

# 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： 李00	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：Universitat Pompeu Fabra 研習系所：Business Administration and Innovation Management	留學時間：自民國 108 年 9 月 23 日 至民國 108 年 12 月 20 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>11,560</u> 元																												
<p>搬入時宿舍內已有設備： 洗衣機，微波爐，冰箱，衣架，吹風機，電視</p> <p>建議另行添購或攜帶物品： 電鍋</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：保險費</td> <td>金額：NTD</td> <td>2,000 元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：網路費</td> <td>金額：NTD</td> <td>340 元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：手機網路費</td> <td>金額：NTD</td> <td>680 元/月(學期)</td> </tr> <tr> <td>名稱：交通費</td> <td>金額：NTD</td> <td>1,609 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：保險費	金額：NTD	2,000 元/月(學期)	名稱：網路費	金額：NTD	340 元/月(學期)	名稱：手機網路費	金額：NTD	680 元/月(學期)	名稱：交通費	金額：NTD	1,609 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)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	其他：	金額：NTD	元/月(學期)
名稱：保險費	金額：NTD	2,000 元/月(學期)																											
名稱：網路費	金額：NTD	340 元/月(學期)																											
名稱：手機網路費	金額：NTD	680 元/月(學期)																											
名稱：交通費	金額：NTD	1,609 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)																											
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： &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</td> <td>5,708 元</td> </tr> <tr> <td>交通費</td> <td>NTD</td> <td>1,609 元</td> </tr> <tr> <td>宿舍費</td> <td>NTD</td> <td>11,560 元</td> </tr> <tr> <td>水電及電信等雜費</td> <td>NTD</td> <td>3,844 元</td> </tr> <tr> <td>教材書籍費用</td> <td>NTD</td> <td>0 元</td> </tr> <tr> <td>其他</td> <td>NTD</td> <td>0 元</td> </tr> </table>	伙食費	NTD	5,708 元	交通費	NTD	1,609 元	宿舍費	NTD	11,560 元	水電及電信等雜費	NTD	3,844 元	教材書籍費用	NTD	0 元	其他	NTD	0 元	<p>有無取得獎助學金補助 <input type="checkbox"/>有 <input checked="" type="checkbox"/>無</p> <p>獎助學金名稱與獲補助金額 名稱： 金額：NTD</p>										
伙食費	NTD	5,708 元																											
交通費	NTD	1,609 元																											
宿舍費	NTD	11,560 元																											
水電及電信等雜費	NTD	3,844 元																											
教材書籍費用	NTD	0 元																											
其他	NTD	0 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 25,000 元

機場至學校之交通方式

校方派員至機場接機

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：在巴塞隆納機場搭乘計程車(車資:NTD 1,513 元)

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

保險公司:富邦人壽

保險期間:2019年09月01日08時00分~2020年02月28日08時00分

種類:(保險費總計:NTD 5,735 元)

富邦人壽快易保旅行平安保險

富邦人壽快易保旅行平安保險傷害醫療保險附約

富邦人壽快易保旅行平安保險海外突發疾病醫療健康保險附加條款

保險:赴姊妹校後校方協助辦理(國民健康保險;學生平安保險;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

所需天數:1個月內

費用:NTD 2,500 元

特別注意事項:

1.長期簽證申請表(兩份 用英文填寫 簽名的地方可以中文) 2.護照(正本+影本) 3.最近六個月照片(兩張) 4.國民身分證(正本+影本) 5.入學許可證(正本+影本) 6.交換學生資格英文證明函(正本+影本) 7.英文海外醫療保險證明(正本+影本) 8.英文財力證明(正本+影本)

其他校方提供使用服務:

是否有直接網路連線 ( 宿舍  圖書館  電腦室)

是否有安排輔導人員 ( 輔導老師  義工同學)

有無使用行動電話?公司與費率方案為何?

我有使用當地的 Sim 卡,電信公司為 Orange,該公司每個月會推出不一樣的方案,我選用的 GOFLY 方案是每 28 天 20 歐元,有 80 分鐘免費通話,在全歐洲都可通訊且可使用 4G 網路。

學校週邊生活機能,是否有下列設施:

書店  無  有 簡述:

超級市場  無  有 簡述:

百貨商圈  無  有 簡述:

24H 便利商店  無  有 簡述:

醫院  無  有 簡述:

地鐵車站  無  有 簡述:

公園  無  有 簡述:

電影院  無  有 簡述:

體育場  無  有 簡述:

社區文化中心  無  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...>  
該姊妹校負責國際生的信箱: rrii@tecnocampus.cat

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)：

我就讀的是龐貝法布拉大學的 Tecnocampus，它是位於馬塔羅的分校區。國際學生跟當地學生沒有分開授課，所以會跟很多西班牙同學一起上課，教授與老師都很親切，當地同學也很和善。該校區很現代化，學校建築旁還有跟學校合作的辦公室和研究室。校區旁還有超市，對需要自己開伙的我來說很方便，每天下課都可以去採購需要的食材。

**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)

(一)申請交換前

要準備英文自傳、讀書計畫、簡單的履歷跟一些活動證明，要花許多時間跟精力，自傳需點出自己的優點，少提缺點，必須讓姊妹校知道他們為什麼要選你，讀書計畫則必須要有明確的目標，且需分成出發前、交換期間跟返國後，履歷則須用有限字數列出你的經歷，因為我申請的是歐美地區的姊妹校，所以以上的資料都必須用英文撰寫。隨時要檢查拼字，還要斟酌用字遣詞，相當困難，所以我很感謝系上教授們幫我一起修改自傳跟讀書計畫，因為他們，我才能更快地完成所有申請資料。

(二)出發前

需要申請簽證，可以上網找文章跟申請簽證的辦法，然後再去台北西班牙商務辦事處辦理簽證，因為是學生簽證，所以必須備妥其他跟交換學生身分相關的資料，在出發辦簽證前，務必要再三清點所有資料，避免有漏網之魚，尤其是不居住在台北的人，路途遙遠，要是忘了一、兩樣東西，都會給自己添很多麻煩。建議所有重要文件都須備份。

(三)收拾行李

建議可以帶一大(28 吋)跟一小(20 吋)的行李箱，再帶一個旅行袋。除了方便自己移動，進行小旅行時，也有很大的幫助。再來，可以列出行李清單，最後檢查時可以用上。衣服帶幾套常穿的即可，大約裝滿半個大行李箱，也可以帶一些舊衣服或舊鞋子去穿，穿到破損後，在返國前可以丟棄，減少行李重量，也建議多帶國外買不到的一些消耗品，例如常用品牌的衛生棉、隱形眼鏡保存液...等等，在留學過程中，買一些紀念品為人之常情，所以當行李超重時，就可以丟棄這類消耗品來減少重量。除此之外，也可以算好自己需要用的份量，返國前就使用完畢，自然行李空間就會騰出來了。如果有計畫學期結束後要環遊歐洲，一定要關注當地的天候，斟酌要帶的物品，用不到的都不要帶。總而言之，減少重量為上策，旅行時，自己也不用抬很重的行李箱到處跑。

(四)心理建設

離家這麼遠，一定會有些不安，準備過程要讓自己先做個心理準備，出國後就要像這樣，甚麼都自己來，不會有父母幫忙。在準備各種繁雜的資料時，有些興奮和迷茫，甚至有點想放棄，也會懷疑自己的能力能不能做到，但是因為能出國留學的機會真的很難得，所以要繼續堅持下去，Just Do It！到當地後，也不要害羞，多多跟同學們交流，學習跟台灣不一樣的人事物，因為這才是出國的價值。我必須說我很幸運，遇到資料的問題時，好險有同學跟我一起準備，填寫資料的時候一起討論，讓我的申請過程更加順遂。後來也很慶幸，當初有努力堅持，才能體驗到這麼愉快的留學過程。

(五)抵達當地後

先搭乘機場的計程車到租屋處，當時心裡有些忐忑，剛到新地方不免有點害怕，好險到

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

租屋處的過程很順利，但是天氣有點不好又冷，下了點小雨。一切都安頓好後，我才終於有到國外的感覺。開學後，覺得上課風氣很新鮮，大家不是拿出筆記本來寫筆記，而是拿出一台台筆電，來記錄上課的重點，和台灣不同，老師不會規定上課時同學們不能拿出手機和電腦，反而會請大家利用手邊的 3C 工具查一些資料。課堂中，還有很多的分組作業跟報告，可以藉此跟當地學生或其他國際學生交流。我發現他們的想法都很多元和有趣，不會發生沒想法的窘境，跟台灣學生差很多，我們常常會發生沒有點子或沒有創新的問題。他們也很願意接受外國文化，像是我們有遇到荷蘭同學對我們的鍵盤很有興趣，因為上面有很多他們沒看過的符號(々々门亡)，我們也跟他們分享了這些注音符號的用法跟用處，還有跟他們分享他們的名字寫作中文會長什麼樣，做了一次有趣的國際交流。我覺得在我修習的課當中，最有趣的是 ICT for Business，因為我認識了很多資訊工具，還有學習如何在自己的事業上運用它們。

## (六)生活費用

我到當地時大概帶了 300 歐元現金，還有金融卡以及信用卡。金融卡需開通跨國提領功能，並且設定磁條密碼(4 碼)才能在國外領錢，巴塞隆納的 ATM 幾乎都能跨國提領，所以不用擔心找不到 ATM 使用。信用卡方面，建議多對比幾家銀行的方案，選擇自己覺得最好的再去辦信用卡，我是使用玉山銀行的雙幣卡(台幣跟歐元)，刷卡時無須收取手續費，偶爾會需要輸入密碼(4 碼)。當地許多商店都可以刷卡，所以不需要帶太多現金在身上，只需帶 50 或 100 歐元就好。如果想節省生活費，建議要選擇有廚房的租屋處或宿舍，在出國前多多磨練自己的廚藝，除了能跟外國同學交流，也可以不餓死自己。

## (七)交通、網路及 SIM 卡

巴塞隆納的公車、火車跟地鐵相當完備，可以搭乘這些公共運輸到市區或想去的地方。我們上學也都是搭公車或火車，可以說是很便利。網路部份，如果是住宿舍，基本上必備網路，但是如果是另外找當地房東租屋，一定要注意該租屋處有沒有網路，因為沒有網路可能會造成一點困擾。SIM 卡則可以上網找人推薦的電信，或直接到電信裡問方案。

## (八)返國後

已經大四的我，現在正是思考自己未來的時候，回國後，對一些事情的想法，有了不一樣的見解。我也明白了自己還有很多知識要學，因為出社會後，不只是有在台灣的競爭者，也有在國外的勁敵，想要在社會上有點成就，就必須要再多進修。我還有覺得自己更加獨立了，有自己解決問題的能力，也比較敢跟陌生人問話，甚至覺得旅行很簡單，對於出國不會再有不安感，甚至能鼓勵其他人多多出去看看。

# 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.....。

## 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書


※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