

教育部 108 年度學海飛颺

返國心得報告書

國立彰化師範大學



姓名：吳○蓁

就讀系所、年級：企業管理研究所 碩士二年級

研修學校：西班牙 哈恩大學 Universidad de Jaén

# 目錄

一、	學生資料.....	2
二、	緣起.....	2
三、	研修學校簡介.....	2-3
四、	國外研修之課程學習（課內） .....	3
五、	國外研修之生活學習（課外） .....	3-11
六、	研修之具體效益（請條列式列舉） .....	12
七、	感想與建議.....	12
八、	其他.....	12

# 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

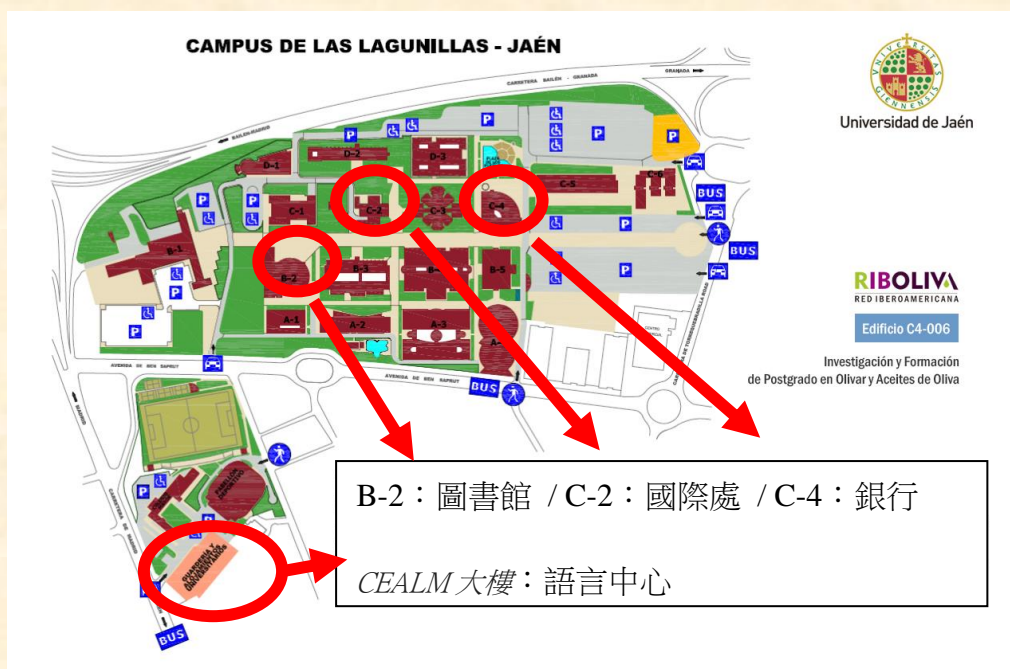
### 一、 學生資料 填寫日期：\_2020/03/21\_

中文姓名：吳○蓁	_ 108 _ 年度學海飛颺 _____ 年度學海惜珠
彰化師大就讀系所、年級：企管所碩二	
研修國家：西班牙	
研修學校：哈恩大學 Universidad de Jaén	
國外研修系所(學程)：行銷管理	

### 二、 緣起

我大學就讀西班牙語文學系，一直以來口語這塊都較弱，而在台灣普遍較沒有這樣的環境，故決心前往西班牙充實自我，再加上我認為語言是溝通的橋梁，西班牙文是世界三大普及的語言，如果能把西班牙文學好，不但能跟西班牙或拉丁美洲國家的人直接交流，更能運用企業管理的專業知識增加自身在職場上的競爭力。希望藉由這次的交換機會來增強西班牙文的使用能力、了解西班牙的商業用語、體驗當地獨特的文化、與當地人友善交流，並讓更多人認識台灣。

### 三、 研修學校簡介





哈恩大學(1993 年創立)是位於安達盧西亞自治區內哈恩省哈恩市的一間公立學校，有兩個主要校區：哈恩（Jaén）和利納雷斯（Linares）校區。主要理念為：綜合訓練、親密性、國際化、現代裝置和就業能力。因為語言中心搬遷重建，所以國際學生都要到校區另一頭上課，校內地圖比較重要的地方為 B-2 圖書館、C-2 國際處和 C-4 銀行(皆標示於圖)。

#### 四、 國外研修之課程學習（課內）

##### 1. 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 B2.1 del Marco Común Europeo Referencia para Lenguas)	Alberto	6	1
2	Español Oral II	Laura	6	1

剛開始有上財務管理和全球經濟的課程，是全程用西文授課的課，因為是大學四年級的課，不是從基礎開始教，且這邊的課都會分理論課和實踐課，財務管理的實踐課是運用 Excel 進行財務運算，而全球經濟的則是解經濟題目，上了幾週後發現自己完全沒辦法跟上進度，老師也不會因為你是交換生而改變上課方式，所以退選了，後來就只剩下修語言中心的課了。

特別推薦語言中心開的語文課，一開始非母語學生會在開學前會做一次分級測驗，並按照程度來分班，除了分級課程和 DELE 檢定課程外，文法、寫作、口說都是分成 B1 以上(II)和以下(I)。

我上了 B2 等級的課，雖然有課本，但老師補充的東西更多，所以一課通常要教兩星期才教的完，這堂課班上的同學都沒有亞洲人，聽力的部分我覺得較吃力，老師上課會依照我們的回答來補充字彙。西班牙語口說課我上第二級，老師教了很多口語相關的句子，大概兩週會換一次主題，像是旅遊或醫療等，課堂上會講解句型的文法和訓練我們的聽力，而後讓我們跟同學們練習。

#### 五、 國外研修之生活學習（課外）

##### 1. 住宿方面：

我一開始是抽到宿舍備取，但是到開學前幾天才被通知沒有備取上，所以我是到當地才找房子，所幸我的學伴很可靠，除了來車站接我，幫我一起搬行李到我訂

的青旅。到哈恩的前三天住在哈恩因圖約文旅舍 (Albergue Inturjoven Jaén)，我是先在訂房網站預約，一晚 26 歐元，如果是現場訂房則為一晚 18 歐元。到青旅後，櫃檯的人員告訴我，由於我沒有國際青旅卡(El Carné de Alberguista)，一晚要加 2 歐元，所以如果要住超過 2 天，建議先線上辦好，卡片費用為 5 歐元。

哈恩的租屋基本上是家庭式套房，所以我接著是住進學伴幫我打聽的家庭式公寓，內有三房一廳二衛一廚房一陽台，離學校很近，約五分鐘腳程，租金相對其他地方高一些，為 220 歐元，外加水電費約 20 歐元，網路費 10 歐元，優點是上學很方便，課堂中間的休息時間也可以回宿舍吃飯，而缺點就是離市中心較遠，走路約要 40 分鐘。兩個室友都是西班牙人，並且都不會講英文，對話通常會請她們講慢一點，不會的字就直接一邊查翻譯一邊說，所以沒有太大的問題。

## **2. 交通方面：**

當時訂機票是由馬德里入境，所以是坐約 4 小時的 Renfe 火車到哈恩，車票價格約台幣 1000 初，如果有歐洲青年卡(European Youth Card)可以買青年票，建議提早線上申請一張，卡片約台幣 510 元。

哈恩的公車不好等，很常一錯過就是等半小時，且在 Google 地圖查詢不到路線和時間，建議下載 Moovit 這個 APP，可以用來查詢路線和末班車時間，搭一趟公車是 1 歐元，有公車卡的話是一趟 0.48 歐元。

旅遊的話通常會從哈恩坐 ALSA 客運到附近的 Málaga 機場，機場有一個站，注意不要選錯，非常推薦去當地校內辦 ESN Card，卡費為 10 歐元，買 ALSA 客運票和 Ryanair 廉航機票都可以打折。

## **3. 飲食方面：**

西班牙是以麵包為主食的國家，但我的飲食習慣是吃米和麵，加上外面普通的一餐大概要 10 歐左右，幾乎沒有外食，用宿舍的廚房煮，買調味料、蔬果、肉類、蛋、飲料、點心等種種東西加起來，尤其是中式料理的材料都不便宜，發現其實自己煮的花費和外食也沒有差非常多，就是吃得比較習慣。

如果需要添購中式食材或調味料，可以到 Minisuper 這間雜貨店，雖然東西不多，但還是能解解饞，想要更多選擇的話，建議搭客運到 Granada 買。

## **4. 語言方面：**

並不是每個西班牙人都會說英文，連學校的學生也一樣，雖然他們的學校也有英文課，但不像台灣人幾乎都能說一些基本用語，再加上哈恩在南部，除了有口音且有方言外，年長者也多，要單單靠英文生活還是有點吃力，所以建議還是要有一點西班牙文基礎，不然就是要盡量多修一點語言中心的課並多跟人交流。

## 5. 生活方面：

生活用品我都是先帶少量或旅行組，再到當地買洗衣精、洗髮沐浴乳、衛生紙之類的東西。

女生的保養品、化妝品等東西可以先帶一些，其他到西班牙再買，這邊的藥妝店很便宜，特別推薦 Primor 這間店，我買的化妝水和乳液大約 2-10 歐左右，但是如果是習慣用日韓保養化妝品的人，還是建議自己多準備一點。

衣服本來就帶不多，9 月到這裡還是有些衣服店還有再打折，衣服很多都 10-20 歐，大衣便宜的大概也 30 歐，建議帶一件厚的外套，覺得不夠再去添購。

銀行我是辦校內合作的 Caja Rural 銀行，可以帶著護照和入學證明去跟銀行說要開戶，

電話卡我都是在一間學伴介紹的 JOSEMOVILES 電信行買預付卡(Prepago)，老闆會說英文，店位於 Av. de Madrid, 28, 23008 Jaén, España，我在短短幾個月用過了很多家電信，各有優缺點，如果要買的話就看自己需求購買。

DIGI	10 歐元	3GB 網路+無限額本國通話，開漫遊會扣錢	這張的好處是如果有剩餘的網路會在加到下個月，我的宿舍剛搬進去時網路還沒裝好，所以一下子把網路都用光了
ORANGE	10 歐元	7GB 網路，不能打電話	這間電信算是比較多人聽過的，但是我的網路竟然在第三天，手機顯示我用了 2GB 多的時候突然被斷網，只好趕快跑電信行，老闆打給客服，客服人員說我把網路用光了，我整個不可置信又無所適從，連電信行老闆也覺得是電信公司的問題，但也沒有證據，最後也只能摸摸鼻子認了
LYCA	10 歐元	7GB 網路+200 分鐘本國通話，開漫遊會扣錢	這張是你什麼時候儲值，截止日期就到下個月的前一天，我之前提早去加值，沒想到被多扣了 10 幾天，這張卡是沒用完的網路和通話都會歸零
Mi pais (Vodafone)	15 歐元	8GB/5GB 網路+贈送 10GB 網路+800 分鐘	當時因為要去旅遊，電信行老闆推薦我用這張網路比較多的，要注意的



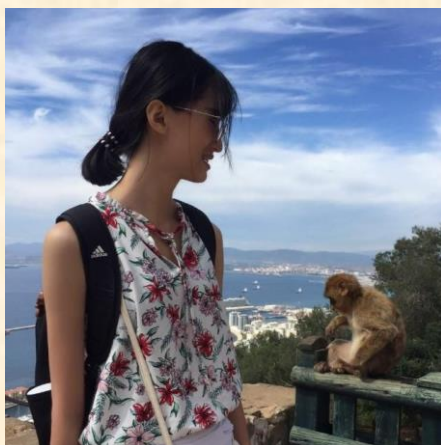
	或 10 歐元	國際通話，開漫遊不用加錢，漫遊地區為歐洲、美國、中國和其他國家(不含台灣)/	是，加值就沒有送 10GB 網路，要再重買一張卡，雖然價錢是一樣的，但要換電話號碼
REBÚBLICA	10 歐元	7GB 網路+150 分鐘國際通話，開漫遊不用加錢，漫遊地區為歐盟國家(含英國)	這個電信有 APP 可以用，在第一次辦時會寄使用者帳號密碼到你信箱，能隨時知道自己用了多少網路，還能線上儲值，讓我不用一直跑電信行

## 6. 活動方面：

學校活動主要是兩個團體在辦，一個是 Best Life Experience (BLE)，另一個是 Erasmus Student Network(ESN)。

ESN 舉辦 Welcome month 活動，讓交換生更好的認識哈恩這個城市，促進交換生彼此的交流，有酒吧聚會、運動活動、城市導覽等。

BLE 舉辦各種城市旅遊，因為是租遊覽車，有時候人數不夠多會被取消，行程價格不貴，我有跟著去過直布羅陀，車費、導遊和保險費共交了 23 歐元，有各種旅遊景點，就像馬德里、巴塞隆納、薩拉曼卡等，其中還包含葡萄牙和摩洛哥這種非西班牙本土的旅遊，如果有意願去薩哈拉沙漠觀光的同學，記得要在台灣辦好簽證，不然就要從西班牙寄資料到日本或韓國辦了。



←直布羅陀的猴子

此外，我還是在好奇心的驅使下，與友人一同看了一場鬥牛，還沒做好心理準備的我被眼前的一幕幕血腥畫面嚇得失色。我聽說所有的牛都得死，一場鬥牛甚至要殺 6 頭牛，我最後承受不住滿身是血的牛的畫面，提早離開了。鬥牛是否該存在一直都是個熱門議題，但直到我親眼看到那邊的情況我才知道原來有這樣的活動一直在進行著，新思潮與舊文化一直在激烈都爭著。



←鬥牛開場

歐洲大部分國家都有參加申根國，也因此去各國都十分方便，藉由這次交換，我與友人到英國參觀大英博物館，其被譽為世界上一定要看的博物館之一，最受歡迎的莫過於梵谷的向日葵，我看不出這幅世界名畫的獨特之處，但梵谷割耳的事件卻讓我對於這幅畫有了共鳴，原來不只是畫家在畫畫，畫其實也在畫畫家。



←梵谷-向日葵

## 7. 居留證：

如果要去一年的學弟妹就會遇到居留證這個問題，一開始拿到的簽證會只有三個月的效期，要趕緊在一個月內到位於 Plaza de las Batallas, 2, 23071 Jaén, España 的 Oficina de Extranjería(Foreign Office)辦居留證，因為我當時在辦理的時候遇到很多問題，所以特地整理好讓接下來去的同學能更快辦好。


### 準備的資料：

1. 護照正本、護照個人資料頁影本、簽證頁影本、西班牙入境章頁影本、入學許可正本（列印西文版那頁）、白底證件照 3 張
2. EX17 申請表（要填的部分已經翻譯在圖片，第三四頁不用填）

[http://extranjeros.mitramiss.gob.es/es/ModelosSolicitudes/Mod\\_solicitudes2/17-For](http://extranjeros.mitramiss.gob.es/es/ModelosSolicitudes/Mod_solicitudes2/17-For)



EX-17



GOBIERNO DE ESPAÑA

Solicitud de Tarjeta de Identidad de Extranjero (TIE)  
(LO 4/2000 y RD 557/2011)

Espacios para sellos de registro

**1) DATOS DEL EXTRANJERO/A**

PASAPORTE 護照號碼 N.I.E. - 西班牙身份證號碼 -

1er Apellido 姓氏 2º Apellido 中國名 (通常沒有)

Nombre 名字 Sexo <sup>(1)</sup> ☒ H ☐ M ☐ X

Fecha de nacimiento <sup>(2)</sup> 日/月/年 Lugar 出生地 País 國家 (Taiwan)

Nacionalidad 國籍 (Taiwan) Estado civil <sup>(3)</sup> ☐ S ☐ C ☐ V ☐ D ☐ R ☐ S ☐ P ☐ G

Nombre del padre 父姓名 Nombre de la madre 母姓名

Domicilio en España 西班牙地址 Nº 號 Piso 樓

Localidad 地區 (Jaén) C.P. 郵政區號 Provincia 省份 (Jaén)

Teléfono móvil 手機號碼 E-mail 電子郵件

Representante legal, en su caso 法定代理人名字 DNINIE/PAS 身份證/護照 Título <sup>(4)</sup> 圖像

ex. (父 Padre)  
ex. (母 Madre)

代理人資料 (不用填)

**2) DATOS DEL REPRESENTANTE A EFECTOS DE PRESENTACIÓN DE LA SOLICITUD <sup>(5)</sup>**

Nombre/Razón Social \_\_\_\_\_ DNINIE/PAS \_\_\_\_\_

Domicilio en España \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ Piso \_\_\_\_\_

Localidad \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

Teléfono móvil \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Representante legal, en su caso \_\_\_\_\_ DNINIE/PAS \_\_\_\_\_ Título <sup>(6)</sup> \_\_\_\_\_

通訊地址

**3) DOMICILIO A EFECTOS DE NOTIFICACIONES**

Nombre/Razón Social 姓名 DNINIE/PAS 西班牙身份證號碼

Domicilio en España \_\_\_\_\_ Nº \_\_\_\_\_ Piso \_\_\_\_\_

Localidad \_\_\_\_\_ C.P. \_\_\_\_\_ Provincia \_\_\_\_\_

Teléfono móvil \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

☒ CONSENTIMIENTO que las comunicaciones y notificaciones se realicen por medios electrónicos <sup>(8)</sup>

同意以電子方式通知

**Nombre y apellidos del titular.....**

**4) DATOS RELATIVOS A LA SOLICITUD <sup>(7)</sup>**

**4.1. TIPO DE DOCUMENTO (art. 216)**

☒ TARJETA INICIAL 初卡 ☐ MODIFICACIÓN DE SITUACIÓN LEGAL, LABORAL O PERSONAL

☐ RENOVACIÓN DE TARJETA ☐ DUPLICADO POR ROBO, EXTRAVÍO, DESTRUCCIÓN O INUTILIZACIÓN

**4.2. SITUACIÓN EN ESPAÑA**

☒ Estancia por estudios, investigación-formación, 交換 prácticas o voluntariado

☐ Residencia temporal y trabajo por cuenta propia

☐ Familiar de Titular de autorización de estancia de larga duración

☐ Residencia temporal y trabajo de transnacionales de servicios

☐ Residencia temporal no lucrativa

☐ Residencia temporal con excepción de la autorización de trabajo

☐ Residencia temporal por reagrupación familiar

☐ Residencia temporal por circunstancias excepcionales

☐ Residencia temporal y trabajo por cuenta ajena

☐ Residencia temporal y trabajo por circunstancias excepcionales

☐ Residencia temporal y trabajo para investigación

☐ Residencia de larga duración

☐ Residencia temporal y trabajo de profesionales altamente cualificados Tarjeta azul-UE

☐ Residencia de larga duración-UE


☐ Residencia temporal y trabajo de duración determinada

☐ Autorización de trabajo transfronterizo

☐ Otros..... (especificar)

☐ NO CONSENTIMIENTO la consulta sobre mis datos y documentos que se hallen en poder de la Administración (en este caso, deberán aportarse los documentos correspondientes) <sup>(8)</sup>

..... a ..... de ..... de .....



FIRMA DEL SOLICITANTE (o representante legal, en su caso)

簽名

DIRIGIDA A ..... Código DIR3 ..... PROVINCIA ..... EX - 17

### 3. 居留證預約單

為了讓同學們好申請，我把步驟一個個列出來，如下：

第一步：選擇 JAEN，按 Aceptar。



The screenshot shows the 'INTERNET CITA PREVIA' page on the 'Sede electrónica' website. The page has a header with the Spanish flag and the text 'Sede electrónica Administraciones Públicas'. Below the header is a navigation bar with links: INICIO, PROCEDIMIENTOS, MIS EXPEDIENTES, MIS NOTIFICACIONES, and AYUDA. The main content area is titled 'INTERNET CITA PREVIA' and contains the following text: 'Por favor, seleccione la provincia donde desea solicitar la cita previa.' Below this is a dropdown menu labeled 'PROVINCIAS DISPONIBLES' with 'Jaén' selected. There are two buttons: 'Aceptar' and 'Volver'. Below the buttons, there is a link to download the form: 'Puede descargar el Modelo Oficial de Solicitud de Autorización de Extranjería' and a link to obtain more information: 'Puede obtener más información accediendo a este enlace: Información Oficinas Extranjería'.

第二步：按 Aceptar。




The screenshot shows the 'INTERNET CITA PREVIA' page on the 'Sede electrónica' website. The page has a header with the Spanish flag and the text 'Sede electrónica Administraciones Públicas'. Below the header is a navigation bar with links: INICIO, PROCEDIMIENTOS, MIS EXPEDIENTES, MIS NOTIFICACIONES, and AYUDA. The main content area is titled 'INTERNET CITA PREVIA' and contains the following text: 'Por favor, seleccione el trámite para el que desea solicitar la cita previa.' Below this is a dropdown menu labeled 'TRÁMITES DISPONIBLES PARA LA PROVINCIA SELECCIONADA' with 'SOLICITUD DE AUTORIZACIONES' selected. There are two buttons: 'Aceptar' and 'Volver'.

第三步：按 Entrar。



The screenshot shows the 'INTERNET CITA PREVIA' page on the 'Sede electrónica' website. The page has a header with the Spanish flag and the text 'Sede electrónica Administraciones Públicas'. Below the header is a navigation bar with links: INICIO, PROCEDIMIENTOS, MIS EXPEDIENTES, MIS NOTIFICACIONES, and AYUDA. The main content area is titled 'INTERNET CITA PREVIA' and contains the following text: 'Para presentar la solicitud deberá acudir el día de la cita con el impreso correspondiente al trámite para el que la solicitó, que podrá encontrar en este enlace. El impreso debe presentarse debidamente cumplimentado (con original y una copia).' Below this is a link to obtain more information: 'Puede obtener más información accediendo a este enlace: Información Oficinas Extranjería.' There are two buttons: 'Entrar' and 'Volver'.

第四步：填資料(已將圖片要填的部分翻譯成中文)，按 Aceptar。



The screenshot shows the 'INTERNET CITA PREVIA' page on the 'Sede electrónica' website. The page has a header with the Spanish flag and the text 'Sede electrónica Administraciones Públicas'. Below the header is a navigation bar with links: INICIO, PROCEDIMIENTOS, MIS EXPEDIENTES, MIS NOTIFICACIONES, and AYUDA. The main content area is titled 'INTERNET CITA PREVIA' and contains the following text: 'A continuación, rellene los siguientes datos para entrar en el sistema de Cita Previa.' Below this is a section titled 'INTRODUZCA LOS DATOS DEL SOLICITANTE DE LA CITA'. There are three radio buttons for 'Tipo de documento': N.I.E., D.N.I., and PASAPORTE. Below this is a text input field for 'N.I.E.' with the placeholder text '簽證上的號碼'. Below this is a text input field for 'Nombre y apellidos' with the placeholder text '姓名'. Below this is a text input field for 'Año de nacimiento' with the placeholder text '出生年份' and a dropdown menu for 'aaaa'. Below this is a checkbox for 'No soy un robot' with the text 'Por favor, valide el Captcha para poder continuar'. There are two buttons: 'Aceptar' and 'Volver'.

第五步：按 Solicitar Cita。

第五步：按 **Siguiente**。

第六步：填資料(下方藍色區塊記得填)，按 **Siguiente**。

第七步：選時間(LIBRE 表示可以選)。

第八步：確認資料(選項打勾)，按 **CONFIRMAR**。



ENTRADAS MIS EXPEDIENTES MIS NOTIFICACIONES AYUDA

Año de nacimiento: 1996

e-Mail: PURPLE0055@GMAIL.COM

Observaciones: TARJETA DE IDENTIDAD DE EXTRANJERO

**Datos de la Cita**

Dirección: Plaza de las Batallas 2, JAEN, 23003

Día de la cita: 03/05/2020

Hora cita: 11:30

Mesa: TR1

☒ Estoy conforme con la información mostrada en pantalla.

☒ Deseo recibir un correo electrónico con los datos de mi cita en la dirección que he proporcionado.

En cumplimiento del artículo 13 del Reglamento (UE) 2016/679 general de protección de datos, de 27 de abril de 2016 (RGPD) se informa de que los datos personales facilitados corresponden al tratamiento de datos de la Actividad Cita Previa, incluida en el Registro público de Actividades de Tratamiento (RAT) puesto a disposición a través de la web del Ministerio de Política Territorial y Función Pública, en el siguiente enlace web: <http://www.mptfp.gob.es/portal/ministerio/proteccion-datos/rat.html> para el ejercicio de potestades públicas. Puede ejercitar sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de sus datos, de limitación y oposición a su tratamiento, así como a no ser objeto de decisiones basadas únicamente en el tratamiento automatizado de sus datos, cuando procedan, a través del siguiente enlace web: <http://www.mptfp.gob.es/portal/ministerio/proteccion-datos/ejercicio-derechos.html>

Si la información mostrada es correcta, por favor pulse el botón **CONFIRMAR** para validar los datos y finalizar el proceso de cita previa.

Si los datos no son correctos o no desea la cita asignada, por favor, pulse el botón **VOLVER** y volverá a la pantalla inicial de cita previa.

**CONFIRMAR** **VOLVER**

#### 4. TASA790\_012 繳費單收據 (15.76 歐元)

第一步：填寫資料。

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DEL INTERIOR DIRECCIÓN GENERAL DE LA POLICÍA NACIONAL

**POLICÍA NACIONAL**

Tasa modelo 790 Código 012.  
Reconocimientos, Autorizaciones y Concursos

Si deja unos instantes el puntero del ratón sobre el botón de cada trámite, se mostrará el importe unitario del mismo. Rellene los campos del formulario. Los campos con (\*) son obligatorios.

**IDENTIFICACIÓN**

N.I.F./N.I.E. (\*) Apellidos y nombre o razón social (\*)

西班牙身份證號碼 姓名

**Domicilio**

Tipo de vía (\*) Nombre de la vía pública(\*) Núm. (\*) Escalera Piso Puerta Teléfono

道路類型 路名 號 Esc... 樓 門 電話號碼

Municipio (\*) Provincia (\*) Código Postal (\*)

JAEN JAEN 郵政區號

**AUTOQUIDACIÓN**

Autoliquidación (\*) ☒ Principal ☐ Complementaria

第二步：選擇這個按鈕。

Tarjetas de identidad de extranjeros (TIE) y certificados de registro de residentes comunitarios.

.TIE que documenta la primera concesión de la autorización de residencia temporal, de estancia o para trabajadores transfronterizos. \*

.TIE que documenta la renovación de la autorización de residencia temporal o la prórroga de la estancia o de la autorización para trabajadores transfronterizos. \*

.TIE que documenta la autorización de residencia y trabajo de mujeres víctimas de la violencia de género y víctimas de la trata de seres humanos. \*

.TIE que documenta la autorización de residencia de larga duración o de residencia de larga duración-UE. \*

.Certificado de registro de residente comunitario o Tarjeta de residencia de familiar de un ciudadano de la Unión. \*

第三步：填寫資料與選擇付款方式(強烈建議線上刷卡，如果選擇現金繳費要提前去特定銀行繳)。

**DECLARANTE**

Localidad (\*) Fecha (\*)

JAEN 22/03/2020

**INGRESO**

Importe euros 15.76 € Forma de pago (\*)

☒ En efectivo ☐ E.C. Adeudo en cuenta

Código IBAN de la cuenta

Código IBAN de la cuenta

## 六、 研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 增進西語能力
2. 結交各國的朋友
3. 學習如何解決遇到的問題
4. 走訪不同國家、認識異國文化
5. 自我管理與時間管理
6. 團隊合作、溝通交流

## 七、感想與建議

1. 盡量在開學前找好宿舍：學校宿舍因為合約要簽 10 個月，去半年的同學雖然可以申請，但是抽不到，第一種方法是可以在 FB 的哈恩大學租屋社團找，通常會需要先匯押金，FB 社團的人形形色色，一定要注意不要受騙；第二種是在去到當地之前連絡你的學伴，請他幫你打聽有沒有認識的房東有空房；第三種是直接到當地找，可以看到實體，但是會很麻煩，要一直打電話一直等看房。
2. 找有暖氣的宿舍：如果以後同學們要找房子盡量找有附暖器的，我宿舍有一台冷氣在客廳，但是完全沒有暖氣，10 月底會開始變冷，沒有暖氣整個房間都會冷冰冰的。
3. 常備藥品要帶齊全：西班牙的天氣很乾，我剛到這裡後開始水土不服，流鼻涕、打噴嚏，還會一直脫皮，還好有在台灣診所拿旅遊藥包，才沒有變得更嚴重。
4. 備份重要文件：所有重要資料像是護照、簽證、海外保險等，都要影印一份或掃描存在雲端，才不會在需要的時候找不到。
5. 預算與費用：實際來這裡後，雖然第一個月有很多雜支要付，但一個月生活費約 600-700 歐元。

## 八、其他

非常感謝學校和教育部給我這個機會出國交換，雖然因為突發事件縮短交換時間並提早返國有點可惜，但是這段時間學習到或者經歷過的東西是無可比擬的。返國後，將會回校分享交換心得，讓更多希望出國交換的同學能提早了解資訊，並整理可能會遇到的困難，該如何解決等，為他們排解的疑惑，讓他們也能放心且勇敢逐夢。