

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助學生返國報到單

填寫日期： 2024/2/2

獲補助出國年度： 112 學年 上 學期	
姓名： 郭家佑	臺師大學號： 61068015T
臺師大系所： 設計學系	
臺師大學院： 藝術學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認 (以下由學院承辦人填寫)： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認： 該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學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： 2024/2/2

獲補助出國年度： 112 學年 第一學期	
中文姓名： 郭家佑	英文姓名 (姓, 名): GUO, JIA-YOU
臺師大就讀科系所、年級： 設計碩三	臺師大學號： 61068015T
修習國家： 西班牙	
修習校名： 維戈大學	
修習學院： 藝術學院	
修習科系： 美術系	
修習期間： 112 年 9 月 ~ 113 年 1 月	
護照入出境時間： 出境： 112 年 9 月 1 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境： 113 年 1 月 30 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
Informática: Técnicas informáticas	CASTRO MUÑIZ JOSE ANTONIO	6	112/1
Curso de español para estranxeiros presencial	CECILIA	4	112/1

(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)

辦理簽證、國際學生證、銀行開戶、銀行業務、電信網路、保險事宜、行動支付、換外幣、拍大頭照、辦臺胞證、當地住宿、買防盜鎖和轉截接頭等等的這些過程，依舊歷歷在目，即便暑假了，一星期三天的實習時數讓我僅能在僅存的時間讓我辦理出國事務，尤其這些店都是在平日上班日才會開，所以每個星期三都是我的『出國辦理日』，騎著機車遊走台北去辦事。

臉書資訊可以去看一些歐洲交換的社團，出國前做好心理建設。

簽證

簽證的網站務必注意，會跟台灣駐西班牙的網站搞混，要看對網站！而且不能打電話過去，只能傳信箱，但是他們都會很快回覆你，簽證的部分僅僅在上午的 9 點至 11 點才能辦理，櫃檯只有一個女生，所以到現場需要排隊，如果資料有準備好，基本上一個人 5 分鐘就可以處理完，費用 2600 元，他會跟你說 3~4 個禮拜，但是我大概 2 個禮拜就可以去拿了，即將快到的出國日更是讓這一切都更加緊急了，而且辦理簽證需要將很多文件資料都先準備好，拿到簽證的時候很好笑，我以為簽證是一張卡或是紙，結果是一張貼紙貼在護照裡面（務必注意護照有沒有快要過期）。

保險

保險的部分也是花了不少時間，我自行先網路投保了一份來去辦簽證用，後續又跟認識的保險業務人員辦理其他的保險，原本有想要辦西班牙當地的保險，但是比對之後再申請上需要一些我沒有的資料（比如當地門號或地址等等）於是放棄了，所以最後是在台灣辦理的 2 份保險。

電信網路

這部分也是花了不少時間做研究（實習上班的時候偷偷上網查），包含台灣原本的電信合約要如何處理，以及西班牙的網路電信購買。

『台灣的中華電信』因為我解約要花很多錢不划算所以打算繳錢養門號，如果在國外要收簡訊，要去中華電信確認漫遊的東西，超怕在國外開到數據要繳天價的費用，所以我出國前也跑了 5 趟的中華電信詢問，而且一定要去比較大的中華電信，他們對於這個服務項目才會比較有經驗，太小的分局沒啥經驗辦起來很不放心。我在國外希望可以收到台灣門號

的簡訊 (線上付款需要 OTP 密碼會用到) , 但是我又希望不要使用到數據 , 所以我出國特別另外帶一個舊手機 , 有需要收到簡訊才會把 sim 卡插進去 , 「數據漫遊」跟「行動數據」我花了好久才稍微搞懂這個名詞 , 如果你是收簡訊繳電話費的也要注意一下 , 可以考慮改成銀行固定扣款或是下載中華電信 app 線上繳費。

我一開始是買蝦皮的歐洲網卡大概快 2 個星期的量 , 先墊著用 , 建議要有打電話的方案 , 原因下面會說。

在歐洲我是買 Vodafone 的預付卡 , 一個月 10 歐可以打電話還有 25GB 的流量 (可逐月累積) , 對我這個網路重度者來說很夠用了 (在宿舍有 Wifi) , 可以在他的預付卡網站買免費的卡 , 然後免運費寄到你西班牙的住宿地點 (申請網卡的時候要填電話 , 這樣送貨才能聯絡你給你包裹) , 要使用開通再儲值進去就可以了 , 每個月會提醒你要儲值 , 線上刷卡就完成很方便 , 英國或其他歐洲國家都可以用。

國際學生證、銀行

國際學生證可以申請 , 海外刷卡算划算 , 辦一張 400 元 (一個月內首刷會回饋 400 回來) , 先線上申請繳費後 he 會寄給你單子 , 印出來去指定的永豐分行辦理開戶 , 這部分倒是還好 , 沒有花我太多心力 , 反而是其他銀行的部分 , 其他銀行每一間都至少跑了 3 次以上 , 包含國外提款功能、刷卡回饋、OTP 密碼等等 , 星期三下午一次跑了全部銀行 , 連續三個星期。

行前小物

可以準備手捲壓縮袋 , 就可以帶很多厚厚的衣服省空間 , 飛機頸枕、橡皮筋、夾鏈袋、八字扣、密碼鎖、個人藥品、棉花棒、文具、轉接頭、變壓器 (如果有帶吹風機才需要 , 一般電腦和手機充電器有變壓功能)、盥洗分裝小包裝 (蝦皮有賣超便宜的)、行李扣帶、剛抵達的網卡、防盜腰包、斜跨包、行充、好走的鞋子、行李秤、小皮尺 (可以量行李大小)、一兩天份量的洗髮精 (剛抵達很累不會去超市可以馬上用到)、一點點衛生紙、一點點衛生棉、輕便大袋子 (可以當登機箱、購物袋、洗衣袋)、一點點現金、保溫杯、橡皮筋等等

住宿

Vigo 大學的住宿當初我是看學姊的心得裡面有 idealista 的網站，網站體驗流程還不錯用，當初抱著期待的心情看 pontevedra 校區周邊的住宿，價格大概落在 150~250，事後有人說如果照片太漂亮或是沒有完整的聯絡資訊有可能就是詐騙，真的很恐怖沒有保障的感覺。一開始有看學校的校內住宿，但一個月要 2 萬，而且其實大部分的人都住外面也比較便宜，所以就外宿了，我的宿舍是 ESN 的學伴介紹給我的，他有認識朋友的 flat 有多的房間，一個月 300 歐，看了看照片，該問的問題問好後就確定了，之後事先用國際匯款的方式先付 100 歐給房東作為訂金（好麻煩手續費很高），而我的宿舍地點真的超級好，在 Vigo 市區火車站跟客運站對面，從宿舍客廳看出去還能看到海景，不管去哪裡都很方便，所以我覺得很幸運有遇到天使學伴，事先確定好宿舍還有一個優點就是飛機抵達 Vigo 之後不用再繼續拖著疲憊的身子花錢住青旅，可以抵達就先安頓好不會再充滿不安的感覺，ESN 學伴有的當很多年，所以他們或許會比較知道有些公寓大部分是給交換過來的國際學生住的，阿如果很不放心也可以過來再看，在交換的群組會有志工問有沒有人要一起看房子（私心建議還是先找好，不然很多房間都被住走了）

ESN

這是一個國際協助交換生的組織，志工完全是靠著熱忱在經營，Vigo 的團體我局得辦很多活動，他們有官方網站、臉書、ig、whatsapp 群組，當初也是跌跌撞撞才找到並加入群組，他們就像天使，而且會舉辦活動很多活動讓我們參加，基本上會辦一張 ESNcard，10 歐元，有很多優惠，包含 flixbus 9 折跟 ryanair 20 公斤行李優惠（需提前 28 天購票），真的很推 ESN!!! 他們會盡量協助國際生，當然如果能解決的還是盡量自己解決。建議也申請他們的學伴，我的學伴除了幫我找到住宿也有來機場接機跟導覽我城市，真的很感謝她。

第一個月還在適應期，所以參加很多活動，包含划獨木舟、衝浪、保齡球，很充實。

交通

Vigo 市區（包含去 Vigo 校區）：維戈市區的交通要申請 PASSVIGO，他是一張卡，收到錄取通知的信件會同時告訴你要去申請這張卡，搭公車才會有學生單趟 0.37 的優惠，不然單趟原價要 1.49，卡片寄送地址就填學校，到時候 welcome day 學校就會給你卡片了，一定要提早申請因為申請需要一段時間。

我發現歐洲人的腿很強壯很會走，他們也有遛狗的習慣，Vigo 的地勢起伏的，個人覺得有九份、基隆的感覺。

Vigo---Pontevedra 來回：因為我是美術系，美術系系館在 Pon 校區，有客運跟火車兩種方式，到 Pon 之後還要走路半小時才會到系館，但是覺得還好因為在 Pon 市區所以可以沿路看看，一開始我是搭客運因為不知道火車怎麼搭，客運超貴單趟要 2.55，重點是客運時間跟實際時間都不一樣，好幾次等了要一個小時客運才來，後來得知了消息就是火車的部分因為那時候國家在推減碳永續，買火車季票到 12 底之前有搭 16 次就會把押金退回，所以完全免費！火車車上品質很好、準時、快速，所以我之後都是搭火車了，缺點就是班次不多，但看在免費就原諒他。

Vigo 到其他城市或國家：基本上我目前是搭 ryanair 或 flixbus，Vigo 的 ryanair 只有到巴塞隆那跟倫敦，如果要去其他國家玩就要先搭 flixbus 去葡萄牙的波多機場（2 小時），再從波多搭飛機去其他地方。

註冊

開學第一天我就去系上聽課並詢問註冊的事情，我們也是一副沒有搞清楚的样子，課表也看不懂，一堆符號，後來就有人幫我們接洽到 Kako（難得會講英文的老師），跟我們說我們可以選任何我們想選的課這樣，先去聽聽看再來選，聊了一個小時，在這之前我們也有去系上二樓秘書室找小姐，他態度不是很好可能不耐煩還要跟我們解釋要怎麼註冊，反正就是確定了自己要上的課之後準備護照影本、錄取書影本、學習協議書（learning agreement），最麻煩的是學習協議書，首先要跟原本的學校找到格式，接下來確認好自己的要上的課填上資訊，接著給原本的學校跟 Vigo Coordinator 簽名（錄取書上有寫一個信箱），我是還有給師大的系上簽名，取決於表格格式，西班牙的政府也呼籲學校要減碳實施電子化，所以基本上簽名程序都是採用電子簽名，3 樣資料準備好印出來，拿去系上的秘書室找最裡面那一位女行政，他會拿出單子叫你打勾會上的課程，確認簽名之後會發送電子信箱確認信，最後就註冊完成了。

然後要注意美術系雖然在 Pontevedra 校區，在真正的 Pontevedra 校區在河的另外一邊，美術系館是獨立在市區裡面的，所以我在新生訓練那一天還跑錯地方，要在『真』Pontevedra 校區的教室才對，跟英國、法國同學遲到一個小時，還好最後有趕上語言測試。

APP 下載

各家在台灣的銀行：下載網銀可以線上轉帳或換匯。

◎我沒下載歐洲的 Wise、Revolut，因為我沒有需要用到所以就沒另外開戶

Moovit：Vigo 當地公車

WhatsApp：像台灣的賴，歐洲都用這個傳訊息

Omio：交通比價，包含公車、火車、飛機。

Flixbus：歐洲客運。

Ryanair：歐洲廉航。

Renfe：西班牙火車。

EasyJet：歐洲廉航。

Booking：訂住宿。

Airbnb：訂住宿。

Iberia：歐洲廉航。

AirEuropa：歐洲廉航。

Vueling：歐洲廉航。

KKday：一些景點門票。

Transavia：歐洲廉航。

愛料理：肚子餓不會煮飯的救星。

口譯員：上課聽不懂就開會話功能翻譯。

智慧鏡頭：可以直接掃描東西翻譯。

Skyscanner：飛機比價。

Trip.com：飛機比價。

Get your Guide:跟團。