

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：2026/08/01

英文姓名（姓，名）： Lee Wen Yang	臺師大就讀科系所、年級： 物理學系四年級
修習國家： 西班牙	
修習校名： Universidad Rey Juan Carlos	
修習學院： Faculty of Economics & Business Sciences	
修習科系： Economy	
赴外學期別： 114 學年（民國年） ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 2026 年 1 月 ~ 2026 年 6 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
Sociology	Prof. Álvaro Luna García		2
Corporate Economics			2
Mathematical method in Economics II			2

（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）

1. 學校

單純根據對學科的興趣選了 Faculty of Economics & Business Sciences 領域，在 Ferraz-Quintana Branch 校區上課。這個校區其實只是一棟大樓而已，一樓有個可以辦公或社交的區域，樓上都是不同的教室。校區位置不會很偏僻，離四號線 Argüelles 地鐵站大概走路七八分鐘路程，離十號線 plaza de españa 站走路十五分鐘。學校旁邊有座占地很大的公園，地鐵站旁邊有百貨公司，購物大道，我覺得這個校區除了本身和周邊一圈有點無聊以外沒什麼缺點。

我所選的都是 Faculty of Economics & Business Sciences 這個領域的課程，三門課都沒有遇到任何同樣來自亞洲的學生，似乎大部分同學都是馬德里本地人，同學間大多成群結隊行動，對班裡的少數交換學生沒什麼興趣，所以如果期望在交換期間多認識來自不同地方的同學或本地人就不太建議選這個領域。不過同學就只是對外國人比較冷漠而已，並不會不友善，向他們問問題也不會不耐煩。

Sociology 是我最喜歡的課程，教授是 Prof. Álvaro Luna García。教授上課的內容安排得很用心，前幾周介紹社會學的歷史發展和不同社會學家、不同流派，之後就會深入探討一些不同的社會現象，例如偏差行為的形成之類的。雖然前幾周的東西很繁雜但其實只要稍微有個印象就行，之後的分組討論或考試教授也不會太要求我們背出來那些東西。期中會有幾次小組活動，小組活動其中一個是小組作業，大致上就是設計一個民調調查馬德里青少年的網路使用習慣，收集數據後寫一篇報告。這個小組作業總共有兩個多月的時間可以做，並且有分不同的階段，每個階段老師都會幫忙所以其實只要上課聽一下不用花甚麼心力跟著進度做就完成了。除了這個小組作業以外還有小組合作的期中考，內容大概是找某個國家目前有甚麼不平等的情況，然後每個成員從不同方向提出解決方法，要涵蓋 SDGs 的兩個精神，最後用 ai 做成一個海報圖展示小組成果。總共有兩周的時間可以做，然後課堂上老師也會幫忙。期末會有期末考，就是一堆問答題和閱讀測驗。我之所以很喜歡這門課除了老師課程安排很細膩以外，主要也是被老師的魅力感染，老師很鼓勵同學上課發言和提出問題，並且經由上課或閱讀指定閱讀會被引導開始多多思考現象背後的故事或社會中的不平等。不會點名，但是課堂活動如果沒到的話零分是不能補救的。課堂只有一個規定就是遲到十分

鐘以上不能進教室，雖然一直以來都有大遲到的人進教室就是了。上課 ppt 會發到學校課程網站上，複習很方便。

Corporate Economics 老師是一位很 chill 的中年白人先生，懂很多並且很擅長用一些簡化的問題來講解概念，也很常用大公司的營運狀況來舉例講解。完全不管學生出席只要考試會寫就好。但是很遺憾我之前沒有學過經濟學，英文又不夠好所以死撐幾周後就徹底跟不上了，建議還是有點底子或熟悉金融的人學會比較輕鬆一點。

Mathematical method in Economics ii 這門課一直到開學後第三周才找到授課老師，是一位中年黑人老師。內容其實就是簡略一些的微積分二的內容加上一點線性代數和微分方程。上課是用電子白板講完定理後示範解習題，上課時老師寫下來的 Lecture Note 電子檔會發在課程網站上，所以複習挺方便。有時候會用 qr code 點名。

2. 網路

網路我是買 vodafone 的 esim(<https://esimprepago.vodafone.es/prepago-m>)，每個月十歐元的方案就很夠了，有 90GB 的西班牙網路、15GB 的歐盟國家、英國漫遊的流量，所以我這段時間出國除了在中歐網路不穩外沒有另外買過其他 esim，另外還有包含不限時間的西班牙語音通話和 500 分鐘的國際電話。買這個方案就會有一個自己的電話號碼，不過可能過一陣子才會在設定中顯示。快到期需要儲值時 vodafone 會寄簡訊，從簡訊給的連結儲值就可以繼續使用同一個電話號碼，如果重新上官網買就會換新的電話號碼。

這半年使用起來非常順，在除了中歐國家以外的地方也都基本不會卡，如果有要到中歐再額外買中歐的 esim 就好。唯一的缺點是我和同伴每隔一兩個月會接到一些莫名其妙的電話，也聽不懂對方講甚麼不確定是不是詐騙。我遇到有一陣子特別嚴重，每個禮拜會有兩三通電話和簡訊說我預約了甚麼治療，不過後來我不儲值原本的電話號碼改買個新的 esim 後就沒這種情況了。

3. 租房

我是在 DFLAT Madrid 上找的住處，應該算是一個房屋仲介平台，會有房仲可以聯繫，帶看房，若有需要還有提供幾次免費幫助調解糾紛的服務，算是比較有保障。缺點是上面的房子都偏貴，大部分都要每個月 1000 歐以上，但是由於我是和朋友一起住的，最後在市中心地鐵站旁租了一個月八百歐不含水電的雙人房。如果有要和朋友一起去的話找住處可以上這個網站看看。

4. 交通

西班牙來回台灣的機票我參考了學長姐的心得選擇學生方案的阿聯酋航空，有九折然後可以免費無限變更航班(如果要改的航班比較貴需要補差價，比較便宜不會退錢)，取消機票申請退款甚麼的也都很方便。

應該大部分的阿聯酋機票轉機都是在杜拜機場轉機的，在今年三月的時候有新聞說杜拜機場被攻擊，不太安全，不過我六月底回程的時候還是硬著頭皮搭原本訂的機票到杜拜轉機。那幾個小時感覺起來是沒什麼異樣，我是深夜到的，凌晨離開，旅客非常多並且免稅品店、餐廳都還開著，還有很多躺椅很舒服。

在馬德里內的交通就是靠馬德里交通卡，應該已經很多人分享過了哈哈。預約辦卡的人很多所以要盡早預約。機場的地鐵站就可以辦卡，確定好時間後也可以預約看看這樣馬上就能用了。

5. 食

我通常都去 mercadona 買菜，品質穩定價格便宜，外食的話推薦 100 montaditos，是賣小食和飲料的連鎖店，用小麵包夾肉、火腿、炸魷魚之類的西班牙料理，超級瘋狂便宜，早上去吃 desayuno（菜單上沒有不過當地人都會吃），三歐會有超大火腿麵包配新鮮番茄碎、橄欖油和咖啡，每週三和日有全部小食一歐元的活動，少少的錢就能吃超撐，不想煮飯都會吃這個，分店還蠻多的有遇到的話拜託一定要進去試一下。

Mercadona 是沒有 app 集點的，但是很多超市或店家如家樂福或麥當勞 Popeyes 之類的都可以下載 app 集點，建議可以儘早下載一下，iPhone 的話記得把 app store 的地區調到西班牙才能下載到西班牙版本的 app。

也可以下載註冊一下 too good to go，有些店家會把剩下的餐點隨機包裝用很便宜的價格賣，其實馬德里很多店家也有辦法買或預訂，有看到很多人開出很好的東西所以推薦也可以下載來買買看！

有看到想嘗試的外食店家的話可以上 the fork 看訂位有沒有折扣優惠，不少店家會提供離峰時間在 the fork 訂位餐點折扣的優惠，同一間店可能在 app 上訂位下午或 6、7 點之類的時間餐點直接變五折超讚。不過注意套餐或飲料是沒有優惠的，只有單點餐點有。

6. 衣

來西班牙確實不用帶什麼衣服，因為快時尚的店都比在臺灣買便宜，也有很多不錯的古著店。

一月是西班牙的打折季，Zara、pull&bear、H&M 之類幾乎所有百貨公司看得到的衣服店包包店鞋子店全都打到骨折，我用十幾歐的價格買到非常多原價三四十歐的牛仔褲、毛衣風衣之類的衣服，剛來的第一個禮拜就爆買了一萬多台幣然後這半年就基本沒再買什麼衣服了，如果是秋季班來交換的同學安頓好後不妨找幾個百貨公司逛一下。

7. 樂

雖然是中國的 app 但是建議可以下載小紅書，上面有非常多很詳實的旅遊建議或景點介紹，有時候真的不得不佩服中國人，基本上所有想得到的地方都能遇到中國人，大部分想去的景點都能在小紅書找到別人分享的貼文。上面也會有很多關於馬德里的訊息，畢竟馬德里中國人不少，諸如地鐵變動、有什麼節慶活動或者什麼超市有打折活動贈物活動之類的訊息都能在上面看到。

8. 支付方式

我辦了永豐銀行的幣倍卡(信用卡)作為主要的支付方式，回饋比較高而且遇到甚麼問題都可以打給網路客服滿方便的。

租房可能會需要每個月轉錢給房東，可以先確認一下用來轉帳的帳號能不能轉外幣。我一開始誤以為辦信用卡時附帶辦的外幣帳號能夠轉外幣，結果只是能轉台幣給國外帳戶而已，因此每次轉的錢都會被西班牙這邊的銀行扣了二十歐的外幣轉帳手續費。後來在西班牙這邊辦了個銀行帳戶，才避免了每次轉錢都被扣一次手續費的問題。

9. 其他

可以在台灣時先創一個 whatsapp 帳號，同學間聯絡通常都是用這個。

四、照片（必要，請提供至少3張）



100 mondadidos 的早餐，很多人會吃但是不在菜單上 這樣一盤加上柳橙汁/咖啡或咖啡加牛奶只要三歐 比我看過的任何火腿早餐都便宜超級多



五、影音檔（必要，形式不拘，可以是 PowerPoint、YouTube（約2分鐘）或個人 Instagram、網站，請直接上傳檔案至以下連結或傳送檔案予各語組承辦人）

<https://forms.gle/k5LC6vDkEAmZSKwN9>

六、其他