

學海飛颺學生出國研修心得報告

獲補助年度	114
薦送學校、系所、年級	國立台中教育大學 國際企業學系 四年級
中文姓名	沈
研修國家	西班牙
研修學校	Universidad de Valladolid
國外研修成績	6.1/10
短片時間及標題	https://youtube.com/shorts/Pgk_BYtIKjY

一、緣起

交換動機

身為國際企業學系的學生期望自己能透過海外教育拓展自己的國際觀，選擇到歐洲交換是被其多元的文化歷史吸引，希望能夠看到教科書上的歷史出現在眼前，也期望能跟世界各地的同儕交流，與彼此聊天互動更能深入了解不同的想法，回答自己的好奇，同時也清楚到語言的重要，希望經由這次的交換增進自己的外語能力，不只是最主要的英文更希望能夠把西班牙文學會，因為西班牙文是僅次中文的世界第二母語語言，若身為台灣人的我能把西班牙文學會就幾乎能夠跟整個地球的人類溝通了，除此之外看了旅遊頻道影片的我也對拉丁文化的音樂、食物及熱情產生嚮往，對我來說這次的出國交換就是把曾經的書本變成腳下的現實，因此最後我選擇申請到西班牙交換。

行前準備

中教大校內約每年十月開放交換生徵選，需準備教師推薦信，英語或西語檢定、自傳以及申請動機等，等到成功申請上後，即可開始查詢機票越早決定價錢越好，同時會更好填寫後續文件時間，同時記得主動與對方學校接洽詢問當地住宿、Acceptance Letter、註冊手續及費用。

簽證方面則是需要準備簽證申請單、學費繳費證明、英文版本的體檢單、財力證明、海外醫療保險等親送至台北的西班牙駐台商務處，費用為3100，等待大約一個月會拿到。落地西班牙後使用當地的網路預約申請居留證NIE，請備齊各種文件，日以繼夜的嘗試預約，因為真的很難預約，但有了這張外國人身分證後在當地更心安且日後若要申請其他歐洲簽證也會方便得多。

二、研修學校簡介及當地環境介紹

學校簡介

Universidad de Valladolid是西班牙第三古老的大學，西元1241年創立，目前在4個城市Valladolid, Segovia, Palencia, Soria總共有7個不同的校區，這四個城市皆位於西班牙中偏北的位置，但彼此距離較遠不可能透過通勤來上課，選課前要注意上課地點。而我就讀的校區Valladolid是主校區，一個大學城，各院校圍繞著主廣場坐落在城市各處，彼此都不遠，走路15分鐘內會到。

我選修課程全都在商院，是一間樓高三樓的古建築，且左右兩側面寬非常的長，前方也有一個廣場，課間時學生時常圍繞在此處聊天寒暄，商院後方附設一個圖書館，討論報告、準備考試都很適合，商院一樓內也有一間咖啡廳，價格比外面便宜一些且非常方便。



(商院照片)



(教室照片)

值得注意的優點是，學校有Erasmus計畫，因此校內也有更多其他來自世界各地的交換生，也有ESN學生組織，非Erasmus獎學金學生也可以申請ESN卡後一同參與活動及享受學生折扣，購買廉航機票跟車票都很

划算，學生組織舉辦的活動也很多，不論是球賽、派對、國家交流甚至週末旅行團都有。



(ESN排球賽)

住宿方面，Valladolid這裡有大學創辦的公立宿舍以及私人宿舍。全部都是單人間，部分宿舍會分性別。房間空間不大，一張單人床、桌子櫃子，在宿舍可能需要共用廁所，宿舍皆提供食膳、打掃、基礎公設(健身房、讀書中心、遊戲中心、販賣機)。公立宿舍每月價格大約350歐元 私人宿舍約600-900 歐元，價格浮動較大取決於裝潢、大小、廁所與否。也因為通常宿舍都要特別早預約所以其他室友可能幾乎都是西班牙人居多，若選擇宿舍可以學期前提早幾個月寫信詢問。

若是不考慮宿舍或已無床位可以尋找當地租屋，西班牙有名的平台是idealista，或是當地學校的Facebook租房社團，通常官網或是臉書搜尋都可以找得到。若是租房一定要先透過WhatsApp視訊看房以免照片及實際落差大，但是我也沒有完全避免詐騙的方法，當初我是在出發前就先匯了350歐元押金給素未謀面的房東，但可以觀察對方使用的社交帳號以及將對方電話號碼在當地社團查詢是否有詐騙案例。房間費用取決於位置、大小、裝潢、合租人數，若為合租房間 價格約200-400歐元，若是自己單間套房價格可能落在約800-950歐元，要記得留意費用是否包含水電、WIFI的費用。我目前身邊的國際學生們都是在外租屋，也同理租屋較有可能遇到來自不同國家的學生們，我的室友分別來自法國、白俄羅斯以及日本，能夠省錢又獲得更多的文化交流，何樂而不為？學校也有配給國際生當地學伴，可以向對方詢問更多資訊，開學前學校

會舉辦Orientation day算是歡迎會，會召集所有交換生一同到禮堂參與，主要是介紹學校並讓交換生認識彼此，活動中午校方提供酒水跟食物在廣場，當時真的是像電影演的一樣，所有人都拿著啤酒站一個個的圈互相用英文、西文聊天，下午會有城市遊覽，我在西班牙的朋友幾乎都是在這天認識的。



(Orientation day照片)

當地介紹

Valladolid是卡斯提亞自治區首都，而西班牙語的起源就是卡斯提亞語，因此當地及周邊城市人民的腔調被認為是最標準、乾淨的西文範例，有不少學生慕名而來追求這裡的口音。距離馬德里一個小時火車車程，交通方便，雖然不是大城市但應有盡有，大醫院、購物商城及機場等，夜生活也很多元，車聚、水煙、酒吧、派對，當地不至於讓人感到無聊，另外這裡並沒有歐洲普遍刻板印象的危險，當地人多為老人及學生，治安好且友善，但這裡並非旅遊城市，大部分商家講英文不會通，所以建議至少需要一點西文基礎。

雖然好幾年才會下一次雪但氣溫也沒有想像中冷，冬天一般時候厚外套及長袖長褲，冬裝即可不需要過度擔心，但空氣乾燥，臉跟皮膚有時候會乾裂不舒服，除了有點常飄雨之外整體天氣算是不錯的。西班牙商家有午休三小時跟周日休假的習慣，當地人大約下午兩點吃午餐，晚上八

點吃晚餐，但休假日會從中午喝酒喝到晚上，只能說是第一名的生活風格。

市容不同、語言不同、食物不同甚至電壓插頭也不同，在當地一整天沒看到其他亞洲人也是很正常的，也沒有任何其他台灣人在這生活，做好準備迎接沒有中文的生活，但如果很想念亞洲其實也有中國雜貨店及超市。歐洲外食較貴一餐10歐起跳，若真的想吃可以平日吃每日特餐 (Menu de dias)或是用fork APP折扣訂位，最推薦自己煮，若去超市買食材價格跟台灣差不多，甚至有些更便宜。



(Valladolid街景)

三、國外研修之課程學習(課內)

因為我的西文等級完全不能支持我選修西語授課的課程，所以只選擇英文課程，在校內提供的英文課程不少但主要都開在春季，有好幾十種不同科系的學程，但選課時只能選擇一個學程，學程內包含幾個課程，沒有學分下限，選擇自己感興趣的即可。課程分為上下部分，大約各兩個月，會換老師，授課內容也會有些差異。我修習的三堂課程皆為英語授課課程，分別是 Foreign Trade, International business management, Management of Transnational Organizations and Expatriate Management. 第一堂課老師都會要求每個人自我介紹，也因為是英語授課所以班上約一半至三分之一為國際生，老師皆為西班牙人且口音較

重但是大約兩個禮拜後就會習慣的，每個課程皆強烈要求出席率及課堂參與，但考試都不難，有跟著上課都不需要擔心。每科目占每周約4-6小時，課表分為理論課跟實作課，如果人數多的話課堂會分組，若是衝堂可以跟老師溝通換組，每位老師都會要求學生帶著筆電或是平板，不能只有手機，且老師也完全不介意學生使用AI或翻譯軟體協助完成作業及討論，這點跟台灣是截然不同，電子裝置幾乎都是被強烈禁止的。

理論課只需要聽課但可能還是會有小組討論，但實作課一定是只有小組討論及上台報告，跟台灣不同的是老師會一直讓學生說話且西班牙本地學生都很外向很樂意邀請國際生討論。

Foreign Trade

授課內容主要是國家貿易風險、討論歐盟進出口相關貨運方式跟規定，因為這堂課是人數最多的課程，因此實作課分成了兩組，人數皆約為60人，理論課不強制要求出席，只需要專心聽老師講課且做筆記，考試內容幾乎都從這裡出，但是實作課就會計出缺席且要繳交作業，實作課的內容比較多元，每周幾乎都是3-5人為小組，有可能是一起完成學習單、討論貿易方案，案例探討，讓我最印象深刻的是10人一組分成6組，針對案例的市場進入方式進行辯論，算是我第一次使用英文跟外國人進行這麼激烈的溝通。

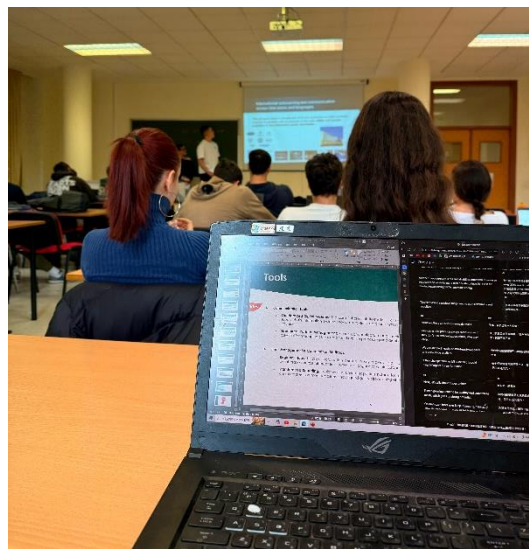


(上課時介紹到台灣之照片)

International business management

這堂課是在大約十月才開始上課的，所以沒有換老師，課程一開始我們就被分為三人一組，各組拿到一個Valladolid當地公司，準備進行公司

介紹簡報，我們有大約兩個禮拜的時候準備每個人約3分鐘的全英文報告，對於這種報告在台灣課程其實已經非常常見了，但我需要使用英文對著來自各地的學生還是讓我非常緊張。第二次報告是第一次報告的延伸但我們需要更深入探討公司針對歐洲各地區所做的行銷差異，一樣約3分鐘。第三次報告時我們又被重新分組了，組員都是新組員，但不同的是我們需要每個人準備約5分鐘的報告，且難度又更延伸分數占比更重，這堂課就像重量訓練，不斷的一直增加重量，但我確實也感受到雖然需要更多的時間準備，但自己其實真的能夠用英文完全表達自己想說的。

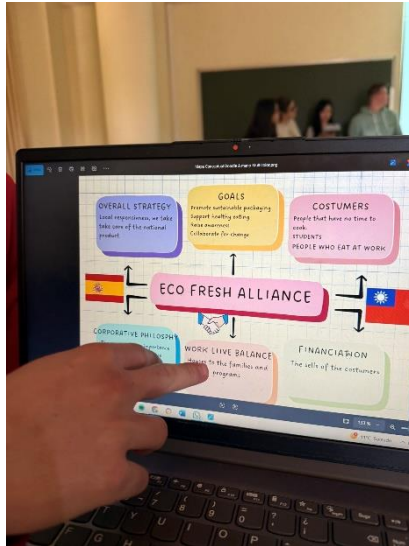


(準備報告照片)

Management of Transnational Organizations and Expatriate Management

這堂課是我覺得最西班牙的一堂課，兩個老師不分理論或是實作都習慣讓我們一直發言，上課方式就像是各種商業遊戲，是我在台灣不曾參與過的。第一位老師在實作課要求我們架構出自己想創設的公司，企業宗旨及目標，而後尋找幾位與自己目標規劃相同的夥伴，彼此討論後進行再融合，濃縮彼此的想法後再變為一間公司，並以這間公司開始發想相關的業務，準備企業運作企劃、募款計畫書以及期望資金運用等，最後一堂課是小組每個人拆開像是業務一樣主動與其他人宣傳自己的公司並拉攏資金，最後每組可以決定要給其他組別多少金額，雖然獲得金額的原因其實牽扯到很多，計劃本身又或是講者的口條以及其他競爭者的影響，但這是最直觀的，一個執行得有效率的公司確實會吸引更多資金引入，反之亦然。第二位老師曾到中國外派過而且會說中文，他習慣用案

例帶著我們討論，每次上課隨機分組，組員都不一樣，評分方式及作業內容也每次都不一樣，可能是上台報告也可能是分組討論，同堂課的烏克蘭同學說很難接受這種授課方式，他習慣在上課前清楚今日內容並預先做好準備，然而這種摸不著頭緒的方式他覺得壓力很大，但對於我來



說，我是可以接受的，順其自然就可以了。

(小組討論照片)

西班牙較常放假及調課，可以多關注電子信箱或是跟同學交換資訊。且系統有開課未必是找到授課教師了，原先我申請四堂課但學期初時，只有兩堂課順利開成，其餘兩堂是約一個月後找到老師上課後才正式開課的，但其中一堂課又完全衝堂不得已只好將其退選，最後剩下三堂。此外，我考試順利，出席正常，聖誕假期前十二月中就結束全部課程內容開始放假了，若是學生未能順利及格也會在二月時有2nd Call(補考)的機會。但補考難度較難，還是乖乖上課念書早點放假會比較好。

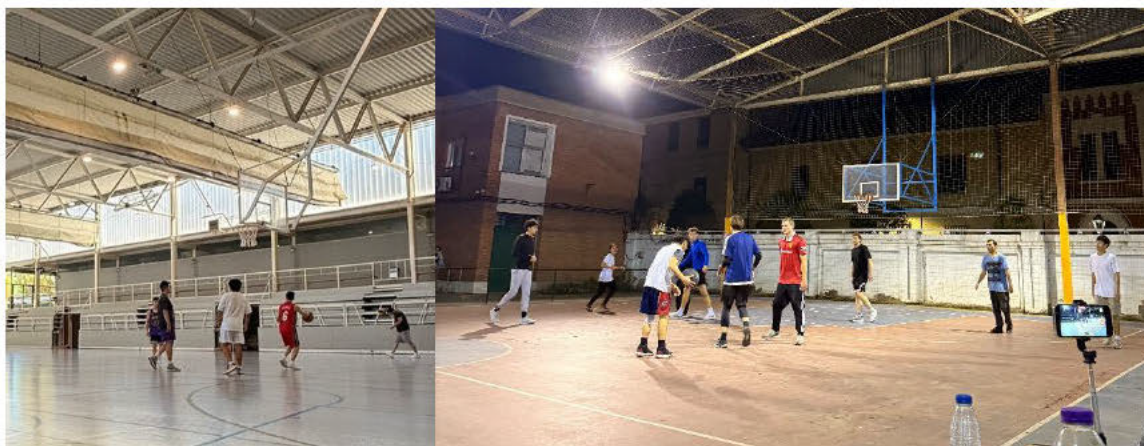
四、國外研修之生活學習(課外)

我自認完全不是個生活白癡，從桃園獨自一人到台中讀大學，打工、家教、運動、系隊、健身，該認真該玩的都沒少，在台灣的生活完全如魚得水。在台灣的主線及支線任務都有完成，而我一到西班牙就像是遊戲切換語言並更新版本，對生活的理解必須重新開始。我需要洗衣服但我看不懂洗衣機的西文按鈕，也不理解為甚麼這台洗衣機洗衣服要四個半小時。我想要買一顆高麗菜，但不理解為甚麼炒出來之後像是塑膠片一樣。我想要喝一瓶可樂，但不理解為甚麼瓶蓋總是要塞著我的鼻孔。生

活中有太多地方產生變動了，有些我試著習慣，有些我試著找到更好的解決方案，很慶幸我活在擁有ChatGPT的時代，舉凡是翻譯、食譜、旅遊計畫、穿衣推薦甚至是醫療協助，真的幫了我很多，讓我順利適應西班牙的生活。

運動

早在前往歐洲前，就知道歐洲人踢足球比較多，並沒有期待自己能夠打到正式的籃球，覺得自己頂多是投投籃、動動身體而已。剛落地的周末在租處附近散步的時候發現有華人在投籃，主動上前搭話聊天並留下了聯絡方式，之後的幾個禮拜我就被帶去當地華人球局打了幾場球，也跟移民當地的他們聊了天，理解了他們來到西班牙的原因。最讓我欣喜的是透過ESN學生群組，我們在學校的球場約了5對5籃球，其中包含愛爾蘭、德國、義大利、西班牙、瓜地馬拉、吉爾吉斯，在場上打球的我，完全沒想過這輩子有辦法參與這種籃球賽，此生難忘，相較於台灣，我認為他們打球風格更激進更多碰撞，一開始有點不習慣，但打幾次之後就習慣了。在西班牙的每個禮拜我們只要有空都會約出來打球。



(與當地華人球場打球照片)

(與國際學生們打球照片)

食物

在當地的生活真的沒辦法像台灣一樣天天外食，開銷會非常的大，因此我習慣到超市及肉店購買食材，在身處地中海的西班牙買橄欖油跟紅酒真的是便宜品質又好，若自己煮飯的話三天的食材大約25歐元，不論是肉蛋製品、海鮮、蔬菜價錢其實都是可以接受的，食物在快要到期的前幾天也會有打折，大約在晚上六點後到超市更容易買到，我認為唯一缺點就是當地的飲料選擇實在是太少了，而且都是氣泡飲料。也因為亞洲餐廳較少，若有自己想吃的料理我都會嘗試自己做，火雞肉飯、控肉飯

甚至是壽喜燒跟漢堡，可以說是當時的空閒時間都拿來想要煮甚麼吃甚麼了，在這半年內我在租屋處的廚房復刻了各種我想吃的食物，喝完了好幾瓶紅酒，不留遺憾地滿足自己口腹之慾，真的很過癮。若要到當地餐廳吃飯可以嘗試來自中東的Kebab，台灣翻譯為沙威瑪，但這真的是天壤之別，Kebab在這裡是物美價廉勝過麥當勞的存在，10歐元有肉有菜有澱粉也有飲料，搭配優格醬真的很好吃，我一個禮拜至少會吃一次，沒吃就覺得渾身不對勁，回台灣也會想念的程度。



(打折購物籃照片)



(Kebab照片)

若想嘗試西班牙當地特色食物的話可以試看看黑布丁 Morcilla，西班牙同學分享了這道菜給我們之後，介紹說是這是由豬血做的，烏克蘭同學也說他們當地也有這種食物，才發現我們三個國家都有類似的食物，我覺得西班牙黑布丁更勝台灣的豬血糕，因為這是煎炸過的所以外皮較脆且內裡有特別的香味，很好吃。但是我心中第一名的西班牙食物是蒜香橄欖蝦 Gambas al Ajillo，食材簡單，橄欖油、紅椒粉及蝦子裹著麵包一口吃下去，味道很純粹但真的讓人很想念。



(黑布丁Morcilla)

(蝦串Pinchos de Gamba)

除了自己煮或是到餐廳吃飯，我們也以食會友，我煮台灣料理給他們吃，又或是他們煮家鄉食物讓我們品嚐，彼此交流，我就有幸吃到義大利同學親手煮的義大利麵，他說只要不是義大利人做的義大利麵都是假的，但我覺得吃起來其實差不多。



(烏克蘭同學喝高粱)



(義大利同學煮義大利麵)

旅遊

透過平常周末以及聖誕假期後的兩個半月時間，到了歐洲各個國家旅遊，總共踏上了其他8國的領土，也去了西班牙其他城市，我最喜歡西班牙的生活，我認為西班牙是最宜居的國家，物價水準相對較低，食物也是我最習慣的，人民較熱情，天氣舒適宜人。

在歐洲旅遊也可以很省錢，青年旅館，學生優惠廉航機票或是長途公車，台幣一千元就可以坐車到周邊大城市葡萄牙波多或是搭飛機到義大利米蘭，話雖如此，我這半年的交換生活花費大宗還是落在旅行上。這半年我真的把課本變成現實了，觀賞過音樂課本出現的歌劇魅影、美術課本出現的梵谷自畫像、歷史課本出現的巴黎聖母院，體驗過地理課本說的不同氣候類型，最誇張的是零下-20度的副極地氣候，見識過不同氣候下的植被分佈，踏過格林威治0度經線，真的解鎖了好多人生清單，衝浪、划船、臥鋪列車、打雪仗、迪士尼、滑雪、麋鹿雪橇、極光，也吃了各地的特色美食，巴斯克蛋糕，英式早餐、奧地利肉排，法國蝸牛及油封鴨腿，這一切真的很貴很花錢，但都很值得，回憶無價，日後也沒有這種能夠定居在歐洲國家又四處走走看看的機會了。



(Segovilla水運河)



(極光)

與西班牙家庭聚餐

在離開前一個禮拜，房東 Daniel邀請我一同到家裡與他們共進午餐，對我來說是非常難能可貴的經驗，因為我也很想知道當地人的生活習慣，Daniel也親自料理了西班牙烘蛋Tortilla，準備了怕查蘭水果酒Pacharán、餡餅Empanada、番茄冷湯Gazpacho，完完全全就是最道地的西班牙午餐了，我發現他們也習慣把桌子擺的滿滿的，而且吃完這些後還吃了很多的甜點，吃完真的會想睡，難怪他們午休都三個小時。



(當天的餐桌)



(離走前與房東Daniel的照片)

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

語言能力進步

不管是在西班牙或是其他國家，溝通全都是用西文或是英文，起初嘗試拼拼湊湊出一個西文句子，到最後能夠與西班牙人簡單的聊天，英文也從會說但不敢說的心態變成大方開口說，到其他國家旅遊時也會學一點簡單的句子，總的來說，最明顯的改變就是我的語言能力變強了。

在歐洲教育環境學習

如果只是到歐洲定居也沒辦法體會到他們靈活開放的教育，所以透過交換能夠參與到這些的我很幸運。

多元文化體驗及差異包容

在各地旅遊的時候可以發現各地的民族性都不一樣，可能比較熱情也可能比較平和，嘗試理解並適應，我對與自己不同的人變得更包容了。

交到世界各地的朋友

歐洲的人種多元，大家來自不同的地方；歐洲、拉丁美洲、非洲、中東，與他們聊聊家鄉也聊聊台灣，大家都樂於分享彼此的文化、語言、食物。我喜歡與他們交朋友也用他們的語言與他們打招呼及道別。



(約旦、埃及文化交流會)



(出發安道爾、法國)

培養獨立、冷靜心態

能夠在離家一萬公里的地方用西文、英文打理自己的大小事舉凡買菜、點餐到解決各種突發狀況，在遇到困難時也變得更冷靜，因為我知道事情都會迎刃而解的。

六、感想與建議

出發交換之前整整一年我都在燃燒自己，每天學校、英語補習班之外就是透過打工、家教填滿所有空白的時間賺到自己的旅費，同時還需要準備交換、獎學金、簽證文件，回想起來這段時間真的很累，甚至有幾個月我每天都沒有休息，起床後就是不斷的忙碌到深夜，同時還要兼顧社交與家人，蠟燭多頭燒的生活。

很感謝 台中教育大學國際事務處提供的協助，也很感謝臺中教育大學國際企業學系系主任 鄭尹惠教授的幫助，最重要的是感謝教育部提供學海獎學金給海外追夢的學子們，有了這些貴人的幫忙，我的路走得更輕鬆! 為了這162天的歐洲生活我所準備的前置作業及付出的努力也很值得，學到了很多。離開台灣看過這個世界後，我更珍惜自己擁有的，同時我也希望未來我還有機會能夠多去看看這個世界! 早在幾年前的我也不曾想過自己能夠奢望這些，「有試有機會」一直是我的人生座右銘，期許將後也能繼續厚著臉皮咬著牙追求目標吧。

