

學海飛颺 出國研修心得



國立彰化師範大學
翻譯研究所 碩三

陳○涵



108 學年度西班牙 哈恩大學

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立彰化師範大學受補助學生返國後心得報告書

※本表於返國後 2 週內填妥，上傳 PDF 檔至教育部學海系列網站

<https://www.studyabroad.moe.gov.tw/new/student>，並將 WORD 及 PDF 檔寄至本處承辦人信箱

fangyu@cc.ncue.edu.tw (版權為本校所有)。

※撰寫注意事項：所列大綱為基本應填項目，不可刪減；版型不拘，可依需求增加內容；1,000 字以內中文/英文心得報告，附加 4 張照片以上 (內容豐富有參考價值者教育部另有獎勵)。

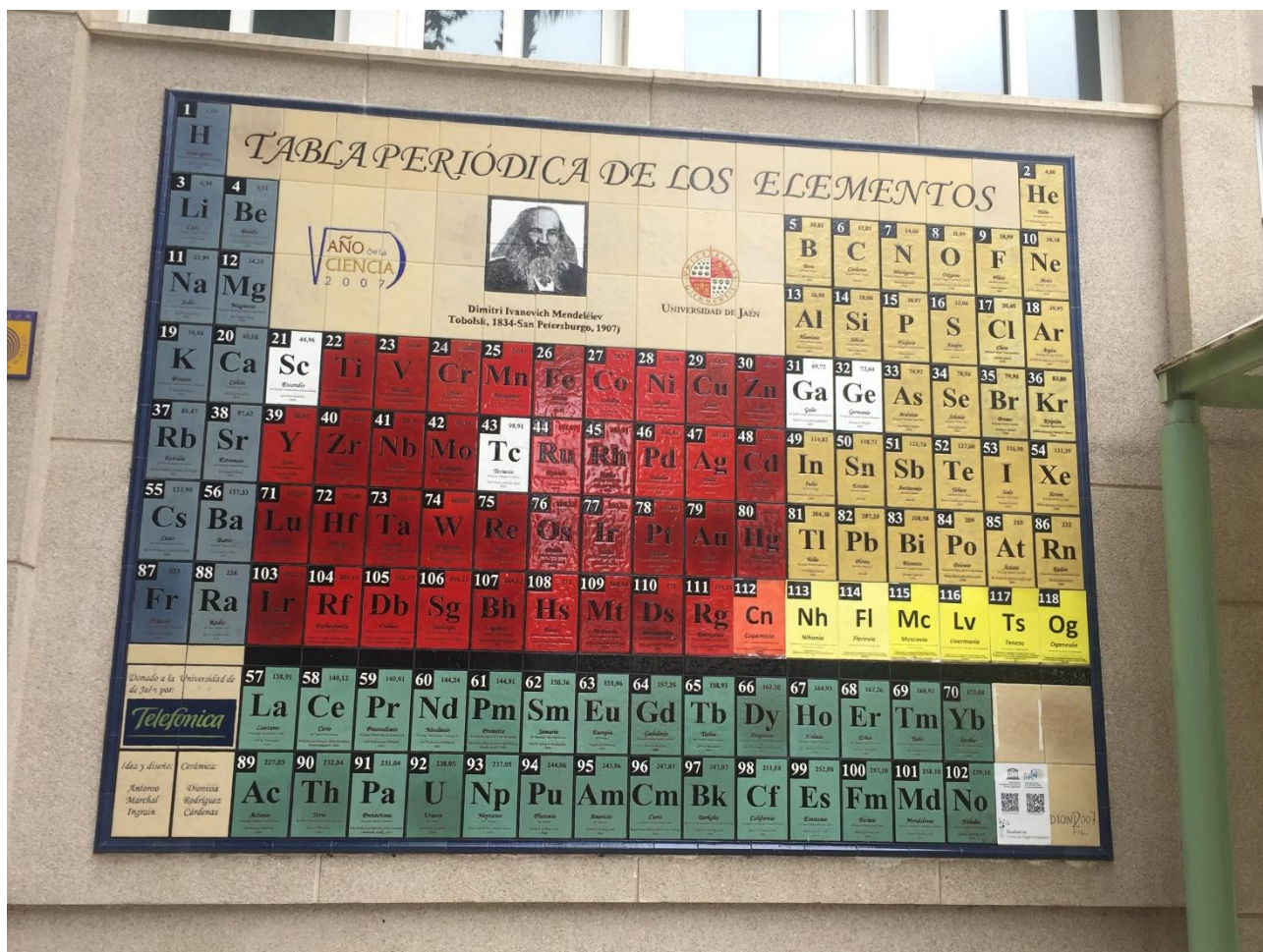
一、學生資料填寫日期：2020/2/19

中文姓名：陳○涵	_108_年度學海飛颺
彰化師大就讀系所、年級：翻譯研究所 碩三	
研修國家：西班牙	
研修學校：哈恩大學	
國外研修成績： 1. Curso de Español como Lengua Extranjera (Nivel A2.2 del Marco Común Europeo Referencia para Lenguas): 8.8/10.0 2. Español Escrito I: 9.1/10.0 3. Español Oral I: 9.8/10.0 4. Preparación a Exámenes DELE (Diploma de Español como Lengua Extranjera): 9.4/10	
短片時間及標題：(短片不一定要繳交，若有以 3 分鐘為原則，並附上影片連結)	

二、緣起

碩二下學期，生活索然無味，每天都埋首在文獻與論文中，每當論文難產就很想放棄，這時知道有出國交換的機會，就跟自己說要把握最後一次機會再出國看看，因此定下了目標，三個月完成論文大綱口試，接著出國交換，順便繼續學習放掉很久的西班牙文。有了目標也就比較有動力寫論文，很順利地完成論文大綱口試，出發西班牙了！

以往只有在西班牙玩，頂多待兩星期而已，沒辦法練習太多西班牙文，也沒辦法體驗當地生活，只能當個走馬看花的觀光客，這次很開心真的可以完成這個小夢想，在西班牙生活並磨練西班牙文！



✧ 化學系館外牆的化學元素表，每個元素都是不同的磁磚拼貼而成



三、研修學校簡介

1. 學校介紹

哈恩大學(Universidad de Jaén)，位於西班牙南部的安達魯西亞自治區(Andalucía)，是在哈恩省哈恩市(Jaén)的一所公立大學，1993 年才建校，所以校齡不老。哈恩市的 Lagunillas 校區是主校區，語言課都在這邊上，另外還有 Linares 校區與 Úbeda 校區，皆須搭客運才能從主校區這裡到達。

我都是在主校區上課，這裡距離市中心坐公車約 10 分鐘，由於學校宿舍位置非常少，大部分交換生都是在校外租房子，通常都住在市中心、火車站或百貨公司一帶，而且公車非常難等，所以大部分我都走路 40 分鐘左右去上課。語言中心是上西文課的地方，跟哈恩大學體育館在同一區，健身房也在這裡，要從圖書館後面的校門出去，過個馬路爬個坡才會到語言中心，哈恩是個充滿山坡的城市，基本上每天都會一直爬坡訓練小腿肌。

2. 學校輔導機制

每個交換生一開始有申請 buddy program 的話，都會有一個 buddy 會協助你找房子、選課、熟悉生活環境、辦理公車卡、開戶……等等，但是這非常碰運氣，如果你碰到一個好 buddy，你可以少走很多冤枉路，相反地，如果像我一樣遇到完全沒幫助，很常搞消失的 buddy，那真的一切只能靠自己，雖然過程中會一直在心中咒罵為什麼有薪水還這麼混不幫我，但自己處理完那些瑣事後，真的會非常有成就感，西文能力也會提升很多，因為這裡的人不會講英文，辦事情的時候自然有很多機會可以練西文。

除了 buddy 外，每個交換生還有一位導師，所以選課問題都可以問導師，而且導師都會講英文，可以很清楚地跟導師溝通，哈恩大學選課很複雜，每個時間都有不同的東西要交或是申請。



✧ 銀行跟學生餐廳都在這一棟

四、國外研修之課程學習（課內）

課程資訊

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
1	Curso de Español como Lengua Extranjera (Nivel A2.2 del Marco Común Europeo Referencia para Lenguas)	Laura Ortega	6 ECTS	第一學期
2	Español Escrito I	Marta Urea Herrador	6 ECTS	第一學期
3	Español Oral I	Ester Martínez López	6 ECTS	第一學期
4	Preparación a Exámenes DELE (Diploma de Español como Lengua Extranjera)	Ester Martínez López	6 ECTS	第一學期

五、國外研修之生活學習（課外）

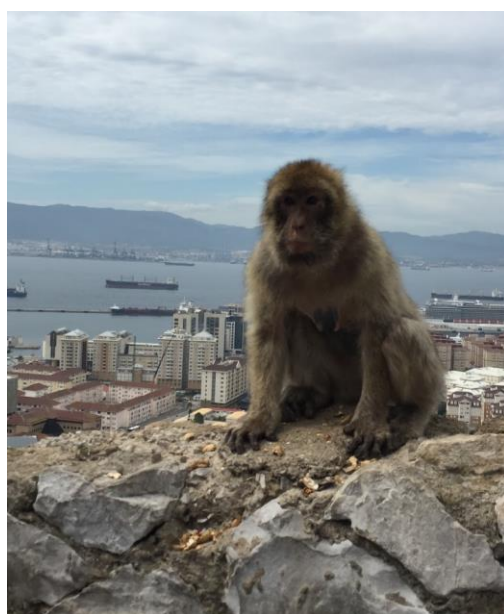
1. 個人生活技巧鍛鍊

在家裡總是有媽媽會幫忙打理一切，不管是三餐還是洗衣打掃，基本上我都不用操心，可是在外面自己住就不一樣了，尤其交換又是在異國獨自生活，難免會遇到更多困難與需要學習的事情。

首先，在這段交換期間我學會自理三餐，為了省錢就自己學習煮飯炒菜，這半年來，嘗試做了許多料理，也學習到很多技巧，最重要的是自己跑各種西班牙政府機關，處理很多事情，以前住家裡都不用自己來，這次除了要自己處理還用西文辦事情，真的進步很多。

2. 旅行

ESN(Erasmus Student Network)是一個學生組織，常常會辦很多活動，有去西班牙各城市旅行，也有一起打籃球或是煮飯等等各式各樣的活動，想要認識各國朋友，參加 ESN 辦的活動就對了，如果辦 ESN 卡還可以享有很多優惠，像是客運或是機票都有豐富的優惠。另外還有 BLE(Best Life Experience)，我覺得有點類似旅行社，同樣也舉辦很多旅行跟活動，只要報名都可以參加，我有參加直布羅陀的旅行，整趟旅行很輕鬆，不用煩惱交通，因為他們有準備遊覽車，他們也會準備好行程，以往都是自助旅行的我，第一次體驗在國外跟團，經驗很不錯，很推薦大家參加。



✧ 直布羅陀的猴子，是沒有尾巴的特有種

3. 生活環境

我住在走路離學校 45 分鐘、離市中心 10 分鐘的地方，生活機能還不錯，附近有超市也有百貨公司，但是哈恩是個很鄉下的地方，四周被滿滿的橄欖樹田圍繞，而且商店禮拜日都沒開，基本上平常沒事就只能逛逛街去公園曬太陽，或是去朋友家煮飯聊天，但即便哈恩是個這麼無聊的地方，這裡的居民每天都很開心，滿欣賞他們的生活態度，一切簡單快樂平安就好。另外，這裡的居民大部分都不會英文，出去辦事情、去餐廳、去超市或是買衣服，都一定要用西文溝通，雖然一開始對我很困擾，畢竟三四年沒講了，但這半年每天沉浸在西文環境中，只能用西文溝通，我的西文進步了超級大一截，算是意外的收穫。



✧ （左圖）哈恩主座教堂

✧ （右圖）從教堂看下去的哈恩市景

六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 結交各國朋友
2. 環遊歐洲
3. 深度旅行西班牙
4. 學習異國文化的優點
5. 磨練語言能力
6. 養成臨危不亂、處變不驚的能力



✧ 多虧這次交換，才讓我有機會到夢寐以求的挪威旅行

七、感想與建議

非常開心能夠到西班牙來交換，我真的很喜歡這個國家，雖然辦事效率超級慢，但是西班牙人超級樂天的性格，真的很值得學習，他們也非常的熱情，就算不會說英文，他們也是很熱情地跟你講話想幫助你，這點跟台灣也很像。

最後想對即將交換的同學說，交換學生並不是大家表面看得光鮮亮麗，底下常常有很多挫折的，在國外自己要堅強，也不能忘記自己來交換的初衷，因為時間非常快，半年的交換一眨眼就過了，要把握每分每秒做自己想做的事情，也要學習到外國人的優點，回台灣好好運用發揮。我也十分感謝教育部的學海飛颺獎學金給我這個機會，資助我完成交換的夢想，經歷不平凡的一切。

八、其他（例：出國期間及返國後如何協助推動本校國際交流相關事宜並回饋社會，如宣傳、接待及導覽、影音電子檔...等）

出國期間大力宣揚台灣，許多外國朋友都想到台灣觀光，而由於我對朋友很好，他們也間接覺得台灣是個好國家，有個韓國室友說的話最為動容，她說：「我原本對台灣沒任何興趣，但是跟你當室友後，台灣現在是我最想去的國家了！」返國後，如果國際處有需要我分享經驗給想申請交換的學弟妹，我也很願意，如果之後有講西文的人到學校參訪，我也很願意幫忙接待。



☆（圖左）Sevilla 王宮，
是阿拉伯融合基督教
風格的建築物