

# 國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

## 一、學生資料

填寫日期：111年1月

英文姓名(姓,名): 范倚菁 FAN, Yi-Ching	臺師大就讀科系所、年級: 圖文傳播學系 碩二
修習國家：西班牙	
修習校名：Universidade de Vigo	
修習學院：Facultad Ciencias Sociales y de la Comunicación	
修習科系：Facultad Ciencias Sociales y de la Comunicación	
赴外學期別： 106 學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 2018年 1月 ~ 2018年 6月	

## 二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Marketing in public and non-profit sectors	José Pita Castelo	6	Spring2018
Term Course: Spanish as a foreign language B1	Rocío Valverde	4	Spring2018

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

「X！我到底是何苦把自己丟到這個鬼地方？」

實在很不想交換心得第一行就罵髒話，但這真的是我抵達 Pontevedra 頭兩週不斷問自己的一句話。不過等找到房子安頓好後，一切就像倒吃甘蔗一樣。交換的這5+9個月，成了我人生中最棒的一年，Pontevedra 也成了我第二個家，等 COVID-19疫情結束我就會再回去度假訪友，未來也打算回去長住。

我是工作了10年才回師大讀研究所，衡量了經濟能力，決定交換後繼續留在歐洲流浪9個月。如果擔心交換預算不夠，Pontevedra 會是個不錯的選擇。2019年回國後，在系上做了簡單分享，人很懶直接截圖貼過來。我把2018年那時的開銷算了一下，如果平時很節省，完全不算旅遊，加上天天自己煮的話，一學期的花費大約是**10萬2800元台幣**。疫情後機票可能變貴，抓個15萬元應該還過得去：

簽證	2500台幣	註冊	1050台幣
機票	26000台幣	西語	2350台幣
火車	2100台幣	房租	7000台幣/月
保險	2800台幣	伙食	1000台幣/週

沒時間讀完整篇的同學，幫你整理好重點了。

※我的交換生活：

<b>做了什麼</b>	歐洲流浪14月
	436天走23國
	花費50萬台幣
	不小心瘦10kg

<b>獲得什麼</b>	廚藝大幅提升
	自信心適應力
	激發語言潛能
	世界各地好友

※選西班牙好嗎？

<b>優點</b>	物價相對低廉
	特色節慶日多
	步調慢景色佳

<b>缺點</b>	大城市扒手多
	最好略懂西語
	寄包裹容易丟

千萬不要從台灣寄包裹到西班牙！西班牙寄回台灣可以。

※選 Pontevedra 好嗎？

<b>優點</b>	物價相對低廉
	遊客少治安好
	綠地多風景好

<b>缺點</b>	冬季濕冷多雨
	亞洲食材難找
	居民混用方言

關於 Pontevedra 校區的介紹，請參考106-1陳惠群學姐的心得。接下來我就來補充一些課程和消費資訊。

## 一、課程

### (一) Marketing in public and non-profit sectors

我在師大的系所是圖文傳播系，交換也就選了 Facultad Ciencias Sociales y de la Comunicación。視聽週的時候跟阿根廷、墨西哥同學一起聽了動畫課，雖然在台灣就已經修過一點動畫史，但要以西語瞭解全部課程內容還是略顯吃力，最後還是選了英語授課的 Marketing in public and non-profit sectors。

授課老師剛好是這系所的交流生 coordinator，同時是副院長 José Pita Castelo。José 很親切有活力，經常叭叭造，他不在辦公室是正常的（？）但或許可以在院所內的咖啡吧台捕獲他。有趣的是，他剛好也是我房東的好友，有次 José 代替房東前來，我傻眼，Pontevedra 就是這麼溫馨（燦笑）。

José 會在學期一開始就會把他怎麼評分、作業怎麼繳交都說明清楚。平時上課非常注重課堂討論，他會講解 PPT 上的內容後，準備題目讓我們兩兩一組討論，接著分享你的觀點。期末是交一篇 essay，可以跟老師討論方向後決定題目。因為我的論文是寫 IS，這堂課的 essay 我就討論 IS 的行銷、SWOT 之類。essay 繳交後要跟 José 面談，他會問你心得、收穫等，評分時也會告訴你哪邊需要修改。

### (二) Term Course: Spanish as a foreign language B1

我是考過 DELE A2 後才申請交換的，抵達時西文程度差不多 B1。報到後，校方會給你一張日程，請務必參加新生訓練，當天會讓想上西文課的學生做分班測驗，我就如預期被分配到 B1 的班級。

這邊要特別注意一件事，由於 Pontevedra 校區學生數比較少，學生又多半來自歐洲，有一定西文基礎（而且他們學超快！），因此我那屆 Pontevedra 只開了 B1/B2 程度的西文課程。如果是 A1/A2 程度的班級，就要跑去 Vigo 校區上課。當然你也可以選擇不上西文課，平常用比手畫腳買東西，照樣可以活得很舒適，但人都已經在西班牙了，不學一下好像也滿可惜的。

西文課是全西語授課，方式是老師講授→同學討論→依序分享。平時有作業（例如寫家鄉菜食譜），一個簡報發表（例如介紹節慶），期末要跟老師一對一口試。語言中心的成績單不會寄到師大，記得要自己去領，不然回國會無法採計。

## 二、天氣

Pontevedra 位於西班牙西北部 Galicia 省，是北部「綠色西班牙」之一，這裡天氣特色就是 microclimate 特別多，有時上一秒天氣還好好的，下一秒就狂風暴雨，偶爾會有冰雹。

5月到10月這段時間天氣比較好，尤其7、8這兩個月可以瘋狂曬肉，夏天高溫頂多28度吧，晚上有時涼涼的還要加件薄外套。11月到4月經常下雨，冬天的天氣大概就像台北濕冷，然後氣溫減個10度。連日陰雨的時候，衣服3天都曬不乾，屋子裡容易反潮發霉，我的櫥櫃後面有一整片菇菇花園。因為我本身不太耐冷，所以1月一抵達就得了鼻竇炎，去看醫生吃藥都不太有用，拖了一個月才好。（看醫生又是另一個 long story...）

## 三、消費

### （一）食：

Pontevedra 外食基本上5€起跳，自己煮便宜很多，我很常去超市或肉舖買豬肉，請店員切片回家煎肉排，炒兩個菜就是一餐。買豬肉的話，私心推薦 aguja 這個部位，好吃又便宜，1公斤大約3€。在西班牙我整個廚娘魂燃燒，心情好煮、心情不好更要煮，煮到室友跟我說：「我就知道來廚房就能找到妳。」還在 ESN 辦的國際晚餐比賽中，以手工煎餃和糖醋魚獲得最佳鹹食獎。不過這邊亞洲的食材比較難找，也賣得滿貴的，150ml 的醬油就要2€。



西班牙的當季水果非常便宜，草莓、西洋梨、蟠桃盛產的時候，經常一大盒只要1-2€。

如果真的不會煮，學校餐廳有套餐，一份大約5€，但菜色就...還好。建議吃 Escola de Enxeñaría Forestal 那棟一樓的學餐，味道比較傳播學院二樓的好。上西文課也在森林工程那棟，我經常下課跟俄羅斯同學去喝咖啡，大熱拿一杯0.86€，後來漲價到0.87€，還是非常便宜。在歐洲 kebab 是窮學生的好朋友，通常5-6€就有一個套餐，Pontevedra 市區裡就有好幾家賣 kebab 的小店，也有切片 pizza，便宜的一片約1.5€。



市區還有連鎖咖啡廳叫 Acuña，咖啡或熱可可價格都在1.5€左右，附一個小糕點。

基本上在 Galicia 點飲料都會送點心，酒吧也是點啤酒送 tapas。Galicia 的啤酒滿好喝的，我最常喝 Estrella Galicia 跟1906這兩支，酒精濃度不低，請小心。當地也有很多利口酒，我最常喝 Licor café，一個 shot 通常是1€。Galicia 有



一種傳統酒精飲料叫 Queimada，顧名思義喝之前會點火燒一燒，有興趣可以自行估狗。BTW 在西班牙，酒跟咖啡的價格差不多，水比較貴。

## (二) 衣：

1月交換的同學，有機會遇到兩次大特價（rebajas），分別是1月和7月。西班牙的特價沒在跟你五四三的，經常一件大外套只要20€就能帶回家。不過二手店還是我的最愛，Pontevedra 有兩家我很喜歡的二手衣店，整理得很好而且可以試穿，衣服裙子只要一兩歐，大間二手店也會賣書、家電、樂器之類的。



如果不介意二手的話，建議一抵達就先去挖寶，最後帶不回台灣再轉賣或送人也不心疼。

## (三) 住：

在抵達 Pontevedra、歷經各種崩潰的摸門後，幾個天使學伴集合手中的國際學生們，看了幾間房子，後來我跟三個墨西哥男生、一個義大利女生湊一



起，合租了一間全新裝潢的公寓。每間房間都有大窗戶、雙人床，水電網路全包，一個月190€，當時匯價約35.6，因此一個月房租不到7000台幣。

大家找西班牙的房子，多半會上 idealista 跟 Fotocasa 這兩個網站。

<https://www.idealista.com/>

<https://www.fotocasa.es/es/>

另外補充一個在地人很愛用的網站叫 Milanuncios，顧名思義就是讓大家 po 廣告的地方，我們的房子就是上面找到的。但這個網站近年似乎已經改成不得境外訪問了，不知道之後會不會改回來，如果你到西班牙境內可以試試。

<https://www.milanuncios.com/>

#### (四) 行：

交通大概可以獨立寫個5000字吧...Vigo 和 Pontevedra 一帶最常用的客運算是 Monbus，這邊的公車基本上 Google 查不到，頂多只能查到火車 Renfe。總之，來這邊之前記得把 Google 離線地圖載好，另外下載一個 app 叫 Moovit，幫助很大。然後呢...如果有需要的話提前寫信給我吧 XD

#### (五) 樂：

當交換生能玩的東西真的很多，年輕人跑趴也沒有在客氣的，通常凌晨1點以前的聚會叫晚餐，凌晨1點後會在誰家 pre-drink，然後去酒吧喝酒聊天，再去舞廳跳舞，然後再去酒吧喝酒聊天，然後再換一家舞廳跳舞，一晚跑五個地方不意外，回家的時候差不多早上6-7點。

西班牙的嘉年華、各種節慶也很精彩，Galicia 的狂歡節叫 O Entroido，會封街遊行，大家都很認真變裝。3月底4月初會有一個聖週 (Semana Santa)，這是西班牙的重要假期，學校會停課，建議趁這時候出去走走，但記得要趕快訂各種票和住宿，不然很難訂。

夏天一定要去海邊玩，Galicia 的海灘真的超美 (但水很冰)，不想跑遠的話，就搭15分鐘公車去隔壁城市 Marín 的 Mogor 沙灘曬肉，但我最愛的沙灘在 Islas Cíes，它是一個自然保護區，上島必須登記才能買船票，也可以申請露營數星星，Galicia 光害少，星星真的超美的！

我還去了夏至的 San Juan，參加了 ESN 辦的 Ibiza 旅行，去學衝浪，去觀星，去狗狗收容中心當志工。如果經濟許可，有活動就盡量參加喔。

## (六) 慘：

一開始一定會遇到一堆鳥事，覺得挫折是正常的，但記得一切都會好轉的。旅途中遇到意外的時候，務必保持冷靜，確認人身安全，專心解決眼前問題後，再來消化情緒的問題，相信我，我是過來人（挺）。

1. 我去程就在卡達 Doha 錯過班機，因為候機室完全聽不到廣播，只好當場刷卡重買一張機票。
2. 在英國倫敦搭錯火車，出站時被站務人員笑，最後重買一張車票才能出站。地圖說，到目的地只要走1小時，殊不知拖著行李最後走了3小時。
3. 在比利時 Gent 又搭到反方向的火車，本來打算睡火車站，好心的當地人跟我說火車站清晨會打烊，我才緊急找住宿過夜，早上搭火車抵站還因為車票已過期差點過不了門。
4. 在西班牙 Bilbao 被 BlaBlaCar 司機大半夜丟包，幸虧好心中國雜貨店的大媽出手救援，然後被天使西班牙姐姐收留，另一位西班牙大哥還幫我寫信去平台大抱怨外加討退款。因此不管自認多熟門熟路，請務必準備好 Plan B。
5. 我摔掉兩支手機，來歐洲請不要帶 SONY，很難修。在波黑 Mostar 花了快100€換螢幕，但老闆手藝奇爛，前鏡頭裡都是指紋無法自拍，電源也弄壞，撐到北馬其頓 Skopje 就不行了，最後在科索沃 Prizren 買了一支陽春的三星擋著用。
6. 我在波黑 Sarajevo 差點被羅姆人扒竊，不管什麼包，務必背前面。
7. 我在蒙特內哥羅 Kotor 爬古堡大扭腳，被路過的好心人拎下山冰敷。

雖然衰事不少，但瑕不掩瑜，我唯一後悔的就是：**沒有早點出發。**

希望同學們趁年輕的時候出去闖闖，說不定就此改變人生：)

※以下補充剛抵達 Pontevedra 時的求生攻略（？）

## 1. 學伴

Uvigo 的學伴有兩種，如果你需要學伴協助，務必提早申請，你永遠不知道西班牙人哪時候會突然跑去休長假。向 Uvigo 國際事務處 ORI 申請的學伴，只負責去車站接你，頂多帶你去青旅或去繞繞，別以為他們會開車去接機，西班牙汽油很貴。向 ESN 申請的學伴，才會稍微照顧你，協助你找房子。（我的 ORI 學伴隔天就放生我了，我自己摸索去辦了 SIM 卡、去學校報到吃癩後，ESN 指派的學伴就如天使般降臨了！

ESN 是 Erasmus Student Network，師大過去的交換生雖然是雙邊協議，但也會被他們當成歐洲 Erasmus 學生處理。可惜的是 Pontevedra 校區的 ESN 已經停運，因為沒有志工繼續接手，所以106-2我這屆之後就沒有 ESN buddy 了。**如果你選了 Pontevedra 校區，請寫信給我，我會遠距協助你打怪。**

## 2. 青旅

出發前覺得沒看到房子本人不放心，決定先住青旅幾天，況且還有學伴會幫忙找房子。But！找房子過程不太順利，因為那年開學是1月22日，通常學生都會住到1月31日才離開，所以原先的「先住青旅幾天」默默變成了住8天。



我住的青旅是 Slow City Hostel，一床一晚 17€，其實不太便宜，但有附膠囊咖啡跟簡單的麵包糕點，剛到的第一週都靠這些點心。

青旅老闆英語很好，不過青旅位於老城區，附近很多酒吧餐廳比較熱鬧一點，有一次睡到一半被醉漢吵醒。怕吵的請準備耳塞，多帶幾副，你在歐洲旅遊時會感謝它們。

### 3. 報到

唉...報到啊... (苦笑)。Pontevedra 不像 Vigo 一樣有 ORI 辦公室，要去秘書室報到。秘書室在 Escola de Enxeñaría Forestal 那棟的二樓，有個神祕的透明玻璃辦公室。之後的註冊繳費也在這邊，但要往裡面走，還有另一個部門。

跟學校報到後，就要去跟系所報到，Uvigo 的資料會跟你說你系上的 coordinator 是誰。切記，如果你想要採計交換校修習的學分，務必簽學習協議 (learning agreement)，但簽的過程有點麻煩。我後來發現我畢業學分已修滿，其實不需要簽學習協議，**這方面規定請務必跟雙方學校確認。**

正規 Erasmus 學生會有制式學習協議範本，我們的話，要跟 coordinator 拿表格，自己打好課程資料，E-mail 回師大國際事務處請負責人簽章，並協助送交系上簽章。簽完再掃描 E-mail 給你，你印出來給交換校系所簽章。啊，記得旁聽課程，確定自己要修再簽，不然簽完還要改，又是個令人阿雜的流程。

#### 四、照片（如有，請提供）

晴天	黃昏
	
古城區	Islas Cíes 的海灘
	
西班牙烘蛋 Tortilla de patatas	章魚三吃
	

#### 五、影音檔（如有，請提供連結）

#### 六、其他

如果有其他問題想問，可以寫信給我：

[evelynfanfan@gmail.com](mailto:evelynfanfan@gmail.com)