

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：西班牙龐貝法布拉大學 - 交換於 108 學年度-第一學期

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|---|-----------------------|-----------|-----|------------------|-------------------|-----|-------------------|-----------------|----------|-------------------|-----------------|--------|------|--------|------------|---------|--------|--|-----|--------|---------|-----|--------|---------|-----|--------|---------|
| <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oo | 性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女 | 原屬系所：應用英語學系 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 留學校名：龐貝法布拉大學 研習系所：商業行政與企業管理 | | 留學時間：自民國 108 年 09 月 13 日 至民國 109 年 02 月 11 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 居住處： <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租賃 | | 住宿費用每(<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月)：NTD <u>17000</u> 元 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>搬入時宿舍內已有設備： 學校這邊並沒有提供宿舍的服務，但是會提供一些租屋的資訊給交換生參考，或是有需要麻煩學校這邊能否幫忙處理的話可以向他們的國際處進行聯絡。 *下方費用部分，當學期為三位同學分攤房租以及裡面的所有費用，所以顯示的只是以一個人為單位的費用而已，若需要預估總額就是需要乘以三倍。台幣部分的估算是以當時歐元匯率 1:34 為基準換算。 建議另行添購或攜帶物品：</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： (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：當地網路月租費(sim卡:15GB)</td> <td>金額：NTD680</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：租屋費用(淡旺季會有波動)</td> <td>金額：NTD11900~13600</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：租屋水電瓦斯費用(較常開火)</td> <td>金額：NTD1700~3400</td> <td>元/月</td> </tr> <tr> <td>名稱：食材費(若只自己開火買食材)</td> <td>金額：NTD3400~5440</td> <td>元/月</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>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：當地網路月租費(sim卡:15GB) | 金額：NTD680 | 元/月 | 名稱：租屋費用(淡旺季會有波動) | 金額：NTD11900~13600 | 元/月 | 名稱：租屋水電瓦斯費用(較常開火) | 金額：NTD1700~3400 | 元/月 | 名稱：食材費(若只自己開火買食材) | 金額：NTD3400~5440 | 元/月 | 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) | 名稱： | 金額：NTD | 元/月(學期) | 其他： | 金額：NTD | 元/月(學期) |
| 名稱：當地網路月租費(sim卡:15GB) | 金額：NTD680 | 元/月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 名稱：租屋費用(淡旺季會有波動) | 金額：NTD11900~13600 | 元/月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 名稱：租屋水電瓦斯費用(較常開火) | 金額：NTD1700~3400 | 元/月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 名稱：食材費(若只自己開火買食材) | 金額：NTD3400~5440 | 元/月 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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： <不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位)</p> <table border="0"> <tr> <td>伙食費</td> <td>NTD32000</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD2720</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD15300</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD4080</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD0</td> <td>元</td> </tr> <tr> <td>其他(突發狀況應急)</td> <td>NTD5000</td> <td>元</td> </tr> </table> | | 伙食費 | NTD32000 | 元 | 交通費 | NTD2720 | 元 | 宿舍費 | NTD15300 | 元 | 水電及電信等雜費 | NTD4080 | 元 | 教材書籍費用 | NTD0 | 元 | 其他(突發狀況應急) | NTD5000 | 元 | <p>有無取得獎助學金補助 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無</p> <p>獎助學金名稱與獲補助金額 名稱：學海飛颺 金額：NTD78000</p> | | | | | | | | | |
| 伙食費 | NTD32000 | 元 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 交通費 | NTD2720 | 元 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 宿舍費 | NTD15300 | 元 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 水電及電信等雜費 | NTD4080 | 元 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 教材書籍費用 | NTD0 | 元 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 其他(突發狀況應急) | NTD5000 | 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 _____ 元（還是看個人需求啦，建議自行出國前估算所需花費！） | | | |
| 機場至學校之交通方式 | | | |
| <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機 <input 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： 於機場搭乘計程車到租屋處，租屋處坐落在離學校最近的火車站的前一站，在 Cabrera de Mar 搭乘火車到 Mataro，然後步行 20 分鐘即可到校。 *機場到市中心的方式：購買單程 Aerobus 的車票即可直達市中心(Plaza Catalunya)，建議搭乘公車或是計程車，因為當地機場搭乘地鐵到市中心需轉乘，若路不熟的話叫建議先把行李安頓下來再說。 | | | |
| 出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等) | | | |
| 種類：申根國家簽證投保(資費保到到達申根的門檻) | | | |
| 公司：新光 | | | |
| 期限：2019.09.09-2020.02.16 | | | |
| 保險：赴姊妹校後校方協助辦理（ <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 | | | |
| 簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項 | | | |
| 辦理天數建議預留一個半月至兩個月，這樣的天數較能確保簽證能夠安全的辦妥。 每個國家的簽證都有他的不同條件，切記要上網搜尋一下資訊，且資訊的部分最好以最近的日期為主，因為簽證的申請方式可能會有所更動。 | | | |
| 其他校方提供使用服務： | | | |
| <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 type="checkbox"/> 電腦室） <input checked="" type="checkbox"/> 是否有安排輔導人員（ <input type="checkbox"/> 輔導老師 <input checked="" type="checkbox"/> 義工同學）*得自行額外申請(需繳交費用) | | | |
| 有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ | | | |
| 有，在 Plaza Catalunya 附近的 Orange 門市辦理 sim 卡，費率方案為 15GB/20 歐，建議可去 Vodafone 門市進行匯率方案詢問，兩者比較選較適合自己的。 | | | |
| 學校週邊生活機能，是否有下列設施： | | | |
| 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：步行約 3 分鐘，Mecadona 超市(像全聯) |
| 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：步行約 20 分鐘，Mataro 火車站 |
| 公 | 園 | <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 電 影 院 | | <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 體 育 場 | | <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 社區文化中心 | | <input checked="" type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有 | 簡述： |
| 其 | 他 | | |

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

你（妳）可以留下給學弟妹助於生活方面之電話＜例如：學校、宿舍、駐外單位等...＞

學校電話：+34 93 169 65 00

駐西班牙台北經濟文化辦事處 傳真：+34-91-517-9647

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)：

其實當時在申請學校的時候以為是在巴塞隆納的市中心，結果申請到之後發現是在郊區的校區，所以其實有點矇，此校區的建築風格較現代化，上課方式是跟該校的本科生以及同學期申請交換的國際學生一起上課，有能幫忙國際學生的辦公室可以像裡面的老師尋求協助，授課模式可以選擇英文授課。

留學心得感言 2000 字：

出發前

準備簽證

由於讀書原因，與一般的觀光行程不同，滯留在當地的時間會比較長，所以需去留意該如何申請當地的學生簽證，**西班牙簽證**的部分，於網路上都可以找到資料，需去台北的「**西班牙商務辦事處**」繳交資料，由於只是一學期的交換所以只須辦理**短期的學生簽證**即可，記得預留多一些時間去辦理簽證，因為有時候資料不齊或是剛好碰到西班牙有國定假日的話，可能會耽誤一些時間。

收拾準備

人生第一次離開台灣那麼久而且還是去讀書，我覺得一定得**放鬆心情**且要**願意接受所有事物的心態**出國，出國第一反應，不外乎就是整理行李，先查詢好滯留時間內會遇到的天氣去評估需要帶哪些衣物，**能捨棄的東西就盡量不要帶**，以避免回國時有行李上的顧慮(有爬文搜尋到過若有國際學生證(ISIC)的話，在購買機票(阿聯酋航空)時能有學生的行李重量優待，可關注看看)。且若有規劃學期結束去附近旅行，可能記得也要考量學期結束後去旅行時會碰上的月份天氣如何。

重要資料備份

非常建議把「**護照、學生簽證、身分證、健保卡、交換學生證明書(最好為英文版且需標註交換學校、護照號碼、姓名的羅馬拼音等)、保險資料、航班信息等...**」備份在電腦上，並列印一份交給家長，正本且多列印兩份帶在身上(複印的一份放在托運行李，複印另一份和正本放在隨身帶著以備不時之需)。

生活花費方式

我是以提前估算**租屋費(須記得估水電瓦斯費用)、交通費、通訊費、生活費(吃)、應急費用**去告知家長大概換多少歐元現金帶在身上，但是如果真的不介意匯兌差的一些小小的額外費用的話，蠻建議辦個卡帶在身上，不然又要擔心會不會被偷，且如學期結束會到處旅行的話，又要擔心怎麼換錢，但是就算沒打算以刷卡的方式進行一些生活花費上的支出的話，還是要記得辦**張信用卡+金融卡**帶在身上以備不時之需，且記得開啟海外刷卡及提領的功能。

抵達後

熟悉當地&交通&住宿

於機場到市中心的交通方式建議以**機場快線大巴**或是計程車為主，因為從機場到市中心的地鐵需轉乘無法直達，若行李太多的話移動較不方便。

另外，龐貝法布拉大學的商科校區其實位於郊區的**馬塔羅**(距離巴塞隆納市中心需搭乘將近四十分鐘的火車)，提供以後的交換生兩種住宿的方式，一：住在加泰隆尼亞廣場附近，因為在廣場那邊有**E11.1**的公車可直達到學校附近的站牌，詳細情況可以寫信向龐貝法布拉大學的老師詢問，二：距離學校最近的火車站是「**Mataro**」，此站位於**R1 火車線**上，所以可以找 R1 火車站會經過的站牌附近租屋，Mataro 站下車後距離學校走路約 20 分鐘(可開 Google 導航確認，能查詢到的，放心)。

本身是在距離 Mataro 火車站的前一站「**Cabrera de Mar**」租屋，此站附近還有另外一種方式能到達學校：**搭乘 C10 公車**，能在學校走路約三分鐘就能抵達的公車站牌下車，若情況允許的話，

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

還能幫有需要的交換生聯繫房東喔(此房子為獨棟，共三層，第一層只是玄關，第二層為三間房間及一個小型廚房跟衛浴，第三層是客廳、廚房、陽台還有一個馬桶，但房間空間蠻小的，就是滿足能睡覺的條件而已，有洗衣機、冰箱、廚房用具充足，水電瓦斯費用另計)。

交通卡購買

巴塞隆納的交通卡有一種是**學生票(T-Jove)**：為三個月無限次數搭乘火車公車輕軌等…的交通票，26歲以下都可辦理，開卡時間以第一次使用為主，而不是哪天購買就開卡了)，辦理方式目前遇到的機台都可以購買(他不會在主頁上，按 other 的選項然後找到 T-Jove 即可，他會詢問一組類似身分證明的號碼，填上護照號碼即可)。

網路&電話卡

在市中心的**加泰隆尼亞廣場附近**就有當地三大的通信行，**Orange、Vodafone、Movistar**(真的在廣場附近，所以不嫌麻煩可以真的都去問問看)，都蠻建議去詢問資費的方案，因為可能同樣的價錢不同的通信行會有不一樣的網路 GB 數，所以可以都去詢問然後再選擇個人比較偏好的計費方式喔。

我們當時是買了 Orange 的 15GB+一點點的通話(20 歐)，不過蠻不建議用來打電話(手機號碼/市話的那種)，因為我們有遇到過電話沒打多久結果突然網路不能用了，然後去門市詢問後，他們反應因為餘額不足，然後你就得再去儲值 20 歐但是重點是 GB 數根本還沒用完，所以有點坑，然後當時去 Vodafone 有詢問到一樣 20 歐但是網路 GB 數量更大且用完流量後 Social Media 的 app 都能無限量的使用，但是因為已經提前先買了 Orange 的 sim 卡，所以蠻可惜的，另外，買 sim 卡的時候記得帶護照，他們都得看護照才能購買電話卡喔。

上課環境&方式

交換過去的學期能選修的課程都偏商業行政與企業管理(每個學期能選修的課程不一樣)，當地的上課模式偏重以**電腦**做搭配，建議帶方便攜帶且電量充足的電腦過去以方便上課時開啟老師的投影片作筆記，且考試時有些科目會以用電腦作答並上傳檔案為主。

對學校方面有疑惑或是需要請求幫助時

學校有一個能幫忙國際交換生處理一些學業上的事情的辦公處(好像在 Information Desk 對面&圖書館旁邊)，若有一些需要請龐貝法布拉大學這邊蓋章繳回實踐大學的文件能在這邊請他們幫忙處理，加退選課的困擾或是申請免費的西班牙文課程都能在這邊做詢問。

回國後

經驗累積

培養出獨立的個性，因為到國外事事都得自己去查自己去問自己去解決，所以這段時間我覺得只要有機會去交換的話，應該都會體驗到自己真的成長很多的感覺，這種感覺說不出個所以然，但是他又真的存在，覺得自己進步了，可能平常會比較扭扭捏捏，可是去交換一趟，很多事情都要自己主動去詢問才會有人來幫忙，所以遇到事情之後也變得不容易緊張。

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



拍攝日期：2019 年 7 月 15 日(一)

拍攝地點：西班牙商務辦事處

照片描述：

於當天上午九點繳交申請西班牙短期學生簽證的資料。

該辦事處位於臺北市民生東路3段49號10樓B1室。(請注意該辦事處的辦公時間喔！)



拍攝日期：2019 年

拍攝地點：學校學餐

照片描述：

學餐有一個 Menu 套餐(包含前餐、主餐，甜點和飲料)，還蠻不錯的可嘗試。



實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書



拍攝日期：2019 年
拍攝地點：R1 火車上
照片描述：

為交通卡 T-Jove，巴塞的交通卡計費方式為分區計費，此卡能無限量搭乘大眾運輸工具三個月 (Zone2，於 2019 年時費用為 142 歐，每年都會漲價，可去官網查詢)。



拍攝日期：2019 年
拍攝地點：TecnoCampus
照片描述：

上早八時能見到日出的校園、傍晚有彩霞的校園、以及會舉辦一些活動的校園。



※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。