

# 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:2025/01/28

英文姓名(姓,名): 林利玲	臺師大就讀科系所、年級: 社會教育學系五年級
修習國家: 西班牙	
修習校名: 馬德里自治大學	
修習學院: 文學院	
修習科系: International Studies	
赴外學期別: __113__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: 113 年 9 月 ~ 114 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
INTRODUCTION TO INTERNATIONAL POLITICS: ACTORS AND ISSUES	Angela Perez del Puerto	6	Fall/上
THE FIRST GLOBALIZATION, 15TH-18TH CENTURY	Marta Manzanares Mileo	6	Fall/上

(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)

#### 學術

在學術方面，我選的都是全英文授課課程，一堂政治學、一堂是近現代歷史課。因為兩位教授教學風格很不一樣，加上有一些專業術語的英文用法的不熟悉，兩堂課都花了一點時間適應才逐漸找到上課節奏。

政治學的課是該系大一必修的基礎課程，因此整個學期都以打好理論基礎為目標教學。因為我本身就對於社會學理論有學習興趣，因此政治學的課程整體而言我覺得很有趣，把一些術語記起來後學習上也較沒有語言上的阻礙。整個學期學了寫實主義、自由主義、馬克思主義等基本的政治學理論，學期後半段則是加入了一些與國際事務相關的延伸理論做探討，例如女性主義、恐怖主義等等。因為馬自治的課堂設計是每週兩小時理論課、一小時小組課，教授會在每週的小組課做當週理論的應用分組練習，讓我們熟悉理論的使用，這點是我覺得跟以往我在台灣上課時比較不一樣的地方，而我也非常喜歡這樣的課堂設計。

近現代歷史課是以全球化為討論核心，不過實際上就是上15-18世紀的世界史。這堂課的教授風格比較屬於純講授的類型，每個單元從概述、政治、經濟、文化、宗教等層面切入探討。雖然整體而言並不是特別驚豔的課程，不過當初會選擇歷史課的原因其實是想知道其他國家會怎麼書寫歷史、講授歷史，在這方面我覺得確實是有觀察及收穫的，因此還是蠻推薦可以選一堂歷史課來聽聽看！

#### 生活（飲食、交通、住宿、休閒、治安、語言、心態）

##### 飲食

飲食方面，因為租屋處有很大且設備齊全的共用廚房，我大多數都是自己煮。西班牙超市的物價其實跟台灣差不多，甚至有些商品比較便宜！（例如牛奶，不過我的西班牙朋友都不喜歡喝西班牙的牛奶哈哈，但個人嘗試過沒有覺得特別難喝或有腥味）當地超市我常去Mercadona 和 Alcampo，前者比後者便宜一些。另外也有找到一些亞洲超市及亞洲餐廳，讓在異國的亞洲胃得以解解鄉愁。我算是沒有特別在食物方面省錢，每週每次超市購物的價錢約20-40歐元不等。

另外，西班牙的食物也非常值得嘗試，例如像西班牙烘蛋、海鮮燉飯等等，

之前在臺灣結識的學伴也有邀請我到她家吃飯，也因此有體驗到在西班牙傳統家庭中吃飯的經驗。不過像西班牙很有名的火腿我自己倒是吃不太習慣，同時他們的帶骨雞肉如果要自己處理或烹調的話也蠻容易有肉的腥味的，這也是我不習慣的地方。

西班牙餐廳推薦麗池公園附近的Los Rotos！便宜又好吃！

## 交通

在馬德里的交通我都是搭乘大眾交通工具及走路為主，而大眾交通我會簡單分為「來觀光」及「當地長居」這兩種。以觀光來說，馬德里的Multi Card 在各個捷運站都有販售點，空卡價格為2.5歐元，儲值則有分單程、十次票及月票，能夠搭乘馬德里的公車及捷運。另外，若為當地長居則是可以去申請Personal Card，差別在於這是屬於你個人的交通卡，不同於Multi Card可以一卡多人用，這張卡只能限定申請者使用，不過可使用的範圍就更大，月費算起來也更便宜。申請方式是則要先[上網預約](#)，接著到預約的地點去申請，我記得空卡大約是4歐，每月儲值如果是26歲以下的學生身份的話則是一個月8歐，可以搭乘公車、捷運、類似區間車的火車及一些到馬德里附近城市（例如Toledo)的公車，我個人認為這個價格在整個歐洲的交通來講是十分友善且划算的。

## 住宿

住宿方面，由於沒有抽到學校宿舍，再考慮到宿舍價格昂貴（600-800歐/月）且地點在近郊，因此後來便決定在外租屋。西班牙最大的租房網為Idealista，但學生的話我會更推薦[Aluni](#)這個網站，是學生租屋網，雖然會收仲介費，不過相對更安全且有保障一些，畢竟人生地不熟還是最害怕遇到詐騙。我住在捷運站Herrera Oria站附近，生活機能方便，附近有超市和shopping mall，地點在學校跟市區的中間（交通時間大約都是40分鐘到一小時），是一個溫馨的社區。我和其他四位女生住一起，共用兩間衛浴、廚房、客廳及飯廳，房租不含水電一個月是570歐。我非常喜歡這個共居空間，也很幸運遇到天使室友們！如果有需要的人這邊我附上當時的[房間網站](#)供參考～

## 休閒

休閒方面，如果不含去其他國家旅遊，我平常在馬德里喜歡去市區逛逛、探索咖啡廳及偶爾和朋友去club跳舞！不過這可能很看人，這次交換我自己待在馬德里的時間是比較多的，沒有特別規劃每週都要出遊，反而是讓自己熟悉市

區、熟悉居住的地方，而我覺得這樣也非常好！因為自己個性也不太喜歡參加太社交的活動，因此學校的ESN（專門辦交換生活動的學生組織）辦的活動我也沒有參加太多，主要都是自己探索或跟自己的一小圈朋友出去。不過如果是喜歡參加活動的人，聽說他們的活動辦得蠻不錯的，可以參考看看。

## 治安

西班牙的治安一直是我出發前擔心的部分，不過真正到當地生活半年後，我覺得治安並沒有想像中或大家口中的那麼糟糕。當然沒有臺灣安全，不過只要平常東西收好，並不會有人當街搶劫（在西班牙搶劫的罪其實蠻重的），或偷東西。但確實在人多的地方或觀光地要更注意重要物品，手機錢包最好都不要拿出來，或放在容易被摸走的口袋！

## 語言

到西班牙前我只有在學校的進修推廣學院開設的西語課上過兩期，程度就是A1而已，在馬德里僅是「生存」我認為西語程度不需要很高，會基本的對話其實就很可以了。不過當然如果要融入當地、甚至跟當地人有更多的交流，語言是非常非常重要的，建議大家在選交換國家的時候一定要考慮語言，才能夠與當地文化有更深入的認識與交流。

## 心態

最後想談談心態的部分，來之前聽聞很多曾去交換的學長姐都說去交換會改變自己，不過我個人倒是認為不要抱持著這樣的心態去考慮交換會比較好。我認為交換的環境會是一種刺激沒錯，但會不會改變都還是取決於自己有沒有改變，不需要去期待換一個環境就會變一個人（因為某種程度上是不可能的），反而好好思考自己來交換的目的與想達成的事情會更明確有目標。

另外，也記得要給自己多一些時間去適應，像我自己就花了近三個月才慢慢感受到焦慮感漸少及更熟悉環境。每個人需要的時間不同，我想也不必去跟他人比較適應的程度，如果自己需要比較多時間也完全沒關係。自己一個人獨自出國本身就是一件很勇敢的事情了，而且一定會感受到孤單，這是很正常的！心態穩住了，也才能好好在國外生活。

#### 四、照片(如有, 請提供)



和室友及朋友們去club!



Los Rotos 好吃的食物



西班牙的街頭藝人！現場氣氛超級好～

五、影音檔(如有, 請提供連結)

六、其他