

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：2026年02月10日

獲補助出國年度： 114學年 上學期	
姓名：黑立玟	臺師大學號：41002007E
臺師大系所：社會教育學系	
臺師大學院：教育學院	
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: 5px; display: inline-block;">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：_____

獲補助出國年度： 114學年 第一學期	
中文姓名：黑立玟	英文姓名（姓，名）：HEI, LI WEN
臺師大就讀科系所、年級：社會教育學系 大五	臺師大學號：41002007E
修習國家：西班牙	
修習校名：胡安卡洛斯國王大學	
修習學院：Facultad de Ciencias de la Economía y de la Empresa	
修習科系：Tourism	
修習期間： 2025年 09月 ~ 2026年 01月	
護照入出境時間：	
出境：2025年 08月 25日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：2026年 02月 21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	所屬學季/期
Tourism and civilizations of antiquity (Semipresencial)	Juan Manuel Bermúdez Lorenzo	6ETCs	1Q
First Foreign Language I : English	Marina Piñero Piñuela (sustituyendo a Alan Martin Smyth Díaz)	6ETCs	1Q
Analysis of the tourism Market	Cristina Figueroa Domecq	6ETCs	1Q

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

嗨～大家好，我是在西班牙交換、社教系的黑立玟，交換生涯很快要進入到尾聲，經歷了各種人生上的轉換跟適應，在這邊盡力提供一些資訊給對西班牙，或者甚至歐洲交換有興趣學弟妹們，希望能夠對你們有所幫助。

在這邊有個大前提，這篇所寫的謹代表我自己的經驗，有好的、也有不好的，但不代表在西班牙交換的所有人的經驗。另外，西班牙的境內很大、城市很多、每個地區的人文風情差異也大，所以這邊寫的很大一部分可能不適用於其他西班牙的城市。總而言之，不論我寫的看起來如何，終歸都要交給你們自己體驗，也在過來以前，先問問自己，是「喜歡西語文化圈？」還是只是「想來歐洲交換？」這兩者的動機也會大大影響你在這邊的感受。

無論如何，若已決定要前來，都要對螢幕前的你說聲恭喜！不只是因為你即將展開很不一樣的人生體驗，也是因為馬德里是座很大、很多活動的城市，在這邊你一定可以找到自己的歸屬。

偷偷分享，我剛來沒多久有一陣子很討厭西班牙，覺得這邊很無聊、行政效率又很糟，又因為旅遊J人+省錢心態作祟如我，有很多要規劃的旅遊行程，加上馬德里機票又貴（跟其他城市或地區比，建議大家多比價有時候可以撿到相對便宜ㄉ票！）。後來學會在這邊找事做，認識了許多台灣人、還有許多在馬德里遇見的緣分、走過很多地方以後發現這邊不知不覺就像個家一樣了！所以說，「路是自己走出來的」這句話在人孤獨在外時真的非常受用，適用於各個層面，包括解決問題時也請牢記「主動詢問大於被動等待回應」。秉持這兩個信念，相信你們在歐洲都能關關度過，祝福你們都能夠成為那個先享受世界的勇敢之人。

【課程】

Tourism and civilizations of antiquity (Semipresencial)

這堂課程是線上課程，老師有點口音所以影片蠻多會有點聽不懂？期末考有兩次，第一次是申論題（用自己的話解釋關於各個文化景點的特色介紹），老師會先提供準備方向，考起來並不困難。第二次期末考試考選擇題，因為課程內容是許多歷史景點跟其相關敘述，會有許多大量英文的專業術語，除了這部分需要記清楚之外，對於歷史知識以及概念較清楚的人選擇這堂課期末考會比較應對輕鬆。原則上申論題有好好準備+對於選擇題出題範圍有了解，這科要及格並不困難。

First Foreign Language I : English

這堂課老師學期中才來，前面由代課老師代課，兩位老師人都很好。基本上是單純教授英文，所以沒什麼難度，通常課程內容會是大家一起玩遊戲或討論，也會上課寫一些跟期末考模式相同的考卷，是一堂輕鬆又好玩（可以認識到同學）的課程。

Analysis of the tourism Market

這堂課的老師非常有料，授課內容有深度，每一次講課內容都很充實（資訊量也很龐大），難度不會太高，但如果對行銷有基本概念的同學來修課會比較好理解。比較可惜的是雖然是關於觀光，但畢竟同學大多來自歐洲，課堂上講旅遊相關的案例都是以歐洲為主，雖然大致都略有所聞，但會比較難感同身受。期末報告會是從幾乎每週的小組作業集結而成，所以期末相對負擔沒那麼大，只是從這學期開始老師期末的形式改成「申論題+選擇題」會需要花一些時間認真準備。另外幾乎每週會有

課堂小作業當作出席證明（也可以問小組成員有沒有作業需要繳交啦，但通常會有一個繳交 deadline 要注意，教大家小撇步也還是要認真喔嘻嘻）。

【行政】

放在第一點介紹是因為非～常～重要。只要在西班牙就學天數超過 180 天，就要申請居留證（官方規定寫要抵達西班牙境內兩個月內辦理，超過的話看運氣會不會申請時被刁難）。西班牙行政本身效率就差，加上系統設計不良，要上網預約相當困難。因此強烈建議「及早預約居留證」，先早點預約才不會到時候有越多安排、容易預約到自己沒辦法出現的時間！記得需要有西班牙電話門號才能在網站填寫資料，所以也要先把這部分處理好喔！

【住宿】

找房：許多在這邊的國際生會用 Aluni 這個平台找，因為直接透過中間平台聯絡，不太會遇到詐騙，缺點是沒辦法直接跟房東確認房屋細節，租屋時間不彈性沒辦法協商；我用的是 idealista，上面比較容易遇到詐騙需要仔細篩選，建議不要找需要先給租金或訂金的，比較不保險（但我的房源也是要預繳一個月租金當訂金），不過優點就是選擇比較多。我個人在抵達三個月前就陸陸續續在看房源、八月初找到房子，給大家參考。

居住環境：我選擇住在我所就讀的校區，URJC Vicálvaro 附近。這邊的居民組成很單純，整體環境也相對某些郊區乾淨、寬闊許多，是個相當清幽的地方！價格當然也相對市中心便宜一些。這邊的交通也還可以，我通常會搭乘 E5 或 E3 公車到 Goya（市中心，但是還是離正中心有段距離），離峰時段搭乘有時候 15 分鐘左右就可以到了；不過大部分來說到最常逛街的地段（太陽門廣場、Gran Via 等等），通常還是要 40-50 分鐘，所以如果課程天數不多的話，還是建議住在市中心或交通便利的地方，才可以隨時蕩地的找點樂子做！（苦主是我，只有兩天有課……）。相信有許多同學很關心到機場的交通，我大部分是搭乘地鐵轉一次線，大約需要一個小時（直線距離看起來很近，但是搭地鐵會先繞到市中心），聽起來很久，後來認識在不同國家交換的旅伴交叉比對以後發現已經算是幸福的了，所以也算是方便喔！如果搭乘計程車就很快啦，10 分鐘可以抵達，我通常是凌晨 6:00 地鐵還沒開以前有需求到機場才會叫車，坐 Uber 或是 Bolt 正常時段大約 8-10 歐，凌晨我會先預約叫車，價格就大約是 15-20 歐不等。啊，附近也有亞洲超市 Udaco Vicálvaro，貨還算齊，有想要的東西也可以問問看老闆能不能幫忙叫貨（很重要）。

關於跟外國人同住...：我的公寓是跟其他四位室友一起，大家都來自不同文化，一開始交友聊天都很有趣，後面確實會發現一些許多文化不同的地方。畢竟會共用到公共空間，如果有一些地方會特別介意的，先把話說清楚比較好。許多人都說西方人會把你的同意借用當成「永遠」借他用，我蠻介意別人一直用我東西的，當初沒有先講好後面很難開口就有點小尷尬>< 不過也是有解決辦法的，就是默默地用回去囉（噓！不要亂教）另外因為天氣條件不同，台灣比較濕悶易有蚊蟲，通常大家比較會有衛生觀念，來自其他國家的人比較沒有……這點也是看運氣，也考驗溝通解決問題的能力囉。撇除掉以上，我跟室友的感情很好，能夠一起煮飯給對方吃、去夜店、認識彼此的朋友，也算是很幸運了！所以如果問我意見，我還是建議大家可以趁這個機會體驗看看跟不同文化背景的人長期相處，遇到問題或從生活中的小細節可以觀察到不同國家的人是怎麼處理事情的（更不用說我經歷了四個室友的感情變化，非常有趣 XD），說不定也會更了解自己喔！（遇到雷室友不要找我背鍋就好）

【當地生活費用】

電信：大部分人買 Orange 或 Vodafone，各有擁護者，我自己是 Vodafone，28 天預付卡 90GB 才 10 歐元，很滑算！到其他歐盟國家也可以使用（不過是額外的使用額度，似乎是 10 或 15GB），不過 Vodafone 在國內有時候很難用，如果比較常待在西班牙境內的話據說推薦 Digi。

市內交通：26 歲以下學生（符合年齡條件的遊客似乎也可以）都會申辦馬德里的青年交通卡，一個月也才 10 歐，可以搭乘地鐵、近郊火車跟大部分公車，非常划算，因為這個要預約所以建議出發前一個禮拜先上網預約。

境內交通：西班牙境內非～常大，如果要到別的城市移動，可以搭乘國鐵火車 Renfe、私人公司火車（例如 Ouigo, Iryo 等等）、短程及長程巴士（例如 Alsa, Gipsy, Flixbus），還有一個比較特別的是可以 BlaBlaCar 長途拼車平台，提供共乘服務，也是一個有趣的體驗！如果想要盡量省錢的話還是要多比價跟選擇適合自己的移動方式，當然車票通常也是越早買越便宜哦！

生活用品：基本上都買得到，如果不是特殊需求的話可以到這邊慢慢補齊（但價格跟品質不保證），西班牙許多中國人開的雜貨店通常叫 Bazar，從寢具到廚房用品都可以買到，想要樣式好看一點的話也可以去市中心的 Primark 買，東西超多價格也可接受。生活用品上除非是一定會用到的，其他建議慢慢補齊就好，不然會像我一樣白花錢買到一些不太需要的東西哈哈。

購物平台：相信大家在台灣或多或少有網購經驗，馬德里這麼大不想出門採買的話，網購在這邊也是相當方便的。Amazon 通常會有寄到家裡或附近倉庫的選項。我自己非常喜歡用 Wallapop 跟 Vinted 這兩個二手網站揀便宜，前者似乎是西班牙自己的，所以商品數量較少，Vinted 是整個歐洲都有在用的網站，因此上架數量相當多，在台灣二手平台少見的歐美品牌商品，在這個網站上幾乎都可以找到，貨比三家通常可以找到比市價便宜很多的產品，歡迎大家入坑！（還是要提防詐騙喔）關於領貨的部分，他們可以選擇寄送到類似雜貨店的地方，收到通知後直接去取貨也 0 障礙，非常簡單。

各種優惠：身為學生有各種可以省錢的方式，有時候多到忘記去用了……非常可惜。相信大家都有聽說來歐洲以前要在台灣先辦理 ISIC 國際學生卡，在歐洲之間旅遊有許多場館跟交通都有提供優惠。另外在抵達馬德里後，可以在市中心辦理一個 Carne Joven 卡，免預約且免費，也有許多交通、博物館跟餐廳的優惠。而在大學內，也都會有 Erasmus 學生組織，花 10 幾歐辦理 ESN 卡可以享有期限內 Flixbus 優惠、瑞安航空免費行李額四次跟其他划算的優惠，記得先看好 ESN URJC 辦公室的營業時間再前往，以免撲空喔（他們經常休息，可以去他們的 Instagram 還有 Whatsapp 群確認）。

【學業】

在來歐洲以前都會覺得西方國家的上課風氣一定很嚴謹，不過不知道是因為學校還是科系的關係，我在旅遊系上的課大家都不太喜歡發言、甚至會在上課聊天聊到很大聲，翹課的人也不少（可能因為大家都是 Erasmus 交換生），我的這三堂課剛好都沒有期中考只有期末考，所以大多時候是看出席或課堂作業跟團體報告，有好有壞。

【語言】

說到語言，相信想來西班牙的人應該都有所耳聞他們不太會講英文，校園之外、在生活上真的是如此，雖然我自己是盡量用西文跟他們對話，但也可以明顯感受到如果你盡力用西文表達，他們的態度會是加倍的好，所以強烈建議來這邊至少要有 A1 基礎，在生活上才能比較從容，遇上緊急狀況時也可以用最快的速度解決。另外，開學前學校有開設付費的語言密集班（依照西文分級制度跟零基礎分班）雖然我個人在抵達西班牙以前西文才剛學到 A2 初；但學校的分級沒辦法適合所有人（A2 班的內容太過簡單但是老師語速超快），於是最後還是被分配到 A0-A1 的班級，對我來說有點太過簡單，大多是複習作用，這部分大家可以再加斟酌。

【美食】

在歐洲，外食一定是比在台灣貴上不少的，不過西班牙的價格算是在整個歐洲裡相對親民的了。我個人在旅遊時很愛比較物價，常常基準點就是以漢堡餐廳的漢堡為主 XD 我個人覺得馬德里的漢堡（非速食店那種）約 12 歐上下，在外用餐的價格就大概是這個價格「起跳」。

家鄉味：

你們大概以為一談到美食，我要介紹的是西班牙料理。錯！先滿足亞洲味再好好在歐洲打拼吧～我自己很常下廚，基本上食材在亞洲超市都買得到，唯獨「火鍋肉片」比較麻煩，在西班牙，肉鋪沒有合適的機器把肉塊切成薄薄的肉片，亞洲超市有販售冷凍肉片，但是品質普通價格又是同樣重量肉品的近翻倍，因此我很少買。近期我發現一家「青田肉舖」在市中心 Plaza de España 那邊，有販售新鮮牛肉片跟羊肉片，價格也不算便宜，但品質不錯。

餐廳的部分，只要在西班牙留學的學生一定都知道馬德里有一間臺灣人開的臺灣餐廳叫「艋舺」，主打便當，也有販售鹹酥雞，口味放在台灣一點也不會輸，雖然價格是台灣的四倍多，但是連會下廚的我都覺得非常值得……

另外還有一家 ISLA CAKE MADRID，老闆是臺灣臺南人，賣的是車輪餅跟手搖飲，車輪餅的口感很特別，很推薦奶酥口味，非常香又不甜膩（跟臺南很違和了 XD），不要計較他的價格，請給他一次機會吧！

手搖的部分也毋須擔心，市中心跟中國城都有蠻多手搖店的，價格……就想成是星巴克吧（當然想省錢還是買珍珠自己煮來喝也可以）；火鍋我目前吃了兩間，吃下來一個人約 20 歐飽足感普通，肉質不怎麼樣且肉片偏小，可以跟朋友聚餐偶爾吃吃懷念家鄉味就好。

西班牙料理：

民以食為天，這句話非常適用在我身上。來到馬德里以前，我很認真研究馬德里的美食，我找到了一本看似具有參考價值的旅遊書（也確實有豐富的資訊）（很老套的研究方式），記下了所有的百年餐廳（馬德里超級多！）。我陸陸續續踩點，卻對西班牙料理感到相當失望，尤其是肉類料理的烹調方式常常導致肉質硬又老。直到交換尾聲開始吃到許多新穎的新潮餐廳，發現西班牙料理是很好吃的！！所以呢～都來到西班牙了，多給這邊的道地料理一些機會吧！（我可以很自豪地說，我在臺灣幾乎不敢吃海鮮，到這邊慢慢練習吃，真心覺得這邊的海鮮大部分都很新鮮，大家一定要把握機會～）

【西班牙旅遊推薦】

相信大家來西班牙一定會玩安達魯西雅地區跟巴賽隆納，這部分我就不再多嘴。在這邊跟大家強力推薦一定要體驗看看至少一個西班牙離島！（如果兩個都體驗是最好～）我很幸運在歐洲交換生臉書社團上面找到兩團旅伴，分別願意跟我一起自駕遊玩「馬略卡島」以及「加納利群島」，這兩個都是歐洲人相當喜愛的度假勝地，雖然跟我們想像中的亞洲的度假小島風情有所不同，但是以旅遊價值來說可說是非常新鮮！因為島上交通不便，所以如果不自駕旅遊的話我不太推薦，當然也要幸運有適合一起瘋一起享受公路旅行的好夥伴，過往不太跟朋友出遊的我，這兩趟都玩得相當開心！馬略卡跟加納利雖然都是島，但兩者相當不同，馬略卡比較像是西班牙風情的海島，適合滿足熱愛看海的心情跟度假小島的想像；加納利群島有七座小島組成，每個島的特色都不同，都有自己特殊的自然景觀，我選擇蘭薩洛特島+特內理費島 8 日遊（後者如果更多天會玩得更盡興！）。所以可以的話真的是兩個都去最好！太好玩了～推薦給大家參考！

四、照片（如有，請提供）

（忙著規劃旅行中，有好多照片想分享～但整理不完啊！！歡迎到我的ig看精選動態～有問題也請禮貌詢問喔！這邊就不附上我的帳號了，有心尋找的話我很好找ㄉ）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他