜帶護照跟保險卡，就可以免費看診，但他們的醫院速度很慢，所以常常要等很久，如果很好奇的人可以再寄信給我。

### (三) 未來建議

我覺得只要敢走出舒適圈，敢用英文跟其他人聊天，交換就不會是一件很難的事情。如果可以的話，也會先建議學一點當地語言，會一點點總比不會好，其實西班牙人相對友善很多，就算真的不行，也可以用翻譯，所以真的不要害怕語言不通的問題。



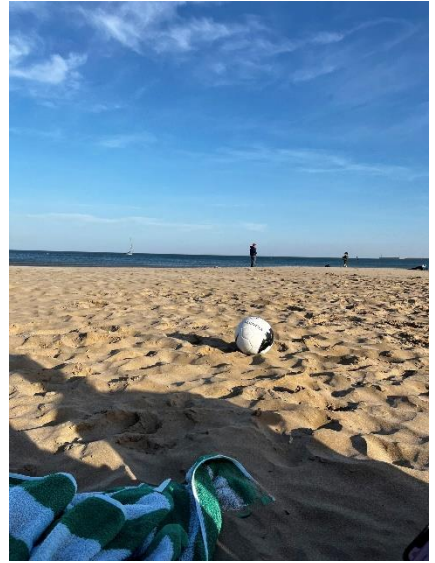
附錄(5張照片)



學校附近與好喝冰咖啡



在瓦倫的台灣好朋友



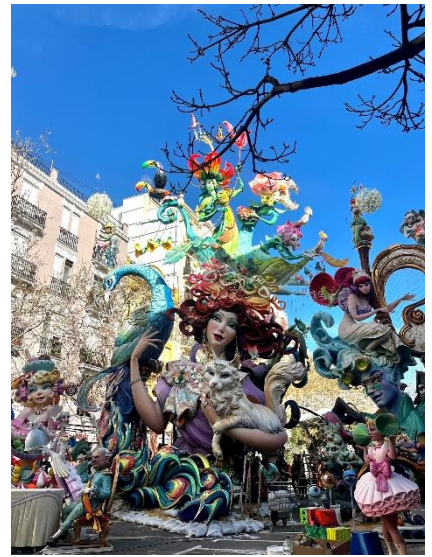
漂亮沙灘與海邊



好笑又可愛的室友們



法雅節出去玩



法雅節的超厲害雕像





International Dinner



Hiking Day



系館外面



海邊看日出日落



室友的生日趴