

## 《薦外交換生心得報告》

### **基本資料**

1. 填表日期：2019/10/16 (YYYYMMDD)
2. 系級：運動保健學系
3. 學號：1050616
4. 姓名：滿好
5. Email：manhao9417@hotmail.com
6. 交換學校及系所（全名）：西班牙武康大學
7. 交換學期：自 106 學年第 1 學期起至 106 學年第 2 學期止

## 交換學生報告 (以下每點敘述至少 300 字並附上照片)

### 一、準備篇 (請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述)

在臺灣辦理簽證十分容易，親自去位於臺北的西班牙駐台辦公室即可辦理，大約 10 天就收到短信可以去拿護照。我申請的 180 天學生簽證，無需提供無犯罪證明，具體要求可以去西班牙駐台辦公室官網查詢，寫得非常清楚。後來我在西班牙有續簽，也是可以的，但需要額外提供認證之後的無犯罪證明，還有資金證明等。給猶豫要交換半年還是一年的同學參考。準備的東西就是一些歐元，銀行卡，衣物等，Murcia 溫度和臺北相似，很溫暖，更乾燥。沒有接機，同時需要自行安排住宿。建議去之前學一些西語，這個城市不大，居民幾乎不會說英語，不過完全不會也是可以好好活下去哈哈，比如我。



### 二、學業篇 (請就選課程式及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述)

選課的話沒有國體那麼方便，只能給國際辦公室的老師發想要選的課，我選了運動科學有關的西語授課和英語授課，幾乎選的都是體育課，超開心的。這一年我修了解剖、足球、田徑、體操擊劍、柔道、球類運動（羽毛球、網球）和水上運動（windsurf、standing-up padel）等。西語的就聽不懂，考試也沒辦法考，就只能當好玩的哈哈。下圖分別為英語班和西語班的同學們。



我還在西班牙發表了一場研討會，然後完成了碩士論文的實驗。最後回到國體口試，兩年按時畢業！



三、社團篇（請就**參加之社團**、**課餘活動**等經驗分享）

我沒有參加社團，但是學校經常會組織活動，還有免費的海鮮飯吃！很熱鬧很有趣。

課餘活動嘛，當然最重要的是旅遊！拿著申根簽證整個歐洲都可以跑啊！！

說說 Murcia 吧。萬聖節路過一個幼稚園，小朋友都有變裝真的好可愛，瞬間被萌化了有沒有。



Murcia 地區的節日更是熱鬧，我記得是四月跟著聖週一起放假大家都穿著傳統服飾上街，政府直接封路，晚上還有長達 4 個小時的表演，就在大街上，各種稀奇古怪的節目哈哈。大家都擠在馬路邊上，很有趣，最後還有很多車子會往下扔小禮物。



四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

學校就這樣不大，幾棟樓，沒有住宿有一個餐廳。



大多數學生都住在市中心，學校離市中心有一些遠，公交或是輕軌大約 40 分鐘，可以辦理學生交通卡 20 歐每個月。飲食可以在外面吃，一個 menu10 歐左右。也可以自己做飯，可以在中國超市買到所有調料，這樣的話會很便宜。推薦西班牙的一家連鎖平價餐廳：100 Montaditos。



五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

主要講一講我的室友們。我和三個英國男生還有兩個墨西哥的住在一起，因為西語實在很差跟墨西哥的交流較少。跟外國人一起住當然少不了摩擦，他們真的很愛開 party，每週至少一次，然後也不是很愛乾淨。。但是也很有趣，可以提高語言能力。不開心需要大膽講出來，他們也不會記仇，外國人都很簡單很好相處。這是我耶誕節和他們玩看不見的朋友。就是每個人抽一個名字，然後去給這個人買禮物。



六、您對於國際交流中心辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

國交處的老師們都非常貼心，尤其是林爸爸。

七、就體大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

（下頁繼續）

我覺得同學們沒有很積極想要出去交換，其實是一個很難得的機會去看看外面的世界，西班牙很漂亮，人也很熱情，這也是為什麼我會想要在這裡繼續念博班。語言不通真的沒那麼可怕，大家不要想太多，走就對了！會遇到的困難也會成為寶貴的人生經歷。



#### 八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

沒有獎學金，也不用交對方學校的學習費用（這個是私立大學，其實很貴，所以是賺到哈哈）。只有一開始的西語課 25 歐兩周，每天 4 小時，之後一個學期每週 4 小時的課 100 歐不含書費，可以自行選擇。

我租的房子算是很好，房間很大配備雙人床，每月 230 歐，加上水電 280 歐左右。西班牙整體消費比較低，Murcia 和臺北差不多，甚至還要低一些。如果自己做飯比較多會很省，學校的餐廳一餐大概 5 歐。長這樣。