國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2017.11.08

中文姓名： 謝承廷	英文姓名（姓, 名）: Ｔｅｄｄｙ　Ｈｓｉｅｈ
臺師大就讀科系所、年級： 企管系 106 級	臺師大學號： 402570120
修習國家： 西班牙。馬德里	
修習校名： 胡安卡洛斯國王大學 Universidad de Rey Juan Carlos	
修習學院： 社會科學院 Ciencias Sociales y Jurídicas	
修習科系： Marketing	
修習期間： 2017 年 1 月 ～ 2017 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/期
Commercial Negotiation	Ana Luisa Reyes Menéndez	2（已換算）	
Audiovisual Communication and Education	Rainer Rubira Garcia	3（已換算）	
Cultural Heritage	PATRICIA GÁMIR HENDERSON	3（已換算）	
Español A2 （需自費 200~250 歐）	Javier Vazquez	不可抵學分，完成後有證書（需自行申請）	

（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. 住宿

URJC 學校的網站上有提供，idealista 和 Uniplaces 兩個針對學生族群的租屋網站，也有不少由各地交換生創立的臉書社團，用來交換租屋或是活動相關情報。

我租的是一個國宅社區裡的一間單人房，與房東共享公共空間，房間對門住了一位秘魯男生，這個家一共三人。我的房間有一張雙人床、一張書桌和一面大衣櫃，但是走動的空間並不大。公共空間的部分不太理想，除了廚房和浴室空間較小外，房東和其他房客也沒有很注重整潔。

每個月的月租是 375 歐元，包含水電、瓦斯、網路，價格算是中規中矩，社區的交通位置還算方便，距離市中心大約 30 分鐘交通時間，除了整潔問題外，整體 CP 值還算可以。不過值得一提的是，這個捷運站附近有不少超市，搭一站捷運到 ***Estrella 站***，一出站就是馬德里數一數二的大超市--**Alcampo**。要知道，懂得利用超市可是交換學生的生存必備技能！

另外，市區內有不少 CP 值不錯的 Hostel，建議可以在抵達西班牙的第一到兩週，先住在 Hostel，再一邊與房東聯繫，實際前往有興趣想承租的房子，畢竟照片和電話中可以了解的有限，實際造訪過後，再做決定會比較理想。

再提醒一點，記得先看清楚學校的行事曆，學期到甚麼時候結束，方便自己安排學期結束後的旅行，也好跟房東提早確定結束租屋的大概時間，先問清楚押金相關事宜。

2. 交通

馬德里和歐洲與多大城市相同，對於年輕人都相當的優待，而這點實實在在地反映在交通上面。在馬德里平日的交通，不論是捷運(Metro)、公車

(Autobus)、區間車(Cercanias)，都只需要靠一張每月 20 歐搭到飽的青年交通卡就可以搞定；甚至是要到馬德里近郊的 Toledo 一日遊，也能用這張卡搞定！

那要怎麼辦卡呢？

首先從捷運的網站，點選第一個選項 Solicitud Tarjeta Transporte Público，接下來一樣選第一個選項 (7~25 歲)，然後選擇你的文件類別(護照)，並填入護照號碼。

接著，你要選擇一個捷運站（如果剛到不熟，建議可以直接選 Sol，雖然要排隊，但是市中心比較好找），以及一個日期，系統會顯示當天這個承辦中心的可選擇時段。

選好之後你會收到一封信，把它印出來或是存在手機裡，申請的日期當天帶著：護照正/影本、預約辦卡的信、24 歐。記得整理儀容，因為如果你沒有提供證件用的照片，會當場用平板幫你照喔！

完成之後，只要每 30 天重新加值 20 歐，就可以免費當成幾乎整個馬德里省的公共交通了。真心推薦大家多多利用課餘時間，搭捷運或是公車到馬德里市的各個社區看看。馬德里雖然跟其他的觀光大城相比，除了夜店以外，少了一些娛樂或是「好玩」的地方，但是它有著很多很棒的角落等著大家去探索、發現！

剛到馬德里的幾天，還沒有交通卡前，多半也只會在最中心區活動，可以先用 12 歐買一張 10 次票，這種票在購買後幾周 (或是幾個月) 以內，都可以使用，直到你 10 次用完，而且不限同一人；假如不只一個人去，前幾天可以先用這種票度過，直到你完成交通卡的申辦為止。*(請記得，10 次票可以允許轉車，但是只限同種交通方式；例如 Metro 轉 Metro。如果 Metro 轉乘 Cercanías，會多扣一次 10 次票的使用次數。)*

除此之外，歐洲各國之間的機票價格非常的親民，通常只要提前一個多

月就能買到很便宜機票，甚至常常有台幣 1000 塊的機票。這部分網路有非常多文章可以參考如可取得最便宜的機票以及住宿等等。

最後，推薦 app【City Mapper】: 它適合用在各大觀光城市，對於交通的即時更新 (如：停駛、交通意外、等候時間)，比 Google 清楚一些。

3. 電話/網路

在西班牙有兩家主要的電信公司，分別是 ***Orange*** 以及 ***Vodafone***。網路上對於 **Vodafone** 的評價普遍比較好，在當地認識的朋友也都說如此。但是，我要去辦卡的那個周末，Vodafone 的系統竟然當機，只能做簡單的儲值或是手機相關服務，所以我就索性改成使用 Orange 的預付卡。就我所知，他們的預付卡有 3 種方案 :【500MB / 10 歐】、【1G / 15 歐】、【2G / 20 歐】，而且申辦之後，如需改變方案，可以很簡單地在網路儲值的網頁完成。

我大多是用 2G 的方案，我認為非常的夠用了，因為學校家裡都有 Wifi，加上市中心的 wifi 又很好找，除非你是需要一直看影片或是使用耗流量的 app，否則應該是綽綽有餘。至於兩家電信公司的差異我沒有甚麼機會實際感受，所以沒辦法證實網路上的說法。

補充一點，orange 的預付卡可以直接開通在部分歐洲兩家電信公司都有提供短期的泛歐網路/通話方案，有計畫在歐洲各地旅行的記得參考看看。

4. 飲食

最開始的一個月左右，我幾乎三餐都是自己煮的，一方面是自己的興趣，一方面是為了節省開銷，加上剛開始沒有比較熟的朋友，也就不常跟朋友聚餐、喝一杯。之後等環境比較熟，也結交一些朋友之後，就比較頻繁在馬德里各地尋找不同的餐廳吃飯。我也喜歡去馬德里不同的區域找安靜的咖啡廳坐坐，所以就比較少自己煮，大概剩下一天只有一餐在家裡吃的頻率。

我真心覺得出來交換，自己做菜煮飯也是一個很重要的部份，不光是為了省錢，也是一種很棒的學習跟體驗(如果你本來是不做菜的人)。所以！就來簡單介紹一下馬德里的超市：

- **Alcampo**：(類似大潤發)家數較少，每家的規模較大，多半都開在離市中心較遠的位置。其中位在捷運站 **Estrella** 的分店，應該是馬德里市最大的一家超市。當然，價錢也多半都是最便宜的。商品多半較 local，如果想找一些美洲或是亞洲的食品，可以去其他地方找找。
- **Día**：這是最在地化的超市，商品也比較便宜，但是生鮮、蔬果類的品質相對於其他幾家超市較差，商品的品牌也很有限。好處是，Día 超市的分店相當多，而且在市中心附近也有好幾家；如果你已經確定你想買的 Día 超市有賣，那就恭喜你，很容易就能找到地方買！
- **Mercadona：**這個超市也是比較不國際化的，但是它的生鮮、蔬果的品質是相對前兩家較好的，所以如果你只是要買常見的肉類、蔬果，假如距離不遠，可以來這裡買。另外，這家的分店數大概介於上述兩家的中間，但是位置也是偏向郊區或是住宅區才有。
- **Carrefour：**相信大家對這個品牌不陌生，不過，關於歐洲的家樂福可以好好了解一下。

  在歐洲，各大城市都有家樂福的蹤影，但是與台灣不同的是，在歐洲，它的分店分成了好幾種等級，尤其是法國境內更多元。

  在馬德里市區，你大致會遇到兩種等級的家樂福：Carrefour Express 和 Carrefour Market。Express 每家店的規模相當小，大約介於 7-11 和全聯，商品也不是很多元，尤其生鮮類選擇就更少，但是分店數量非常多，而且很集中在熱鬧的市區中心，加上關店時間比一般超市晚(大約 11 點)，適合晚歸的時候去補個牛奶或是雞蛋等。Market 則是跟你熟悉的台灣家樂福差不多，品項齊全，品牌也叫國際化，但是就

我所知，馬德里市區只有兩家，其中我推薦靠近捷運**Goya 站**的這間。雖然品項和規模沒有 Alcampo 大，但是這家 Carrefour Market 的氣氛、裝潢，以及它所在的街道非常得舒服，每次去都有很好的購物體驗。

- **中超(中國超市)：**假如你想要購買一些亞洲的食品，例如沙茶醬、烏醋、亞洲泡麵等等，馬德里也有不少中國超市可以去，市中心 **Plaza de España** 附近就有幾家我常去的。另外在馬德里也有一區*(Usera 站)* 像是中國城的社區，那裏就有非常多的中超以及中式餐館，但是我不怎麼喜歡那裏的氛圍，只去過一兩次，就不多說了。

除了超市以外，URJC 的學校餐廳也是對於交換生很重要的地方。在西班牙，餐廳有所謂的 Menu del dia (商業午餐的概念)，而價格多數落在 10~15 歐/人。而學校的午餐一份包含兩道菜、麵包、水/飲料/甜點，只要 5.5 歐，是非常划算的，而且味道也不錯，加上周一到周五的菜色都不同，所以不會很快就膩了。最後，提供一些我的口袋名單：

- **泰式：**Bangok (Anton Martin 站)、Bambubox (Gran Vía 站)
- **中式：**四川飯店 (Gran Vía 站)、佳佳 (Plaza De España 站)、熊仔解饞坊(Plaza De España 站)
- **日式：**Tokyo Sublime (Callao 站)、Ramen Kagura (Opera 站)
- **Café：**Café de la Luz (Gran Vía 站)、Lolina Vintage Café (Tribunal 站)
- **西班牙式：**La Bola (Opera 站)、Taberna De La Daniela (Goya 站)、Estay Pinchos & Vinos (Velazquez 站)、Txapela (Plaza de España 站)
- **珍珠奶茶：**Wowble(GranVía 站)→*當然台灣更好喝，但可以解愁~*

5. 生活/娛樂

這裡補充一些生活上可能需要資訊，剪髮、娛樂場所、購物區等等。

首先，在馬德里需要剪頭髮的話，最簡單的就是找 Marco。它是連鎖的理髮店，價格也算 OK，原價 19 歐，每週一三男生剪髮半價，只要 10 歐！但是技術跟服務就普通水準。如果男生只是要理短髮的話，不妨可以去中式的理髮廳試試，通常較為便宜。另外推薦一家專門剪男生頭髮的店，它位在 Tribunal 站附近的 Market Barceló 的一樓外圍*(我忘記它的名字了)*; 這裡的店員會一些英文，比較好溝通，技術也不錯，除了需要預約之外，都很 OK，價格跟 Marco 沒有打折時差不多。

購物的部分，馬德里市區大約有三至四個商圈，最大、最多人的不外乎就是 **Sol** 到 **Gran Vía** 一帶，基本上從高價位到低價位都有了，各式口味的餐廳也都有，更不乏一些路邊攤的飾品、服飾等。另外一去則是在 **Goya** 附近，那裏人不那麼多，但是知名品牌也都大致齊全，而且街道的風格比較高級、新穎一些。另外就是分別在 **Atocha** 和 **Principe Pio** 這兩個大火車站附近都有一些餐廳、商店聚集。當然還有就是每週日早上到下午的 **El Rastro** 的大市集，記得要顧好貴重物品和包包喔！

另外，馬德里的日常休閒娛樂場所，如電影院、KTV、保齡球館等地方並不像台北一樣密集，這邊就列出我知道的資訊：

保齡球館：Chamartín 站，車站二或三樓

電影院：Gran Vía 站附近有一間，記得是每周三有優惠價

KTV：Plaza de España 站附近有看過招牌，但是看起來怪怪的

最後一樣來推薦一些我自己喜歡的地方：

a. **Matadero Madrid：**位在 **Legazpi 站**旁邊的文化中心，類似台北的松菸、華山。這裡會有藝文展演、各類主題市集，也可以到河邊的公

園走走，是一個很棒的假日休閒場所。

b. **Parque Tío Pío**：從捷運 **Buenos Aires 站**出來後，沿著上坡的方向走大約 15-20 分鐘，會來到一個由 7 座小山丘組合成的公園，這裡是馬德里看夕陽的絕佳場所，與知名的 **Templo Tebod** 不同，這裡視野更寬闊，而且不那麼壅擠；適合跟三五好友野餐聊天，或是來場浪漫的 CCR。捷運站出來有另外一間 Alcampo 的分店，也可以看完夕陽，買東西回家煮飯。

6. 學術

在交換之前，我已經先把畢業學分修完，所以選課的時候考慮感興趣與否，以及我希望每一周的課表時間找甚麼樣子。選課的部分請參照上表，這裡我分享一下選課的過程。

URJC 的選課方式跟我們所熟悉的電腦系統很不同，它的過程非常的人工，你需要去下載各個你感興趣的系所*(英文授課版)* 的各年級開課的課程時間表*(如下圖)*。

Universidad Rey Juan Carlos

Horarios 2017-2018

Primer Semestre

GRADO EN MARKETING (INGLES) (VICALVARO) *1º A*

	L	M	X	J	V
09:00-10:00	CORPORATE SOCIOLOGY 114		MARKETING AND COMMUNICATION TECHNIQUES 114	INTRODUCTION TO CORPORATIONS 114	INTRODUCTION TO CORPORATIONS 114
10:00-11:00	CORPORATE SOCIOLOGY 114	CORPORATE MATHEMATICS 114	MARKETING AND COMMUNICATION TECHNIQUES 114	INTRODUCTION TO CORPORATIONS 114	INTRODUCTION TO CORPORATIONS 114
11:00-12:00	MARKETING AND COMMUNICATION TECHNIQUES 114	CORPORATE MATHEMATICS 114	CORPORATE SOCIOLOGY 114	CORPORATE MATHEMATICS 114	ECONOMIC AND MARKETING HISTORY 114
12:00-13:00	MARKETING AND COMMUNICATION TECHNIQUES 114	ECONOMIC AND MARKETING HISTORY 114	CORPORATE SOCIOLOGY 114	CORPORATE MATHEMATICS 114	ECONOMIC AND MARKETING HISTORY 114
13:00-14:00		ECONOMIC AND MARKETING HISTORY 114			

NOTA: Este horario puede estar sujeto a modificaciones por necesidades académicas.

確定你想修的課不會衝堂後，填寫一張 URJC 修課申請表，以及從師大該學期的課程中尋找可以跟你在 URJC 修的課程對應的學分，並且經由兩邊校方簽名後，繳交至 URJC 的國際事務處。

下載時間表的時候要注意以下幾點：

a. 你是第一學期(秋季 primer)或是第二學期(春季 segundo)
b. 選擇科系的時候有沒有【Ingles】的字樣，除非你可以用西文上課
c. 記得校區選對，通知入取的 email 就會說你在哪個校區
d. 理論上只能盡量選自己分到的系所，但是實際上 URJC 很 free，只要你沒有自己的學分問題，就隨意選吧！

另外，如果想修語言中心的課程，可以不用急著決定，通常比一般可成晚個 1~2 周開課，所以可以先去了解可成難度以及費用。當時我的費用是 200 歐，大約上了 3 個月，每周兩次，一次兩小時；在確定以前，我先試聽了兩個不同程度的班以後，才決定的。

最後，這裡的上課風氣的確比台灣、師大更互動性高，但是也沒有很多人說的落差非常大，所以不用太緊張，用自己的步調慢慢去調整、嘗試！

7. 旅遊

相信很多人想要到歐洲交換，都是聽了身邊許多朋友在歐洲到處旅行的故事後，希望自己也可以在這裡留下自己的足跡。我也不例外，去了很多地方，除了學期間的幾次小旅行，從五月中到六月底，我和我朋友一路從西班牙旅行到法國、瑞士、荷蘭、英國，最後又從西班牙回台灣。

這一個多月的時間說常不常說短不短，每天都有一些意外發生；有些令人開心、有些則令人感到驚險；但是總的來說，不論是體驗倫敦和巴黎的城市風情、開車穿梭南法的薰衣草田，或是身處在瑞士的崇山峻嶺，都是非常難忘的經驗；而曾經的聽說跟想像，都一個個成了最真實、最寶貴的回憶。

8. 開銷 (TWD)

學期間生活開銷 (1 月中~5 月初)		
來回機票	45000 TWD	
住宿	1600 EUR	
飲食	2000 EUR	
交通	500 EUR	每月充值 20 歐+城市(含跨國)之間的交通
娛樂費	1000 EUR	包含旅遊途中的當地交通/住的開銷
其他	600 EUR	購物、剪髮、文具……
總計	**約 25 萬 TWD**	
歐洲各國遊歷開銷 (5 月中~6 月底)		
巴塞隆納	300 EUR	4 天 3 夜
南法 蔚藍海岸	300 EUR	4 天 3 夜
瑞士	22000 TWD	8 天 7 夜
倫敦	35000 TWD	10 天 9 夜
巴黎	550 EUR	5 天 4 夜
南法 普羅旺斯	400 EUR	4 天 3 夜 租車費大約 400 歐/輛，低於 25 歲有一個青年費用
馬德里	150 EUR	3 天 2 夜
總計	**約 13 萬 TWD**	

※當時的匯率大約 → 歐:台 1 : 32~34。有些因為當時紀錄的關係不是用台幣表示，就請見諒啦！

四、照片（如有，請提供）

這是西班牙傳統燉菜，使用風乾火腿的帶骨部分下去燉煮，湯頭很濃郁，整道菜非常有飽足感，即使是男生也可以考慮分享一份。(高麗菜不好吃XD)

這就是還沒煮之前的樣子，這樣一包只要1.5歐左右，使用兩包加上一些蔬菜，煮一鍋就夠我一個人吃3天～哈哈！*(這種火腿需要燉很~~~久，至少3小時以上才夠軟喔！)*

馬德里最大車站Atocha，如果你有意拜訪西班牙南邊的城市，幾乎都是從這裡出發。裡面有不少餐廳和店家，不妨提前小時來逛一逛。

右圖是馬德里市區有名的夕陽景點—Templo Tebod。它本身就位於一個公園裡，而且離 Plaza de España 不遠，適合周末來走走。

↑馬德里交通卡
↓銀行認證的學生證

上圖是馬德里最有名的 Churros con Chocolate。位置在 Sol 廣場附近，但是巧克力非常甜膩，建議搭配熱牛奶或是兩人分享。

左上是學校的餐廳，5.5 歐兩道菜加麵包和飲料。右上是圖書館(*右棟*)以及語言課程的教室(*左棟*)。左下為 Vicalvaro 校區的教學區，四面相同的建築圍著個中庭。右下為校區正面進來後的庭院，拍攝者的位置是國際事務處。

下圖是西班牙北邊的城市 Bilbao 知名的古根漢博物館。是一個很有意思的建築，加上周遭的環境很悠閒、舒適，值得去拜訪！

上圖是從 Bilbao 市區搭乘一個斜斜的登山車，大約 5 分鐘可以到的一個小公園。這邊可以俯瞰整個市區以及山景，加上夕陽的照射，非常漂亮喔！

五、其他

- 聯絡資料：

信箱：teddy840208@gmail.com

電話：0932664143

Facebook：https://www.facebook.com/teddy.hsieh.946