

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交換之姊妹校校名： 龐貝法布拉大學 - 交換於 107 學年度-第 2 學期

<p>~寫 在 前 面~</p> <p>還記得臨出國前對未來的惶恐與期待嗎？直到滿滿地帶了一堆行李與未知出國。  還記得初到異國的複雜情緒嗎？那種想說、不敢說、也不能說，只有當事人才懂的感覺。  還記得參加活動的快樂、送別友人後的落寞、買到特價品的喜悅、驚惶時光流逝的感覺嗎？  還記得返國後，一肚子說也說不完的留學經嗎？  如果你（妳）已經走過這段路，如果你（妳）願意種下一株小樹苗，  讓我們一起期待，期待這一株株小樹能茁壯，  也讓我們攜手讓往後實踐的交換生們能有一個更好的起跑點。</p> <p style="text-align: right;">實踐大學國際事務處</p>																													
填表人：洪○○	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：國際企業英語學士學位學程																											
留學校名：龐貝法布拉大學 研習系所：School of Business and Social Sciences		留學時間：自民國 108 年 4 月 1 日 至民國 108 年 6 月 30 日																											
居住處： <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費用每(□學期■月)：NTD \$14340 元																											
<p>搬入時宿舍內已有設備： 所有傢俱</p> <p>建議另行添購或攜帶物品： 盥洗用具、個人日常用品、食材</p>																													
<p>除繳交實踐全額學雜費，在留學學校額外繳交之費用名稱及金額：</p> <p>(如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)</p> <table border="0"> <tr> <td>名稱：住宿(含水電瓦斯)</td> <td>金額：NTD \$14340</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：飲食</td> <td>金額：NTD \$10000</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：保險</td> <td>金額：NTD \$6000</td> <td>元/學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：手機網路</td> <td>金額：NTD \$525</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：學生活動費</td> <td>金額：NTD \$350</td> <td>元/學期</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>其他：</td> <td>金額：NTD</td> <td>元/月(學期)</td> </tr> </table>			名稱：住宿(含水電瓦斯)	金額：NTD \$14340	元/月	名稱：飲食	金額：NTD \$10000	元/月	名稱：保險	金額：NTD \$6000	元/學期	名稱：手機網路	金額：NTD \$525	元/月	名稱：學生活動費	金額：NTD \$350	元/學期	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	其他：	金額：NTD	元/月(學期)
名稱：住宿(含水電瓦斯)	金額：NTD \$14340	元/月																											
名稱：飲食	金額：NTD \$10000	元/月																											
名稱：保險	金額：NTD \$6000	元/學期																											
名稱：手機網路	金額：NTD \$525	元/月																											
名稱：學生活動費	金額：NTD \$350	元/學期																											
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																											
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																											
名稱：	金額：NTD	元/月(學期)																											
其他：	金額：NTD	元/月(學期)																											
<p>每月基本生活費預估：</p> <p>&lt;不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需&gt;  細項(以月為單位)</p> <table border="0"> <tr> <td>伙食費</td> <td>NTD \$10000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD \$1700</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD \$11900</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD \$2440</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD \$0</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>NTD</td> <td>元</td> </tr> </table>		伙食費	NTD \$10000	元	交通費	NTD \$1700	元	宿舍費	NTD \$11900	元	水電及電信等雜費	NTD \$2440	元	教材書籍費用	NTD \$0	元	其他	NTD	元	<p>有無取得獎助學金補助</p> <p>■有 <input type="checkbox"/> 無</p> <p>獎助學金名稱與獲補助金額</p> <p>名稱：學海飛颺</p> <p>金額：NTD \$66000</p>									
伙食費	NTD \$10000	元																											
交通費	NTD \$1700	元																											
宿舍費	NTD \$11900	元																											
水電及電信等雜費	NTD \$2440	元																											
教材書籍費用	NTD \$0	元																											
其他	NTD	元																											

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

建議第一次入國所需攜帶金額： NTD \$35000 元																																																							
<b>機場至學校之交通方式</b> <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機 <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合(請詳述車種方式,並註明金額及在何處搭乘) 方式：搭乘機場接送專車(到租屋處，一人約 NTD \$700)，再轉乘 Rodalines 到學校 (Mataro 站，單趟約 NTD \$70)																																																							
<b>出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)</b> 旅遊平安險																																																							
<b>保險：赴姊妹校後校方協助辦理</b> ( <input type="checkbox"/> 國民健康保險； <input type="checkbox"/> 學生平安保險； <input type="checkbox"/> 其他保險) 金額：無																																																							
<b>簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項</b> 兩個禮拜至一個月的辦理時間/ \$2120																																																							
<b>其他校方提供使用服務：</b> <input checked="" type="checkbox"/> 是否有直接網路連線 ( <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 圖書館 <input checked="" type="checkbox"/> 電腦室) <input type="checkbox"/> 是否有安排輔導人員 ( <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 義工同學)																																																							
<b>有無使用行動電話？公司與費率方案為何？</b> 有，Orange 電信，約 NTD \$525/10GB																																																							
<b>學校週邊生活機能，是否有下列設施：</b> <table border="0"> <tr> <td>書</td> <td>店</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>超級市場</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>百貨商圈</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>24H 便利商店</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>醫院</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>地鐵車站</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/>無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>公園</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>電影院</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>體育場</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>社區文化中心</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/>無</td> <td><input type="checkbox"/>有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	書	店	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	超級市場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：	百貨商圈		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	24H 便利商店		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	醫院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	地鐵車站		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：	公園		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	電影院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	體育場		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	社區文化中心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	其他				
書	店	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
超級市場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
百貨商圈		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
24H 便利商店		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
醫院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
地鐵車站		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
公園		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
電影院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
體育場		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
社區文化中心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
其他																																																							
<b>你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話</b> ＜例如：學校、宿舍、駐外單位等...＞																																																							

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

你（妳）交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

在去交換之前，一直都知道龐貝法布拉大學是所在西班牙相當具有影響力的學校，實際到了該校之後，發現他們真的很注重每個專業，各科系的資源都非常的多，尤其是商學院，龐貝法布拉大學在商科相關的教育在歐洲是名列前茅的，因此在這裡能學到更專精且專業的知識。

**留學心得感言 2000 字：**

(例如：出發前，抵達後一個月...回國後的感想---歡迎貼上個人留學代表照片若干；另歡迎提供留學國的作法、經驗，以利國內之參考)

我從小就有一個夢想，希望能出國念書，看看外面的世界，但是一般坊間的遊留學代辦價格都不便宜，如果要在國外念書，學費就是好幾百萬！所以能利用學校資源，申請交換學生，真的是非常幸運的！這半年交換的經驗其實真的很難得，可以遇見來自各個不同國家、不同背景、不同信仰的同伴們，在這一學期我大大的擴展了自己的視野。

在西班牙生活將近 4 個月，這期間我體驗到了西班牙許多和台灣不一樣的生活習慣，風俗民情與文化和性格之間的差異，這對於我來說是一個非常棒的學習經驗，也是一個很難能可貴的機會。許多以往只能在課本上或影片上看到的著名景點、當地飲食或者節日等，都可以很實際的去造訪及體驗，留下深刻的印象。

剛到西班牙時，舉凡網路、電話等等這些在台灣一通電話就能辦好的事情，到了西班牙這個人生地不熟的地方，只能靠自己慢慢摸索。剛開始的生活不乏緊抱著包包深怕遇著惡名昭彰的扒手，在市區尋找能上網的地方，緩緩的熟悉著在西班牙生活的一切。

在異地的生活當然包涵語言的運用，這也是我交換最重要的目標之一。除了每週一次的西文課，每日必用的生活用語都是很好的練習機會，而融入甚至運用當地片語也時常是學語言最大的樂趣與成就感，然而學好西文很重要的另一個原因其實是因為，西班牙人的英文真的不太好，所以常常必須以肢體語言夾雜著西班牙文來給當地人溝通。此外，西班牙人喜歡擁抱、喜歡見面親吻臉頰，這些肢體語言傳達的關懷，時常超越任何話語所能表達，因此我非常喜歡他們這樣的習俗。對於一生追求語言能力的進步、深信拙劣的語言是溝通屏障的我，這是足以改變我許多價值觀的重要發現。

在西班牙當交換生的同時，我也去到了許多鄰近國家，因為歐洲最美好的事情，就是到其他國家不用簽證也幾乎不需要換貨幣，而且歐洲境內廉價航空的機票價格更是便宜到不行，所以我抓緊了時間和機會去到了德國、捷克、英國、荷蘭、比利時和法國。在歐洲旅遊完全的擴展了我的世界觀，旅遊時經歷各個國家的文化、歷史、宗教的洗禮，親身體驗著當地的生活，讓我深刻的體會到了所謂「讀萬卷書，不如行萬里路」，真正造訪過，才能真正的把一切感受和經驗記在腦海裡。

到歐洲交換是件很有趣的事情，畢竟歐洲離亞洲遠，文化上和生活中的差異絕對會給當地人帶來深刻的印象。還記得有一次，當地同學問我們，「台灣的治安真的很好嗎？你們晚上是不是都可以很放心的出去，包包也不用時時刻刻膽戰心驚的保護著？」在台灣，我們可以不太需要顧慮前才被偷，不太需要顧慮晚上出去玩樂的危險，這些我們已經習以為常，覺得理所當然的事，對他們來說卻是非常奢侈的。

另外，歐洲大學的課程、作業、報告和考試相比台灣的大學，真的比較沒有那麼輕鬆！

## 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

這裡競爭力很激烈，所以整個課程強度就很高，所有的學生都卯足了全力，又因為這裡的文化使然，上課發言超級踴躍，同學們都拋出了一堆問題，等著教授的解答，就連下課時間及教授的 office time 都是滿滿積極的學生，因此，如果要來歐洲交換，真的得準備好一顆堅強的心臟和不畏懼任何批評指教的態度。

當然，在交換期間我們也遭遇到許多的歧視、不公平的對待，甚至是重要物品差點被偷，這些經驗都成為了我們成長的養分，我們學習到了如何保護自己，如何為自己抱不平，不再只是委屈的受他人的壓榨和欺負。在國外生活，我們只能依賴自己，就算有再多的不順遂，都得自己理出一個方法來應對，因為在異鄉，沒有家人可以幫助自己，還必須克服語言困境，所以真的必須擁有一顆堅強不被擊倒的心，才能有個美好且充實的交換生活！

來歐洲交換的理由有百百種，對每個人而言都有自己想達到的目標，或許是履歷、實習、交友，但對我而言最純粹的還是沈浸在這個文化氛圍內，仔細觀察每個生活的細節和人群的互動，並發現其中所蘊含的歷史和文化內涵，然後盡我所能地和更多人事物及地方接觸，然後把這段美好的回憶當作未來的養分。還有，真的非常建議多去其他國家走走，真的會改變自己一些想法，還會發現一些自己的興趣或是新的事物。如果沒有親自體驗或嘗試過，永遠不會真正的了解它，最重要的是，去其他國家時，記得要多加注意自己的隨身物品，畢竟歐洲的治安真的不是那麼的好，小偷會用各種方式偷你，假裝幫忙、問路、幫你套上幸運手環要你付錢，或者直接就衝著你來。

總之，出國交換前真的要好好和家人討論，畢竟隻身一人到人生地不熟的地方真的不是一件簡單的事。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

## 留學期間生活照片紀實與分享

※請確實依照格式分享照片及加以簡述。

※除了提供生活紀實照片外，另請提供教室照片、宿舍環境照片、相關辦公室照片、參與交換姊妹校舉辦活動之照片數張。



(範例：請以 5cm x7cm 格式附上照片)

(範例)

拍攝日期：2013 年 3 月 27 日(三)

拍攝地點：實踐大學國際事務處

照片描述：此為國際事務處海外參訪團宣傳海報，此海報目的為吸引實踐大學北高兩校區之全體師生報名參加，所使用的圖片素材皆以此次參訪地點所觸及景色為主.....。



拍攝日期：2019.06.30

拍攝地點：龐貝法布拉大學

照片描述：這是我此次交換的校區，這裡相對本校區來說更加的現代化。



拍攝日期：2019.03.20

拍攝地點：雷射槍遊戲場

照片描述：姐妹校的國際處為交換生舉辦了一整天的歡迎活動。



# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p><b>拍攝日期：</b>2019.03.29</p> <p><b>拍攝地點：</b>龐貝法布拉大學</p> <p><b>照片描述：</b>這是他們很傳統的一項運動，「疊人塔」，上面的人靠著下方人群的協助，一步一步的往上移動。</p>
	<p><b>拍攝日期：</b>2019.05.27</p> <p><b>拍攝地點：</b>西班牙租屋處</p> <p><b>照片描述：</b>住家陽台看出去的景象，可以使人放鬆。</p>
	<p><b>拍攝日期：</b>2019.04.20</p> <p><b>拍攝地點：</b>海鮮燉飯餐廳</p> <p><b>照片描述：</b>這是西班牙最經典的料理「西班牙海鮮燉飯」，來西班牙必須嘗試一下。</p>

※本報告請於返校後 2 週內繳交—Email 國際事務處作業承辦人

※心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜及不雅照片。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書