

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:2024.02.23

英文姓名(姓,名):WU, CHING-TAI	臺師大就讀科系所、年級: 文學院英語學系 延畢生(大五)
修習國家: 西班牙	
修習校名: Universidad Rey Juan Carlos	
修習學院: Legal Science and Politics	
修習科系: International Relations	
赴外學期別: __112__學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 112 年 9 月 ~ 113 年 1 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
LATIN AMERICAN COMMUNITY OF NATIONS AND INTEGRATION PROCESSES IN LATIN AMERICA	BEATRIZ BARREIRO CARRIL	3	ACADEMIC YEAR 2023-2024
SPANISH FOREIGN POLICY	ADRIÁN ADÁN FERNÁNDEZ SABIDO	3	ACADEMIC YEAR 2023-2024
EUROPEAN UNION AND COMMUNITY LAW	MARÍA ROSA RUIZ RUIZ	3	ACADEMIC YEAR 2023-2024

--	--	--	--

(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)

「以前總覺得到台北念書, 就已經是獨立生活了, 但當獨自一人到了國外, 才體會到了真正的獨立。」這是在翻閱過往學長姊留下的心得中, 觸動我心弦的一句話, 也是我在交換中體驗最深刻的事。

英文是世界共通語言, 所有人都理所當然要會講英文。這是我從小到大被灌輸的觀念, 也是我在出發前抱有的想法。但當我到了西班牙後, 才發現事實其實不然, 不是所有人都會講英文, 原來這個世界上還有一個地方叫做西語世界! 這個世界裡沒有中文, 只有西班牙文和微乎其微的英文。

南歐人的英文普遍不好, 但這裡我只討論西班牙。西班牙文是世界第三大語言, 與英文和中文並駕齊驅, 這解釋了西班牙人沒有一定要學好英文的壓力。即使身在首都馬德里, 在醫院和銀行等大型機構, 也有超過百分之五十比例的人無法用英文流暢溝通。平常在台灣能自己毫無困難的跑政府機構、跑銀行, 到這裡全都變成了奢侈。交換剛開始的三個月裡, 我對自己西文不夠好的狀態感到非常無力, 因為我連手機壞掉這樣的事都無法自行處理, 需要請母語人士帶我去手機維修店。

但壓力終究促使人成長, 我在西班牙期間比西文進步收穫更大的事情是解決問題的能力。其實這也不僅僅是語言隔閡的問題, 而是離開了舒適圈後, 需要學會自己解決問題, 自己照顧自己。

舉例來說, 我本身是個比較容易緊張的人, 在出來交換之前, 我是絕對不會有在歐洲獨旅的想法, 因為各種擔心總是會飄進我的腦海中, 像是- 歐洲小偷很多; 我是亞洲臉孔; 我沒辦法一個人處理所有行程, 我一定會弄錯這個, 弄錯那個, 各種自我質疑都讓我卻步。

但印象深刻的是在一次與朋友共三個女生的旅行中, 在旅館發生的事令我下定決心, 從今往後無論發生怎麼樣的狀況, 我都一定要保持冷靜, 想辦法解決, 而不是生氣, 抱怨或放棄。那是一個五天四夜的西班牙境內之旅。朋友在訂青旅的時候因為太趕, 沒有多加注意, 而訂到了一間充滿發霉和空氣混濁的房間, 房間裡甚至有其他房客抽菸。

我在心裡抱怨, 但還是妥協, 想想忍耐幾個晚上就會回家了。現在已經這麼晚了, 外面這麼冷又在下雨, 我們還都因趕行程而感冒了, 實在是太累了, 就照樣吧。然而, 我的朋友卻拿起手機, 尋找附近的旅館, 一一打電話詢問是否還有空房, 並且告訴我這裡環境太糟糕了, 她實在忍受不了。這一刻, 一股慚愧由然心生, 我開始反省同樣是又冷又累, 怎麼我的朋友還在為了她自己跟所有人想辦法改變現狀, 我卻只是在埋怨, 而埋怨完了一樣還是什麼都沒改變.....

從這件事情之後, 我開始嘗試了很多新事物, 接受各種突發狀況和挑戰, 尋找方法並解決, 解決不了的再學會接受事實。交換結束之前, 我也終於實現了獨旅, 我一個人坐飛機到了西班牙的離島旅行四天三夜, 享受了獨自一人的輕鬆自在, 也在旅途中遇到了很多新朋友。

真正靠著自己的力量走出去之後，才發現世界比想像的大太多了，每個人的想法，價值觀以及對成功的定義都不一樣，令我發覺只以學歷和收入來定義人生實在是過於狹隘。我的心情變得比以前更加坦然自在，心裡對於那虛無縹緲，過度幻想未來所帶來的焦慮釋然了許多。

真正獨自一人在人生地不熟，甚至有語言隔閡的環境中，個人成長中不足之處或是需改進的缺點都會顯露無遺，而孤獨會強迫一個人面對自己的問題並成長，因為沒有人能幫忙。從這之中，我也學會了感激自己擁有的一切，了解到並不是所有事情都是理所當然。我甚至也開始用新的角度看待台灣，這片我長大的土地，例如超高的工作效率或是到處都有的免費廁所，這些我們習以為常的事情其實有可能都是他人望塵莫及的。

總結，我非常推薦學弟妹們如果條件許可，多把握出國交換的機會，在交換期間，也盡量多嘗試沒試過的事情。半年的時間很短，即使全力燃燒都稍嫌不夠，更不會有時間躊躇不前。交換就像坐雲霄飛車，去之前可能會有很多想像，也可能會很緊張；而交換期間每分每秒都交織著笑聲和淚水，各種新的人事物不斷到來，毫無停歇；等到了有時間停下來思考的時候，也就意味著結束了，剩下的都只能在回憶中不斷回味。

四、照片(如有，請提供)

無

五、影音檔(如有，請提供連結)

無

六、其他

無