

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：2025/12/29

獲補助出國年度：114學年 上 學期	
姓名：██████	臺師大學號：61172008H
臺師大系所：圖文傳播所碩士班	
臺師大學院：科技與工程學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" 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: 5px; 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：2025/12/29

獲補助出國年度：114 學年 第一/二學期	
中文姓名：██████	英文姓名(姓,名)：██████
臺師大就讀科系所、年級： 圖文傳播所碩士班三年級	臺師大學號： 61172008H
修習國家：西班牙	
修習校名：維戈大學	
修習學院：Economía	
修習科系：Facultad de Comercio	
修習期間：2025/9/8 - 2026/1/23	
護照入出境時間： 出境：2025年9月2日 入境：2026年2月12日	

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
Economía: Microeconomía	Jose Maria Da Rocha	4	秋
Curso de español para estranxeiros presencial	Montserrat Villar Gonzalez	4	秋

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

我覺得最重要的事情（行前必做！）

項目	重點說明
辦信用卡	出國前一定要辦
刷卡額度確認	確認當日／當月／單筆刷卡上限
是否溢繳	若額度不夠，可先溢繳避免刷不過
信用卡優點	盜刷比金融卡好處理，現金回饋通常較高

● 8月（行前行政費用）

行政／文件相關費用

項目	金額	幣別
健檢	890	TWD
出入境證明	50	TWD
銀行餘額證明	50	TWD
簽證	3070	TWD
居留證	16.08	EUR
國際學生證	400	TWD

學校與學習相關費用

項目	金額	幣別
師大學雜費	13515	TWD
多鄰國（Duolingo）	90	TWD

保險

項目	金額	幣別
保險	5300	TWD

交通與通訊

項目	金額	幣別
來回機票	37000	TWD
機場巴士（OPO → Vigo）	420	TWD
eSIM（9/2 - 9/4）	258	TWD

● 交換期間每月生活費（TWD）

月份	生活費	房租	其他	小計
9月	23,000	13,000	語言班 2,689	約 38,689
10月	20,000	13,000	-	33,000

月份	生活費	房租	其他	小計
11月	19,000	13,000	-	32,000
12月	19,000	13,000	-	32,000

摘要

來Vigo是因為就我所知，這是歐洲學校裡面物價比較低的地方。這邊也靠海，治安也很好，大概就是像台北一樣（對我來說）。對了，靠海的優點是，沒事做就去看海，有了朋友之後也去看海。對於沒有閒錢的人來說，這個地方很棒。

這邊中文使用者非常非常少，我來之前也不會西語，優點是你交到的朋友通常西文和英文都很好，可以同時練習兩種語言，而且可以和歐洲人當朋友，是一個非常不同的文化體驗。

行政

2025年新規，在西班牙待滿三個月非歐盟國家的人都要在入境一個月內申請居留證。超過一個月其實也沒關係，只是要注意對出入境有什麼影響。跑這個有點麻煩，但花時間還是可以處理好的。

物價

路邊的咖啡廳一杯拿鐵是台幣50-60元，附上小點心，便宜的沒話說。吃的以輕食為主，基本的三明治大概是3-4歐。幾乎沒在外吃過，因為滿貴的，吃這邊超市食品更划算也更飽。

2025年租屋300歐起跳，是否含含水電網路就不一定。我租的地方是320歐全包，室友一共三個人，算是非常的便宜。我從idealist上找的，抵達之後直接去看房，當場簽約。跟台灣一樣房子好不好真的取決於房東人品，沒有什麼小訣竅。

對了，如果住Vigo，房子可以選在美洲廣場、西班牙廣場、Vialia附近，生活機能 and 交通比較方便。

需要的話我可以推薦房東，因為房東比我年紀大一兩歲，後來就變好朋友了。

文化

認識人的時候記得握手！西班牙本地人也會有2 kiss greeting的文化，不習慣的話搶先握手就好了～在歐洲交友，只要路過都會自我介紹名字和國家，跟台灣不一樣，不會直接略過朋友的朋友。即便只會交談也兩句話，還是會自介。

土產可以帶森永牛奶糖、七七乳加巧克力、嗨啾，小又方便。

西班牙人還滿熱情的，雖然維戈當地西班牙人不太講英文，但是非常熱心，不用害怕被白眼。上課也總是有同學主動問你要不要一組！

維戈是以聖誕節觀光作為發展項目的城市，滿酷的。記得喝Cola Cao！

學校

維戈大學英語授課的課堂不多，我本來是讀傳播學院（Pondrevedra Campus），後來考慮交通問題，我改成商學院（City Campus）。如果住在Vigo，可以考慮以Cuvi Campus和City Campus為主的科系，生活機能和交通都比較好。

我選了一堂微觀經濟學，教授全西語授課，因為課綱本來寫是英語授課。我詢問過後，他說很樂意我來上課，就算聽不懂，也可以參與課堂。實際上搭配翻譯軟體，還是可以即時聽懂他的課，只是作業或是隨堂考，他就沒有要求我一起做。他讓我寫報告取代大考；上課也讓英文比較好的同學坐在我旁邊，適時給我提醒，人很和善。

四、照片（如有，請提供）





