

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 109 學年度-第 2 學期

~寫在前面~

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。

實踐大學國際事務處

填表人：趙儀	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所：行銷管理學系
留學校名：龐貝法布拉大學 研習系所：Escola Superior de Ciencis Socials I de l' Empersa	留學時間：自民國 109 年 9 月 27 日 至民國 109 年 2 月 17 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):NTD10000 元	
搬入時宿舍內已有設備： 都有 建議另行添購或攜帶物品： <u>個人盥洗用品</u>		
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)		
名稱：餐費	金額：NTD40000	元/月(學期)
名稱：水電費	金額：NTD7500	元/月(學期)
名稱：網路費 1.5G/月	金額：NTD960	元/月(學期)
名稱：機票來回	金額：NTD40000	元/月(學期)
名稱：PCR 檢測費	金額：NTD3200	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)
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)	有無取得獎助學金補助 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 獎助學金名稱與獲補助金額 名稱： 金額：NTD	
伙食費 NTD 10000 元		
交通費 NTD 1000 元		
宿舍費 NTD10000-15000 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		
建議第一次入國所需攜帶金額： NTD 32000(大約 1000 歐) 元		

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

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：馬德里 atocha 車站轉搭 AVE 高鐵抵達巴塞隆納

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等)

富邦人壽 旅遊平安險 3 個月 1439 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：無

簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

學生簽證 費用 2000-3000((忘了) 辦理完 2 周後領取

特別注意：必須親自前往位於台北的辦事處

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) 全校區提供 wifi

☐ 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？

Tuenti 1.5G 方案 無限撥打電話 網路限制 1.5G 個月 10 歐

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：Mercadona, Aldi 等等
百貨商圈	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：走路 15 分鐘可達市中心
24H 便利商店	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：
醫院	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：可施打疫苗
地鐵車站	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：Mataro 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			

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...>

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)：

龐貝法布拉大學其實有好幾個校區，去交換的位於離巴塞隆納約 1 小時地鐵的 Mataro，出發前需要反覆確認校區，且沒有提供宿舍因此需要自行上租屋網尋找租屋處，整體而言是一個很有趣的小城市，應有盡有交通也方便，假日可以到巴賽走走。

留學心得感言 2000 字：

出發前我其實很擔心會不會因為 COVID-19 的原因無法順利交換，當時台灣正值疫苗荒，我只打得到 1 劑就出國了，在飛機上一直很擔心因為一劑的原因無法入境，幸好西班牙可以允許沒打疫苗的人入境，只需要填寫健康申明書。

落地後最困難的大概就屬找房了，因為西班牙許多中老年人並不會講英語，因此需要使用西班牙語溝通，我找到的房子是要與一位老婆婆共同居住，老婆婆都會煮東西給我吃還會陪我練習西班牙語溝通，住在她家的經驗是我這段期間最為難忘的。我體驗到了道地的西班牙家庭生活，吃到了正統的安達魯西亞地區的冷湯、菜餚等等。除此之外老婆婆也帶我去施打第二劑疫苗，雖然可以免費施打但我在過程中也是頻頻碰釘子，因為在加泰隆尼亞地區的醫療政策與其他地區大相逕庭，我需要持有合法的住家證明才可以施打，但我房東因種種因素無法給我，但他幫我詢問她在醫院上班的朋友之後跟我說能讓我免持有證明就去打，施打當天老婆婆帶我到醫院，一開始醫療人員堅持需要住家證明，但老婆婆跟他說了我們是受到某人許可才來的，或許是因為同為西班牙人，一下子就讓我順利打到第二季莫德納。打完疫苗之後老婆婆還給我 paracetamol 怕我發燒，果不其然我燒了 2 天，一直無法起來吃飯，老婆婆知道我不舒服還特意煮了熱湯讓我喝，隻身一人在外時有個人給予自己溫暖真的讓我很感動，在我 12 月要去德國旅遊時他也借給我登機箱讓我不用再去買一個。後來交換期間結束時我最捨不得的也是老婆婆。

在學校的日子我還修了 2 門英語授課以及 1 門西班牙語授課的國際貿易，在英語授課中我交到了 2 位中國朋友，因為同為中文使用者，親切感讓我輕易地就和他們成為好朋友。課程中也因為是英語授課，很輕易的就可以理解上課內容，也能參與課堂問答。另一門西班牙語課中，我大多數時候都聽不懂，因為巴塞隆納地區使用的是 catalunya，而我會的是 catalan，但老師知道我也不是非常精通因此分組時特別通融我與其他組員報告使用英文。跟我同組的有 3 位非常熱心友善的同學，跟著他們學習我可以很好的理解，他們都會翻譯成英文讓我跟上進度，課餘時間也會找我去 discoteca 遊玩，有了他們我原先擔心的沒朋友、聽不懂課程的疑慮全部都煙消雲散了。除了分組的同學之外同班同學也有邀請我去他們的 girls night，我在那吃到了最正統的委內瑞拉菜，實在是令人難忘的一個溫馨夜晚。在課程期間有 2 周的溫書假，我其中 4 天去德國遊玩，碰巧遇到聖誕節，德國各處都瀰漫著濃厚的聖誕氣息，且機票又非常便宜。溫書假過後就是期末考周，我在那堂西語授課的課程中碰到瓶頸，我無法很好的理解原文題目，導致我後來那科並沒有通過，但我一點也不後悔，因為我交到的朋友、我的生活經驗都是讀再多書花再多錢也得不到的。

課程過後我回台灣前遇到了一個難題，當時預定的機票是國泰航空的學生來回機票，由於我是高雄人，因此選擇落地高雄小港機場，12 月時我的機票更改了 3.4 次，一直延期，原以為能順利在 1 月中時回到台灣，想不到 1 月時收到了國泰航空的通知，由於香港政府啟動熔断機制，因此取消我的班機，且直到 4 月份都不開放(包含轉機)。由於要落地高雄小港機場必須要從香港轉機，因此我不得不改訂中華航空並從台北入境，同時也必須取消重訂我的防疫旅館，聯絡退費手續時真的花費了我大量的經歷，我原定回台過年的計畫也因為這樣泡湯了。

我在回國前三天因應政策去做了 PCR，額外花了 100 歐左右，而國外的 PCR 不像台灣的需要由醫療人員進行棉籤戳鼻孔，而是我們自己在醫護人員前戳給他們看後繳交檢體，前前後後只花了 5 分鐘，接下來就是一切順利的登機回台了！這次也因為疫情的原因需要在防疫旅館過年，雖然一個人確實有些寂寞孤單，也缺少年味，但幾個月以來的日子夠我回味了，也因為在防疫旅館的緣故我可以悠哉地調整時差，我第一周還是過著日夜顛倒的生活，一直到要退房前 3 天才調整好呢。

總而言之非常感謝學校以及我的家人支持我出國交換這個決定，可以讓我不必顧慮太多，畢竟

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

在出了社會之後很少有這樣出國好幾個月的機會了，我也在這幾個月的時間充分體會到了國外的民俗風情，教學方式也讓我深感台灣教育確實給予學生的壓力或許過大了，因為在西班牙學生下午2點就放學了，他們有許多的時間去進行課外活動或者溫習功課，我認為不同的教育理念都能教出很棒的學生，但若是能讓台灣學生在學習過程中適度放鬆或許成效會更好。我這幾個月也深刻體會到一個人在異國生活有多麼不易，也謝謝一路上幫助我的人，若是再給我一次選擇的機會，我依然會毫不猶豫地選擇去交換這條路！

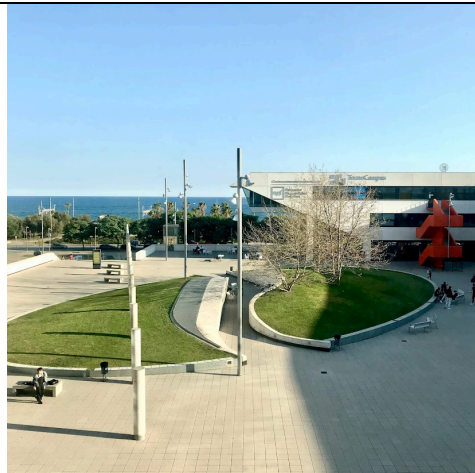
實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

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)

拍攝日期：2021 年 10 月 11 日

拍攝地點：校園

照片描述：此為校園景色，從教室走廊就可以看見大海以及火車。



拍攝日期：2021 年 10 月 20 日

拍攝地點：校園

照片描述：此為教室，大多數課程都可以攜帶電腦上課，所以幾乎人手一台筆電這樣比起傳統比劃來的更加有效率。



拍攝日期：2021 年 10 月 31 日

拍攝地點：聖家堂

照片描述：我和以前在上海交換的中國朋友 Bella 見面，他也在巴塞隆納讀書但學校不同，他帶了他們朋友們一同出去玩，我們那天去了高空酒吧、聖家堂還有一些中國人開的小點心店。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書



拍攝日期：2021 年 10 月 18 日

拍攝地點：校園圖書館

照片描述：圖書館裡面有很多討論室、個人書桌以及共同書桌，我與同學討論報告都到這裡租借討論室，入內不需要證件很方便。



拍攝日期：2021 年 12 月 2 日

拍攝地點：舞廳

照片描述：這天學校辦了派對，只開放本校學生入內，我同學帶我去體驗了一次西班牙學生的夜生活，隔天還是起來有去學校報告，大家讀書與娛樂都有很好的兼顧。



拍攝日期：2021 年 10 月 12 日

拍攝地點：校園內咖啡廳

照片描述：下課後通常和同學在校園內的咖啡廳聊天，這裡販售咖啡、茶以及啤酒還有一些可以充飢的小點心。



拍攝日期：2021 年 11 月 8 日

拍攝地點：租屋處

照片描述：由於國外沒有所謂的早餐店，有的話也是咖啡廳，吃一餐價格較為昂貴，因此我幾乎都是自己用麵包、優格杯、果汁作為早餐，快速方便又營養。

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。