



## 教育部學海飛颺 110 學年度 學生返國後心得報告書



國立彰化師範大學 國文系四年級 鄒依岑  
西班牙 哈恩大學 Universidad de Jaén

# 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  
[outgoing@cc2.ncue.edu.tw](mailto:outgoing@cc2.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： 2022/02/03

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| 中文姓名：鄒依岑  | __109__ 年度學海飛颺<br>____ 年度學海惜珠 |
| 彰化師大就讀系所、年級：國四甲   |                               |
| 研修國家：西班牙  |                               |
| 研修學校：哈恩大學 Universidad de Jaén   |                               |
| 國外研修成績：<br><br>Español Oral I <u>9.00</u><br><br>Curso de Español como Lengua Extranjera A1.1 <u>8.50</u><br><br>Literatura infantil y juvenil en lengua extranjera: inglés <u>6.50</u> |                               |
| 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)  |                               |

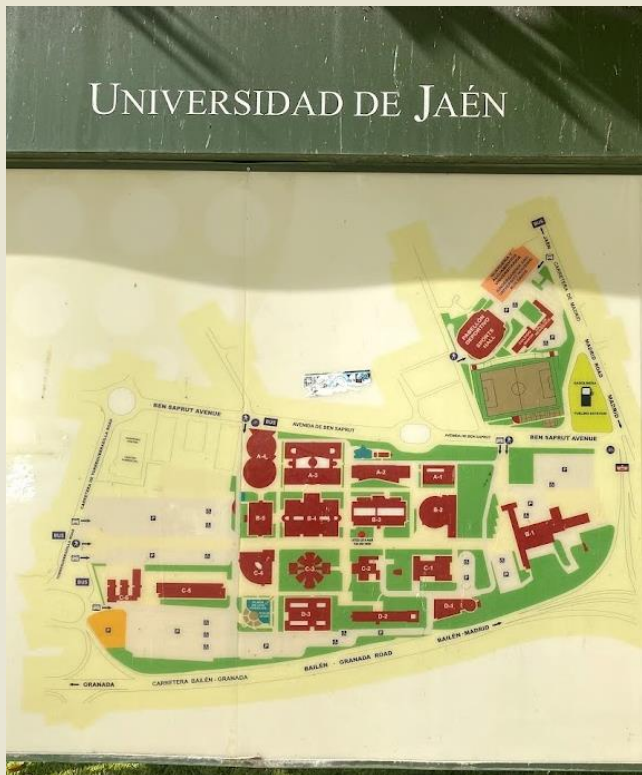
## 二、緣起

成為交換學生一直是我從國中看著堂姊赴北京交換時便定下的夢想，但經過高中、大學課業和籌謀未來時，這個夢想也隨之被消磨了不少。然而正當我大學最低潮時亦師亦友的高中班導協助我喚醒了這個深埋已久的夢想，於是我以準備交換作業為起點，將自己的生活也重新整頓並回歸正軌。然而正當一切都逐漸明朗之時，疫情的爆發使身邊的家人朋友對我要出國交換的計畫都十分不贊同。對於當時的我來說，疫情和即將畢業前的焦慮也使我對交換的熱忱不再如此濃烈，於是思前想後了好幾個月，仍決定不辜負如此機會也給即將踏入社會的自己一個實踐青春的機會！



### 三、研修學校簡介

我這次參與交換的學校是位於西班牙西南邊安達魯西亞省的小鎮 Jaén，對比其他隔壁的城市 Granada、Málaga 等，哈恩顯得較為平凡且樸實，但這也正是我喜歡它的原因。Universidad de Jaén 哈恩大學也是這樣的存在，比起印象中國外的大校園，哈恩大學主校區十分小，一進大門便能看見所有系館彼此互相比鄰。



而我只有一門幼兒與青少年文學與校內一般生在主校區上課，其餘課程皆為西文課，在語言中心上課。



#### 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   | Español Oral I   | Marta Urea Herrador            | 6   | 2021-2022 |
| 2   | Curso de Español como Lengua Extranjera A1.1               | Francisco Fuentes Martnez      | 6   | 2021-2022 |
| 3   | Literatura infantil y juvenil en lengua extranjera: inglés | Eroulla DEMETRIOU<br>DEMETRIOU | 6   | 2021-2022 |

(請依實際修課情形自行增加列數)

#### 五、國外研修之生活學習（課外）

##### 1. 生活

在初到哈恩時，我十分幸運地遇到無論任何方面都非常周到的房東，和一群家人般的室友，於是揭開新生活的序幕比起其他交換生容易許多。

哈恩市非常小，但也因此到那兒都很方便。我住宿地點在市中心後方的民宅區，到學校走路半小時，到市中心走路 20 分鐘。哈恩公車站遍布，雖然公車的不準時非常惱人，但我們上課時間都十分幸運地可以碰到公車剛好進站，加上學生辦公車卡單趟半價，因此在最初還不習慣頂著大太陽走上幾十分鐘幾乎都是搭公車上學，但在冬天沐浴著南歐陽光，望著一望無際的藍天去上學是我交換生活中最享受的事。

周末時，如未和旅行社或自行出國旅遊，大多會提著電腦和書籍到能曬到大片陽光的咖啡廳坐下來悠閒地讀讀書、做作業。但西班牙每日的午休時間 Siesta 和周日全城休憩日使我們每週會需要在平日下課後去超市採買食物和日常用品。週日全城休憩又不想在家荒度一天時便會和三五好友拿著野餐墊和食物到哈恩最棒的公園——Bulevar Park 野餐。



★ Mercadona 西班牙最大超市





★ Bulevar Park



## 2. 娛樂

這五個月的交換生活以來，參與過各種大大小小的 party，小至 pre-drink party、日常間朋友間聚會玩樂、生日 party、Feria 西班牙慶典大型 party，或在平日夜晚各處酒吧、夜店的大小 party。一開始認為大概是交換生組織為了聚合、增進各國交換生友誼而每周固定舉辦，然隨著時間推進，慢慢熟悉西班牙派對文化後，我不禁深深認為，西班牙的本體是 Fiesta (party)。

西班牙的晚餐時間大約落在晚間 20:00 到 22:30，因此酒吧和夜店人潮幾乎需要過凌晨一點才會開始熱絡，也是在此時此地能將西班牙人熱情最大化。享受著音樂和身邊人們快樂的神情、熱情的舞步，伴隨著酒精也逐漸起舞，是我許多夜晚流連 Fiesta 的原因。



★在派對中也是認識朋友的好機會



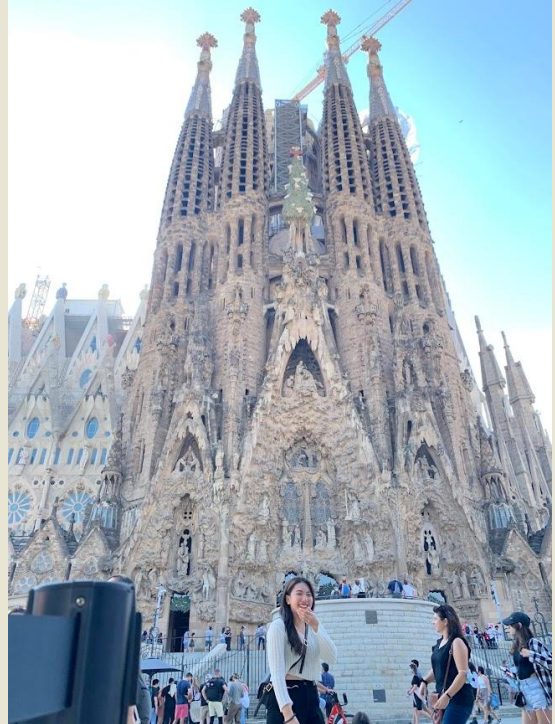
### 3. 旅行

出國旅行是我一直不曾想像過的事，總是認為對於過去的我來說，是無力可及的，於是甚至在出國前同行夥伴向我提問有無出國旅遊的計畫，我都還無任何想法。但到歐洲後，發現到各國的機票都十分便宜，加上 ESN 交換學生組織有另外優惠，於是便開始我意想不到的奇幻旅程。

★法國巴黎鐵塔



★巴塞隆納聖家堂



### 六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 增進自身獨立生活與危機處理能力
2. 增進外文能力且實際理解他國文化
3. 達到放鬆身心靈並發掘、探索自我

### 七、感想與建議

身為國文系，身為受著華人文化深深影響而成長的亞洲青年，一直都十分習慣謹記過去，籌謀未來，卻總是一不小心被過去框架、被未來壓得喘不過氣，而忘記最該把握和珍惜的當下。這次誤打誤撞到了西班牙成為交換學生，因此起初並沒有帶著任何期望便闖入了西班牙，沒想到卻意外獲得許多。

無論到尋常的任何餐館、酒吧，都被服務生雖然忙碌卻仍游刃有餘地快樂和人談天的自在模樣給震懾，並非在台灣頻繁看見的服務業標配笑容，而是自然愉快的一句“Buenos días”、“¿Todo bien?”的暖心慰問，得到空檔便到桌邊、吧台旁和我們閒聊幾句，儘管臉上盈著笑容，手中的忙碌仍未停歇。這樣的情景起初讓我驚訝，後來便總是帶著欣賞目光享受如此氛圍，於是我便明瞭，原來「活在當下」是在每個好或壞的時刻都讓自身專注於此，久而久之，那便是享受了。



於是在這次交換的旅程中我真正體會何謂西班牙人口中說的“Trabajar para vivir.”（為生活而工作）。陽光、人們的快樂，是我在西班牙最愛的兩件事。

另外，在異國以不熟悉的語言和其他國家的交換生成為知心好友也是我十分我驚喜的體驗。大學並非讀英語相關科系，比起其他科系，國文系沒有任何課程和英文沾邊，為此還在出國交換前一年便到補習班喚回一些英文能力，然口說仍差強人意。出國後，也總是膽怯在他人面前說英文，然卻遇到一群異國好友使我慢慢放下心防，使我開始能夠自然地和人們談天，在交流之餘也獲得許多知心好友，這是原本開口說英文都有困難的我從來不曾預期的。也發現在語言的切換中，從語氣、邏輯、思維甚至到個性都有所不同，當每個人都用非母語進行交流時，因為不熟悉而沒有太多矯飾，反而能對自己更誠實，也更能貼近彼此內心，相知相惜。

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）返國後願可以自身經驗和收穫向學弟妹分享並解

惑，期許能為許多也懷抱著夢想的學弟妹少一些困惑及害怕，能夠更打開心胸迎接未知

與挑戰，在最美好的年紀踏上無與倫比的旅程。