

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: 20260206

英文姓名(姓, 名): YUTING LIN	臺師大就讀科系所、年級: 地理學系五年級
修習國家: 西班牙	
修習校名: 馬德里自治大學	
修習學院: Facultad de filosofía y letras	
修習科系: departamento de historia, departamento de estudios internacionales	
赴外學期別: 114 學年(民國年) 上學期	
修習期間: 2025 年 9 月 ~ 2026 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
PUEBLOS ORIGINARIOS DE AMÉRICA: DEL PASADO AL PRESENTE	Patricio Hidalgo Nuchera	6 (ETCS)	秋季/1
REGIONES MUNDIALES, RECURSOS NATURALES Y CRISIS ECOLÓGICAS	Sergio Tirado Herrero	6 (ETCS)	秋季/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)

選擇西班牙作為交換國家, 對我來說並不是一個臨時起意的決定。高中時因為選西班牙語作為第二外語, 逐漸對這門語言以及背後的文化產生濃厚的興趣, 也因此十七歲時便立下目標, 希望能在大學期間前往西班牙交換。2024年, 在完成西班牙朝聖之路之後第一次踏上馬德里這座城市, 我立刻被它吸引。無論是建築風格、氣候, 還是整座城市所散發出的氛圍, 都與我過去曾經生活過的地方截然不同, 也更加確定了我想來此交換的決心。

西班牙的大學生活與台灣有相當大的差異。校園氛圍相對自由, 罷工與示威活動是家常便飯, 這些社會現象往往與課堂內容或公共議題緊密相連。在課堂上, 老師與學生之間的互動頻繁, 同學們普遍不吝於發表自己的想法, 討論氣氛相對在談台灣上課時感受到的熱絡許多。相較之下, 語言對我而言是一項不小的挑戰。我選的兩門課皆以西班牙語授課, 雖然我以西班牙語溝通、生活無大礙, 但流利程度與專業科目單詞程度仍與母語者有所差距。不過, 老師與同學們都能理解交換生的狀況, 時常協助我, 有時課堂上也願意改用英語與我討論。不過這是我自己的選擇, 雖然過程很困難, 但我並不後悔, 因為正是這樣的挑戰讓我學到許多, 也讓我變得更加勇於開口、不害怕講錯。

在小組報告中, 我與來自英國與法國的兩位交換生組成一組, 組內討論以英語進行, 而上台報告則以西班牙語呈現, 最終成果相當不錯。這樣跨語言、跨文化的合作經驗, 讓我更深刻體會到溝通並非只是語言能力的展現, 更是理解與包容的過程。

生活層面上, 在西班牙待了五個月後, 我仍然難以完全適應當地低落的行政效率。剛到西班牙的第一個月, 幾乎每天都因為開戶、文件處理與預約困難而感到又挫折又生氣。然而, 隨著時間推移, 我逐漸意識到抱怨並無法解決問題, 於是學會放慢步調, 以更有耐心的態度去面對, 反而更能適應這樣的生活節奏。相對地, 西班牙人對工作的態度較為隨性, 生活步調輕鬆, 熱愛聚會與趴踢, 馬德里是一座幾乎24小時不休息的城市。晚起、晚吃、晚出門, 成為日常的一部分, 而我也在一段時間後逐漸習慣了這樣的節奏。

在人際關係方面, 我結交了不少國際學生朋友, 但與西班牙本地學生建立深厚友誼仍有一定難度。多數西班牙人早已有固定的交友圈, 雖然他們並不排斥與交換生交談, 但或許也意識到我們終究只會短暫停留半年, 因此較少投入時間建立深刻連結。這一點曾讓我感到有點難過, 但回頭想想, 這或許並非特定國家的問題, 而是人之常情。在這樣的環境中, 我也被迫成為一個更外向、更主動的人, 才能融入快速且熱情的交流氛圍。

此次交換的其中一個重要目標, 是前往中南美洲旅遊以及考西班牙語 DELE B2檢定, 而這兩項目標我都順利完成。十月中旬, 我前往秘魯進行為期兩週的自由行, 與朋友自行規劃行程, 走訪庫斯科、馬丘比丘以及亞馬遜雨林。這趟旅程中, 我實際運用了過去七年所累積的西班牙語能力, 無論是交通、住宿、行程安排, 還是與當地人的交流, 都讓我深刻感受到語言帶來的力量。透過對話, 我更貼近那片土地, 也更理解當地文化。甚至在秘魯旅途中因吃壞肚子, 回到

西班牙後，我也第一次用西班牙語就醫，這些經驗讓我真正確認，自己已具備用另一種語言在異國生活的能力。

這五個月的交換生活彷彿過了一輩子，卻又在回首時顯得如此短暫。我經歷了對行政效率的不適應、孤單與想家的時刻、語言障礙以及考試帶來的壓力，但同時也體驗了前所未有的生活模式，結交了來自世界各地、一輩子的朋友，並在彼此的陪伴下幻想著未來一同前往中南美洲旅行。這些人、這些對話、以及所見所聞的一切，都讓我學會以更開闊的視角看待世界，理解事情並非只有是非黑白。

交換結束後，我明顯感受到自己的改變。我變得更敢開口，更習慣為自己爭取權益，也更能獨立處理各種問題。雖然這段時間並未經歷什麼轟轟烈烈的大事，但正是無數看似微小的挑戰，逐漸磨練了我的心態與韌性。回到台灣後再面對困難時，那些曾經覺得棘手的問題都顯得渺小許多，因為我已經在異地的生活中變得更加堅強。

未來，我希望自己能再次回到馬德里生活，也許是以研究生的身份，繼續精進語言能力、專業知識與面對世界的心態。這段交換經驗不僅豐富了我的人生，也成為我持續向外探索、向內成長的重要起點。

四、照片(如有，請提供)























五. 影音檔 (如有, 請提供連結)

六. 其他