

# 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 108 學年度-第 1 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點。</p> <p style="text-align: right;">實踐大學國際事務處</p>																																
填表人：黃〇〇	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：國際企業英語學位學程																														
留學校名：龐貝法布拉大學 研習系所：商業管理	留學時間：自民國 108 年 9 月 20 日 至民國 108 年 12 月 31 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 14,000 元																															
<p>搬入時宿舍內已有設備： 床，書桌，廚房，衣櫃，枕頭棉被，客廳，洗衣機，冰箱</p> <p>建議另行添購或攜帶物品： <u>無</u></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：</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>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>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：	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)	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)	名稱：	金額：NTD	元/月(學期)	其他：	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)																														
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)																														
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>元</td></tr> <tr><td>交通費</td><td>NTD 1870</td><td>元</td></tr> <tr><td>宿舍費</td><td>NTD 14000</td><td>元</td></tr> <tr><td>水電及電信等雜費</td><td>NTD 3000</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	元	交通費	NTD 1870	元	宿舍費	NTD 14000	元	水電及電信等雜費	NTD 3000	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  <input checked="" type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無          獎助學金名稱與獲補助金額          名稱：<u>學海飛颺獎學金</u>          金額：NTD 65,000</p>													
伙食費	NTD	元																														
交通費	NTD 1870	元																														
宿舍費	NTD 14000	元																														
水電及電信等雜費	NTD 3000	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 70000 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：計程車

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

旅遊平安險

3000 元

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：

簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

14 天

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？

20 歐/一個月 15 G B 流量

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  無  有 簡述：

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...>

>

住宿建議找靠近市區的地點

# 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)：

UPF 龐貝法布拉大學是加泰羅尼亞地區最頂級的商學院，其中經濟專業長年位列在世界 50 左右。龐貝法布拉大學是西班牙教育部認可的公立大學，提倡自由，民主，公正，平等，獨立，客觀的精神。其中經濟學科在世界排名第 51 名，作為新型的公立大學，畢業生的就業前景良好，大學研究領域的卓越表現，都在不同方面增加了學校的威望並逐步樹立了大學形象。大學的設施齊全，有裝備齊全的 20 萬藏書的現代化圖書館，是一所蠻棒的校園。

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)

出發：

出發前的心情真的是既期待又緊張的。畢竟完全沒有任何西班牙文基礎的我加上歐洲人又不太使用英文，擔心之後的日常生活會有不方便或是無法溝通的地方。我出發的時候是家人一起陪同前往歐洲旅遊，因此機票的行李公斤數是非常足夠的，完全忽略回台灣時只有我一個人而帶不回所有東西，非常建議購買機票的時候要仔細注意航空公司所配置的行李重量。我很幸運的是，抵達巴塞隆納的時候有朋友帶我去買三個月的交通卡並一起去電信行詢問網卡的部分。

抵達後一個月：

學校旁邊有兩間非常大的超市，基本上就是放學買好食材回家煮飯，生活機能還算可以。租屋周圍沒有什麼商場只有小公園及一些小店鋪，一開始有點不太方便，畢竟放學如果要在市區走走還要搭 35 分鐘左右的火車，但一個月後會在小區附近散散步，感受一下非常單純舒服的氛圍，看看生活周遭有很多可愛的小事物，心情變得很平靜也很美好。校園的佔地面積比實踐還小一點，整體的環境簡潔大方，離海邊也只有大概十分鐘的路程，風景非常美麗。有很多課都是早八，出門的時候天還是黑的，但走去搭車的路上會看到很美的天空，天氣好的時候還可以看到日出及天空漸變，都會使心情變得非常好，七點就出門上學的心情也變得很美好。巴塞隆納的天空真的是最漂亮的。一個月的時間也漸漸適應學校老師上課的方式，巴塞隆納的學生比起台灣的學生更會清楚主動地表達自己的意見，這真的是非常好的學習態度。之後的課堂跟台灣差不多，也是老師教許多商業的理論，學生回家準備簡報，之後台上報告，全班一起討論。課餘時間，偶爾會有在巴塞隆納舉辦的大型活動，外籍生群組會大家一起相約參加，像是德國的啤酒節等等...

回國後：

這次的交換經驗，我個人認為比起在學校學到的課堂知識，更加特別極可貴的是的生活態度，人生經驗及心理收穫的轉變及成長。在國外發生的任何事所有都要自己去面對及思考該如何用有規劃有效率的方式來解決。所有都是一個人處理，也變得更獨立且勇敢面對所有遇到的困難，最棒的是靠自己力量解決問題的成就感是難忘並心理的收穫。

# 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 x 7cm 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 年 10 月 24 日

拍攝地點：龐貝法布拉大學馬塔羅校區

照片描述：此為校園中間的廣場，廣場上不時會舉辦一些活動，或是小表演。



拍攝日期：2019 年 11 月 22 日

拍攝地點：龐貝法布拉大學馬塔羅校區

照片描述：這是加泰隆尼亞文化中經典的活動 (Castells)。在各個慶典中都會以此形式表演。

# 實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書



拍攝日期：2019年10月11日

拍攝地點：伊比薩島

伊比薩島是著名的派對島，但因為去旅遊的日期已經過了旺季，島上的氛圍已經不像電影中那麼熱鬧，但優點是遊客比較沒那麼多，更能放鬆瀏覽此小島的美！



拍攝日期：2019年11月2日

拍攝地點：馬德里

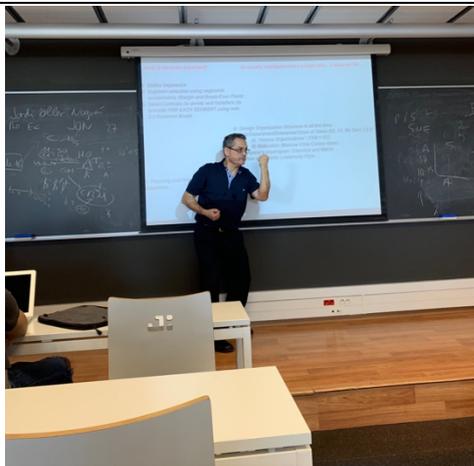
馬德里是西班牙的首都，整個城市的風格及氛圍跟巴塞隆納是截然不同的！尤其著名的普拉多美術館更讓我印象深刻。



拍攝日期：2019年9月23日

拍攝地點：前往學校的火車站

開學第一天上學看到此生日前看過最美的天空。



拍攝日期：2019年9月24日

拍攝地點：教室

上課的環境。

※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