

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113 學年第 1 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 8 月 31 日~2025 年 1 月 31 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學 設計與規劃學院 創意產業設計所

職稱：碩士

姓名：林孟瑾

中華民國 114 年 1 月 25 日

中文及英文摘要 (各 200-300 字)

中文摘要

本次交換學期期間是 2024 年 9 月至 2025 年 1 月底，以創意產業設計研究所的專業背景到 瓦倫西亞科技大學(UPV)就讀觀光學系，生活在 Gandia 校區，針對交換目的，動機，事前選方針，申請學生簽證，研究過程中集中在探討學習體驗，生活部分以食衣住行樂分別詳細的描述，最後整體心得與建議。希望能提供未來學弟妹在瓦倫西亞城市交換有效的資訊與鼓勵，同時提供一個明確的經驗作為案例參考，隨著時間流逝也許數字價格有所浮動，教育和生活方式基本上大同小異，不管如何都會是一個很棒的交換經驗。

Abstract

This report summarizes my four-month exchange experience at Universitat Politècnica de València (UPV) from September 2024 to the end of January 2025. With a background in creative industries design, I studied in the Tourism Department at the Gandia campus. The report covers my objectives, motivations, selection process, and student visa application. It also details my academic experience and daily life, including aspects of food, housing, transportation, and leisure. Additionally, I provide insights, reflections, and recommendations for future exchange students in Valencia. This report aims to offer practical information and encouragement to students considering an exchange in Valencia, serving as a case study for reference. While costs may fluctuate over time, the core aspects of education and lifestyle remain largely consistent. Regardless of changes, an exchange experience in Valencia is undoubtedly a valuable and rewarding opportunity.

目次

動機	1
目的	1
申請過程	1
研修過程	3
心得建議事項	8
附錄	9

動機

起初開始攻讀碩士已經把交換事務作為志願，以歐洲為目標，為了增進視野以及提升人文藝術涵養，同時精進跨文化的環境經驗和學習歐洲的思維模式及生活型態。

目的

培養在未來在跨國機構或工作領域中的能力以及提升文化適應性與生活獨立性，增加多一種外語能力，同時磨練英文能力。

申請過程

在甄選過程以及薦外申請階段，著重在選擇合適的學校，找到有興趣的課程，以我為案例，期待交換的學校有足夠全英文教學環境，針對旅遊、文化面相的課程，學校位處城市和國家人文風情。考量本身經濟能力與可供給的程度來選擇交換學校和系所。甄選報告中修課與實際的內容一致，從志願中第一個首要學校——瓦倫西亞科技大學（UPV）為導向。

加上在薦外申請階段，運用成大資源學習西班牙文，以利於在當地能力有基本判斷西文能力與基礎生活能力。外語中心的白老師是成大開啟西文的好導師！

特別提醒在等待瓦倫西亞科技大學提供 Acceptance Letter 時，請多檢查信箱來信，由於對方學校來信是以西文為主，英文為輔，容易忽略，基本上在 AIRE 平台中把個人資訊填寫完成，並且填寫交換的主要系所和欲選修課程，開學後依然是依 AIRE 進行選課。

若有任何 AIRE 相關疑問，寫信詢問 UPV 國際處，教職員的回信效率很快。

出發前最重要的是學生簽證流程：

時間軸如下，提供給學生們參考並提前規劃

2024/7/17 親送駐西班牙台北經濟文化辦公室 工作時程約三週，親送當天若有缺文件可以 email 補件，完成後才開始跑簽證流程 2024/7/26 收到 email 通知可以取件，學生簽證從八月中開始

以下是準備文件

- UPV Acceptance Letter
- NCKU 交換資格證明函
- 申請表兩張，貼上大頭照片兩張
- 財力證明（總餘額和近三個月存摺封面與內頁）
- 國外保險證明
- 護照正本跟影本
- 身分證影本
- 總費用新台幣 2725

備註：良民證與體檢無需附上，駐西班牙 180 內無需提供 小撇步：建議申請國際學生證，旅行購票時可取得學生價，另外申請國際駕照，並且攜帶台灣駕照。

抵達交換校前行政手續：

在開學前一個月左右，UPV 會寄信通知要線上檢測西文能力，有打算修西文語言課程同學記得要在限期內完成檢測，成績會送到學校後，依照分數分配到合適的西文等級。

備註：若申請的系所在非校本部學區，建議詢問有開設幾種等級的西語課程，小校區不一定有開基礎 A1 等級，想跳級可以寫信到 UPV 國際處溝通。

研修過程

在開學初期，適應 UPV 是首要的一大挑戰，校園有很舒適美好的環境，在熟悉學校的科技服務和教學軟體與平台，大約第一個月是在熟悉教學環境和課程節奏。從課程教授的學期規劃，教學方式和風格。以我個人經驗，相較之下 UPV 的課程比較輕鬆，在於教授非常手把手教學，也很親切聆聽同學們的疑問，尊重各自的時間，此外大部分課堂上的同學有一半是 Erasmus 計畫的歐洲學生和少數西班牙當地學生。大家獨立性都很高，可以在課堂上大方一些利於分組報告或是準備考試分享課堂資訊，有任何問題都可以寫信給教授，一般都會得到正面的回覆，除了課業問題外，他們也很關心同學們的身心健康情況。

大約在一個半月後，漸漸地對學校事務和課堂內容上手，我總共修四堂課「跨文化溝通」、「生態旅遊」、「商業英文」、「西班牙文 A2」。

「跨文化溝通」是最多元的體驗，從學生組成與課程內容，老師本身是德國人，從這世界各個地方的文化起手，從宗教、語言、種族、文化的元素、跨文化基本涵養、非語言的表達、文化的冰山理論、高語境與低語境文化差異。在課堂中有大量分組討論，彼此分享各自的國家的文化，是一個非常好培養在多元學習場域的經驗。課堂中有兩次報告，第一是介紹某一個指定的國家，組長由老師指派，以介紹組長的國家為主題，組員們來自各個背景，共同學習與介紹，從亞洲、東歐、西歐、非洲、美國、中南美非常豐富的介紹，通常組長會提供比較多文化價值層面的分享，組員大部分介紹基本國家基本資訊與社會經濟方式的數據。

另一個是期末介紹各個國家的歌曲，推薦約存在二三十年，具某種經典或是社會意義的歌曲，在發表上即便大家對於歌曲語言不通，透過分享 MV 和同學的前情概要，我認為這是具有意義的分享。讓學生們擴大對他國文化認知與包容。

這堂課總共有約七八十人，包含西班牙當地學生、西班牙母語學生（非裔或中南美）、Erasmus 來自歐洲、非洲、亞洲的交換生和在當地求學的陸生，基本上是一個小小聯合國。

觀光系是許多在 Gandia 校區的交換生會選擇的系所，「生態旅遊」是以英文為主的教學環境，三小時的課程拆成兩個課程，一個是實務，另一個則是理論。當初選擇這堂課一大原因是當初在看課程架構時，看到會有一個階段是教文化遺產。先前有在歷史系旁聽考古所的教授教世界遺產課程，對我來說絕對是很好的機會去對比不同教授的觀點與教學方式。實務課每次一個半小時，著重在引導學生發揮創意與規劃能力，有兩次報告，一次是為某個地方設計與提出具有永續的旅遊設計想法，第二次是選擇一個旅遊住宿的量體，包含背包客棧、露營區、民宿、旅館、飯店、度假村，提出以生態旅遊為概念的經營建議。教授非常尊重學生的想法與擅長聆聽，並且給予正面和友善的回饋，同時也歡迎學生提出各種問題。

這堂課也包含兩次外地考察，其中一次是到瓦倫西亞省附近四十分鐘的葡萄酒莊 Bodegas Enguera，接待我們是家族第三代經營者，附近的葡萄園皆為生產 Bodegas Enguera 酒的來源，從家族歷史到經營策略轉變，如何與其他法國、義大利在葡萄酒產業強勢的國家競爭，收穫許多，參觀葡萄樹田及製酒區和木酒桶存放區，最後在待客區域享用葡萄酒和點心，這是一個滿深入的旅程，看到校區及瓦倫西亞城市以外的地方樣貌，在那之後，只要我進到酒吧，基本上都會點瓦倫西亞當地的葡萄酒品嚐，品質好亦價格實惠。

第三堂課是「商業英文」，選擇這堂課用意是希望自己英文能力提升從 B2 至 C1，擔心在西班牙用英文情境較少會生疏。兩位教授都是英文母語者，一個是加拿大，另一個是英文口音，這堂課相對較多西班牙學生，課程內容是按照教授們選擇的教材逐一引導學生使用英文，包含在社交場合、簡報的正式場合中，使用合宜的英文技巧。教學方式偏向手把手教導，原因在於西班牙學生普遍英文不好，對西文口音感到沒有自信，這部分意外的和臺灣情況有點相似，教授們很有耐心的鼓勵和引導，學習內容對考雅思等英文測驗很有幫助。

食/衣/住/行/樂、生活費/特殊支出、返國前手續等

食

西班牙基本上以米飯跟馬鈴薯為主食，白天以三明治麵包果腹。口味上都能接受，也有許多烘焙咖啡廳販售好吃的可頌與長棍三明治，可以嘗試長棍麵包加新鮮番茄醬配橄欖油，非常道地也健康美味的選擇。瓦倫西亞城市大部分以西班牙料理、義大利料理、中南美料理餐廳居多，少數有一些亞洲餐廳，主要集中在中國城。基本上交換生若願意下廚，中國城絕對是好朋友，亞洲超市可以買到合適的調味料與食材，可以自己烹煮家鄉菜。當地西班牙當地超市 Mercadona 購買當地西班牙品牌的雜貨與食材，價格在眾多超市品牌中是最實惠，反之 Consume, Dia, Carrefour 超市可以找到較多國外品牌和品項，價格會高一些，若想要挑選品質好或更多口味可以去這幾間。

外食和自煮費用差非常非常多，基本上外出用餐 15 歐元起跳，常常花到 20-30 歐也很正常，外食絕對要點飲料，這是尊重當地飲食文化，即便是氣泡水或是瓶裝水。若只有點食物卻沒有飲料，你可能會被服務生認為是奇怪的觀光客。點一份簡單的 tapas 和一杯啤酒、葡萄酒、調酒，悠閒坐著度過時光，是在西班牙的一種生活方式。

飲食文化對西班牙尤其重要，從 Paella 可見，碩大鐵鍋煮個一家人的食物，這代表西班牙隊家人緊密與分享的價值觀，從小只要是和家族朋友聚會的日子，就會一起吃 Paella，也有專門賣 Paella 的店面，一個人想嘗試卻無法點一個完整的份量，專賣店就是一個好選擇，食物本身口味偏重嫌，所以飲料很重要。

衣

瓦倫西亞最著名其中之一是地中海型氣候，儘管夏天非常曬，全年溼度大約 60%，夏天濕潤冬天乾燥，有別於台灣高濕度易汗的情形完全不一樣，若預算允許，非常推薦到西班牙採買衣服，款式剪裁符合各種身形，ZARA 和 MANGO 的價格非常平易近人，不仿來試試看歐洲服裝風格。夏天大家穿的輕鬆休閒，西班牙是非常開放的國度，可以自由的嘗試新風格與展現自己。至於冬天最冷大概是一月中左右，平常溫度大約在 8-17 度左右，偶爾白天會到 20 度好天氣，長年晴天，最冷的時候頂多羽絨外套加上一件毛衣和圍巾即可，基本上室內都有暖氣。

住

大部分交換生一大難題是找宿舍，學校本身並沒有提供宿舍（校本部沒有，其他校區有），Gandia 本身有學校的宿舍，同時學校也推薦附近值得信賴的仲介。我是透過 Europa

Gandia 房仲找到 Gandia 校區附近的宿舍，有趣的是，西班牙的宿舍普遍是家庭式公寓，很少單人套房，有許多種選擇，單人入住，雙人、三人、五人、七人都有可能，依據公寓本身的規格，Gandia 的公寓普遍是夏日度假公寓，房仲同時當作民宿經營，但是冬天時租給交換生使用，Gandia 是個西班牙人的夏日度假聖地。

若是 Valencia 校本部就讀，idealista 是個很方便的平台，看到有興趣的房源可以私訊，普遍對方都能夠用簡單英文回應，在找房同時要提高警覺，西班牙絕對沒有看房先繳押金，如果對方提供一些讓人疑惑的要求，絕對要謹慎。真心建議提早一到兩週到當地親自看房，有些房源多多少少照片會以最好的角度呈現空間，照片以外的環境需要親自看過以免有落差。

由於當地出租房源非常受歡迎，通常看到喜歡的房源一定要當天或是隔半天內回覆對方，思考超過一天絕對可能已經被其他人訂走。以我和身邊朋友的經驗，通常看五間房左右，內心已足夠建立一個標準，為了遇到真心喜歡的空間時，毫不猶豫的預約。另外提醒，當地房仲細心程度有點堪憂，需要自己主動的詢問進度或細節，否則一不小心漏掉細節，可能會多花幾天時間。對於交換生來說，能越早入住穩定下來越好。

西班牙普遍房子歷史悠久，除非找新市鎮區域，否則房間內沒有冷暖氣很正常，通常屋頂會有一個循環風扇，不過大學附近社區普遍新大樓，不會有這類疑慮。

寢具備品推薦在 Chino Bazar 和 Lidl 購買，第一個是中國人開的百元店，密集程度堪比 711 在台灣，全部都是從同一個瓦倫西亞當地的中國批發商進貨零售，物美價廉，Lidl 是普遍西班牙人會去採買的門市，類似台灣的生活工場，ikea 距離市區搭公車約 30 分鐘，距離較遠，不太推薦，但也不用特地從台灣扛到西班牙。

行

瓦倫西亞是個非常適合步行與騎單車的城市，地鐵發達，公車滿多。在當地生活除了上課需要準時，其他時候都偏輕鬆，大家提早或晚到五到十分鐘都是合情合理。若喜歡騎單車可以辦當地共享單車的會員一年 30 歐左右，我個人喜歡走路加搭公車。當地公車和西班牙國情一樣較隨性，需要有一顆彈性的的心，如果有需要準時的事情，請務必提早半小時以上出門。

當地高鐵及火車都是非常方便可以到其他大城市旅遊，通常 renfe 提早兩週以上購買可以選擇較便宜的班次，價格浮動程度和機票類似，有任何規劃建議提早買，至於過夜客運價格便宜但是體驗感較辛苦，若不介意想要省錢也是個好方法。

瓦倫西亞機場基本上飛整個歐洲都很方便，可以利用假期到附近國家旅遊，基本上飛到其他國家跟在西班牙當地旅遊的費用，有時候是差不多的。

樂

西班牙人非常享樂，每個週末都會排滿行程，從週四開始慢慢暖身，到週五週六盡情享受，週日好好休息或是和家人碰面。在充滿 Bar 的城市，可以充分體驗西班牙生活型態，當地時常有文化活動或是嘉年華，像是 Ruzafa 狂歡節、Fallas 節、一些國慶節日，關注當地社群平台得取得資訊。一整年只要是晴天，海邊都是滿滿的人散步或是打沙灘排球，偶爾也會有比賽。在瓦倫西亞也有許多手作課程，從陶藝、繪畫、或是創意文化類的活動，每週固定有二手市集以及散落在城市的古著店或選物店，探索不完。

生活費/特殊支出

基本上自煮，週末偶爾外食，一個月花費大約三萬五台幣左右，包含房租，當地房租歐元 400-700 一間雅房，旅遊費用另外規劃。特殊支出則是醫療方面，若有生病或是意外發生，建議保留一到兩萬台幣為醫療緊急費用。

返國前手續

通常交換生在學期結束會開始規劃旅遊，強調學生簽證到期前必須離境西班牙，並不會直接轉成 90 天的旅遊簽證。這部分需要注意，若有需要延長簽證等等，提前一到兩個月詢問學校或是規劃其他安排。離開前可以在 Valencia expats 或西班牙交換生等臉書社群販賣生活用品，半賣半相送出去，減輕回國行李負擔。

心得及建議事項

在西班牙的半年，從教育、醫療、法律、生活面均有經歷，整體來說感受到的是豐富的生活型態，以及面對生活的態度與價值觀，我看到自己有更多的選擇，活成我自己更喜歡的樣子，學習西班牙人如何享受人生享受當下，調適容易對未來過於焦慮和一心想掌控進度的性格，學習成為一個接受自己，並且對於每天都實踐一些的自己鼓勵而非想像更多的不可控讓自己不適。在交換過程中，對於家人的重視更顯現出來，分享所有在西班牙的生活，每週日看到當地人家人團聚時，不免俗會反思台灣家庭觀念，把愛說出來，誠實的表達，讓家人關係之間更健康與正向。

教育場域中，先前的段落有提到，學習專業知識之外，更多的是在跨文化的學習場域中，提升自己的彈性以及適應力，生活上更獨立，一切都是很好的經驗。台灣很美好，需要更包容接受真正多元的生活型態與價值觀。在西班牙，我看見當地人如何親近藝術與文化，讓孩子們培養美學，參與一切的生活，培養美學以及尊重他人的涵養，儘管如此，西班牙非一切只有好的一面，對於外來者來說，要融入社會是很困難，語言的隔閡比想像中的難跨越，形成著西文圈與外來者（Expats 或新的非西語移民者）的社交圈，西班牙人也叫難跨越舒適圈去理解非西語的文化，尤其是當電視的好萊屋電影全部是西班牙配音員的聲音，其實當地英文普遍性和台灣差不多，往正面想，這是一個訓練西文的好時機。

交換學習提供學生在求學期間經歷很棒的經驗，不管是從教育角度和自我成長的角度，最重要的事情是，保持開放的心態，才會有意義。

附錄





