

# 臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

## 返國後心得報告書

### 一、學生資料

填寫日期：108.02.20

獲補助出國年度：107 學年 第①/二學期	
中文姓名：袁嘉儀	英文姓名（姓，名）：Yuen, Ka I
臺師大就讀科系所、年級： 地球科學系 大五	臺師大學號：40344042S
修習國家：西班牙	
修習校名：胡安卡洛斯國王大學 King Juan Carlos University	
修習學院：法律社科院 Social Sciences and Law	
修習科系：小學教育 Primary Education	
修習期間：107 年 9 月 ~ 108 年 1 月	
護照入出境時間：	
出境：107 年 9 月 4 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：108 年 1 月 31 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
ORAL EXPRESSION IN ENGLISH	MARIA INMACULADA COBOS FERNANDEZ	6ECTS	一學期
MUSICAL EDUCATION I: FUNDAMENTALS	RAFAEL PABLO PEREZ ARROYO	6ECTS	一學期
DIDACTICS OF NATURAL SCIENCES I	MIGUEL PORTOLES REBOUL	6ECTS	一學期

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

107-1 胡安卡洛斯國王大學交換心得

袁嘉儀 地科 107

不管你是已經成功申請到交換去西班牙還是正考慮中，希望以下的內容都能對你有一定的幫助！首先我會分為幾個部分去分享，分別是行前準備、住宿、食物、休閒娛樂和校園生活。

#### 行前準備

首先你必須要知道非常重要的一點，西班牙雖然位處歐洲，但大部分的人的英文程度真的是非常有限！所以如果你真的很嚮往想到西班牙生活或認識到當地人，你到之前就一定要盡可能提高自己的日常西語水平，畢竟你也不想難得到了外國然後整天也只能跟別人比手畫腳吧。而我說西語水平不是只是那種平常課堂上的書本知識，更多的是需要日常口語練習，現在台灣還算盛行語言交換，建議通過這個途徑學習西文。而我另外會推介一個軟件：Tandem，這算是一個比較大的網上語言交換平台，上面有很多西語母語人士會想學英文或中文，但要注意保護好自己個人隱私就好。

另外也是要很注意的一點，就是西班牙的行政效率真的很慢，還有辦公時間也十分短，比如說我交換的大學跟辦理西班牙的簽證處都是只開早上 10 點到下午 1 點，而且很多單位星期五辦公時間會更短。如果要辦理任何行政的手續一定是越早辦越好。像我當初簽證足足等了一個半月才批下來，連辦理入學許可信件一來一回也是用了一個半月才申請成功。

#### 住宿

因為我們的交換學校並沒有提供宿舍，而且馬德里宿舍一般會比外宿貴，所以我們是租外面的房子，以下有幾個網站都是我們比較常用來找房子的：

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

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

[www.uniplaces.com](http://www.uniplaces.com)

[www.housinganywhere.com](http://www.housinganywhere.com)

一般馬德里的單人房落在每月 300~450 歐不等，越靠近 Centro 區域的會越貴。像我們是 9 月份入學就在 7 月份前要先找好房子，因為西班牙人一般 7、8 月都會外出遊玩很久，所以建議盡量能在 7 月假期前先找好房子

跟房東協議好細節。注意租屋範圍不要選在 Usera、Carabanchel、Puente de Vallecas 和 Villa de Vallecas，因為這幾個都是治安不太好的區域，不建議租住。

## 食物

如果說你來了半年西班牙，別人問你進步最大的是甚麼，那一定是廚藝！西班牙外食一頓基本落在了 10 到 18 歐左右(約 350 到 650 台幣)，所以這幾乎不可能天天外食，唯一最好的省錢方法就是自己在家裡煮。即便西班牙外食很貴，但是原材料卻很便宜，自己煮上兩三個菜加上飯平均只要兩到三歐(約 100 台幣)。假如你在歐洲會很想念亞洲食物，這邊也有很多亞洲超市可以買到原材料，所以不用特地從台灣帶來。

有時煮多了真的會很想試試外面的食物，西班牙也有超多美食可以讓你慢慢試，像他們很多小餐館都會有 Menú Del Día—每日特餐，那是他們餐廳的特色菜而且價錢也會比較相宜，可以在上面選自己喜歡的。另外西班牙也很盛行吃 Tapas，就是他們的餐前小吃，一般種類多也便宜可以多試試。

## 休閒娛樂

大部分馬德里人都是夜生活的動物，從他們捷運會開到凌晨兩點就可以看出來這點。馬德里十分盛行夜店跟酒吧文化，如果你很愛跑 Party，那恭喜你找對了地方。但如果你喜歡靜態的活動，那這邊也有不少，像我們平常週末喜歡去 Retiro 公園可以去遊湖和野餐，公園裡有個水晶宮也是非常美的建築。而在馬德里皇宮一帶看日落會非常美，很適合一大群朋友坐著一邊聊天一邊欣賞美景。如果要購物的話，一般我們會在 Gran Vía 大道、Sol 都是比較集中的點，一般每年的聖誕前到二月都會一直打折，而且折扣力度也非常大(五折或多低)，所以建議大家可以先看好留待那時候再買。除了在西班牙遊玩外，我相信很多留學生一定會趁著這段時間好好歐遊，我推薦可以多利用 Ryanair(歐遊最便宜航空公司)和 goeuro(交通價格、時間比較 App)這兩個網站，可以省到不少旅費和時間。

## 校園生活

西班牙大學的課堂一般都不會一星期只排在一天，像 3 學分的課就是每星期兩天每次上兩小時，像我選修的課一般都很重視分組討論，以及會問每個人對課程內容的觀點與意見，所以這個時候就是訓練大膽發言的好時機了。而西班牙人一般都很熱心跟健談，如果真的有甚麼跟不上和搞不懂就盡管問同學吧，一般他們都會很詳細的解說給你聽。而選課雖然注意的是，如果你在交換校選讀學科跟

你原來的科系差太遠，盡量選擇低年級的課去選修，因為西班牙低年級的課一般都會從零開始詳細解說，即使沒有基礎也能學到非常多的知識；而高年級的課則會用到大量的專有名詞以及需要個人觀點分析，如果沒有基礎可能會念得很吃力而且要需要非常多的課外時間去補充知識。

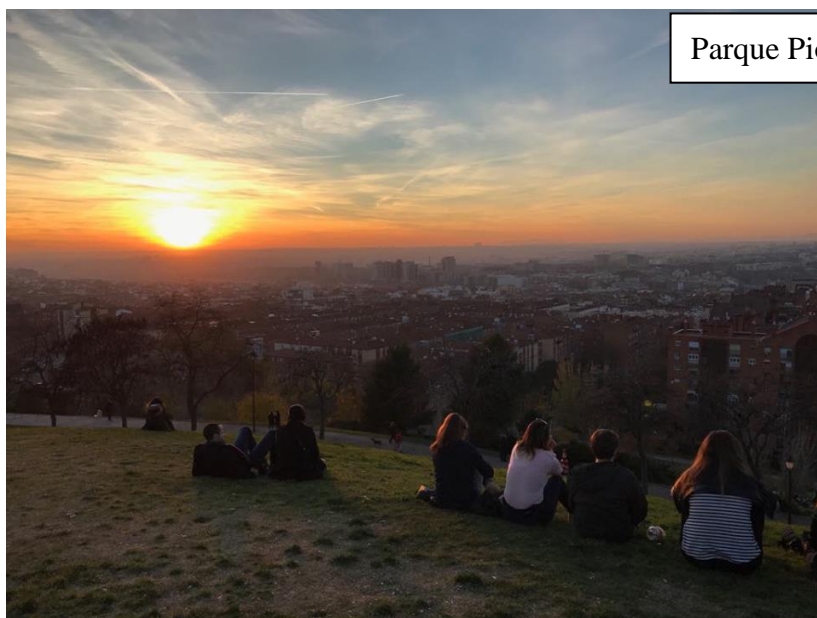
另外學校也有為國際學生準備迎新宿營，有很多世界各地的交換學生也會參加，這是一個很難得的機會能在這麼短時間遇到那麼多不同國籍的人，我在當中除了體驗到文化差異，和他們交流的時候我也明白到世界上有著太多你未知的事情等著我去發掘和學習。他們也是我在西班牙認識到的第一群外國朋友，真的很推薦大家去體驗看看！希望在西班牙大家都能得到不一樣的生活和學習體驗。

四、照片（如有，請提供）

胡安卡洛斯國王大學



Parque Pio Felipe







Tapas



胡安迎新宿營

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他