

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修

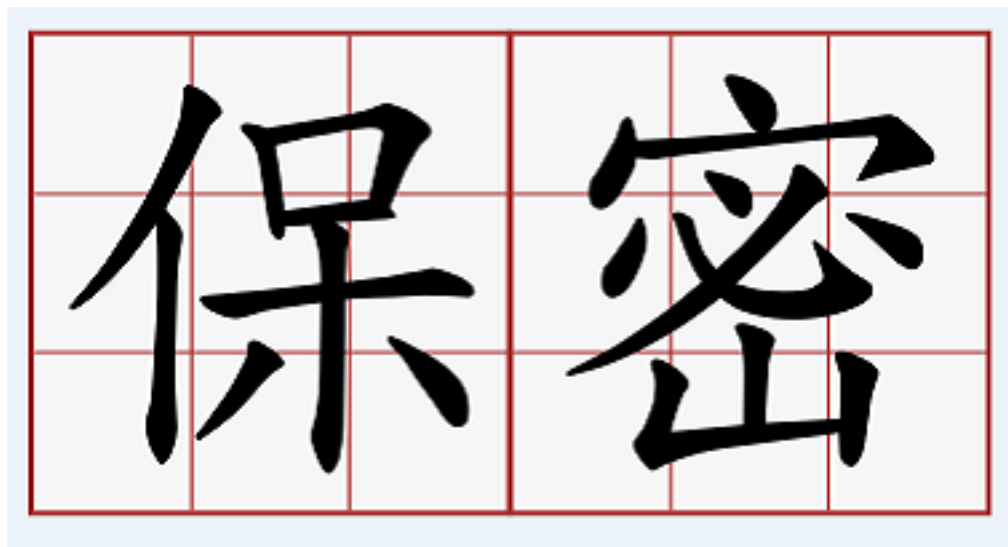
之留學生成果報告書

Ministry of Education Scholarship for Excellent Students to Study Abroad

Report on Exchange Experience

卡斯提亞拉曼查 學校留學心得

Report on Exchange Experience at (Universidad de Castilla La Mancha)



獲獎年度：(由國合處填寫)

Award Year (filled out by OICC)

國外研修成績：

GPA Received at the Host University

一、緣起

其實我覺得校內甄選不算什麼太大的難題，簽證才是大魔王。西班牙的簽證需要準備的資料非常多，包含：申請表格兩份、護照正本、入學許可證、台灣學校之交換生資格證明函、英文版海外醫療保險證明、英文版財力證明（銀行餘額證明、三個月內交易明細、英文版戶籍謄本）、來回機票訂位紀錄、未成年父母同意函。未滿20歲者亦須父母陪同辦理簽證。西班牙商務辦事處位於臺北市，且簽證受理時間不久，僅於週一至週四上午9:00-11:30之間受理。待辦事處通知後方可取件，取件不限本人但需攜帶收據領件，建議盡可能提早辦理。

二、研修學校簡介

Universidad de Castilla La Mancha 簡稱 UCLM。Castilla La Mancha 為西班牙位於東南部的一個行政自治區，共有五個城市，分別是 Guadalajara、Toledo、Cuenca、Albacete、Ciudad Real，UCLM 在其中四個城市內設有分校，此次交換研修學校是位於 Cuenca 的分校，學校不大，且不像台灣的大學校園是封閉式，校區與社區隔離出來，而是各學院的建築坐落於一個範圍內。本分校設有護理、社工、人文、教育、美術、新聞、社會科學等科系。文藻交換生申請此間學校分成自費的語言中心課程(ESPACU)及免付費的一般大學課程。本校無提供接機，抵達先至國合處報到，處室老師會協助課程等相關事宜。住宿的部分可以選擇自行在校外租屋或是住學校宿舍，我是住學校宿舍，UCLM 有三棟宿舍，相異之處是有無包含餐費及清潔費，我選擇的是沒有含吃含掃的那棟，雙人房費用是 180 歐/月，單人房則是 200 歐/月，但單人房不多因此申請到的機會較低。宿舍形式是四至五人一戶，一至兩人一房，含有客廳廚房浴室等空間，電視書桌布告欄等家具也都應有盡有。每月繳交金額除住宿費外，另要加上該月份的電費，電費為該戶所有住戶平分。宿舍一樓設有洗衣機、印表機、販賣機及餐廳等，使用洗衣機須至櫃檯換取代幣，洗衣費用一次為兩歐；如需使用印表機，亦得至櫃檯購買點數，6 歐可印 200 頁；餐廳一份套餐為 6 歐。

三、國外研修之課程學習

在文藻時便得先選好科目送往對方學校之國合處，開學後有幾週的試聽時間，能試聽到哪個期限要和對方國合處確認好。但因當初選課不知道課程時間，所以課程撞時間必須重選，我在不撞課的情況下盡量試聽了該年級所有的課程，最後我選修了人文學院的兩門課：英文二 Lengua Inglesa II、藝術史 Historia del Arte；社工學院的三門課：社會心理學 Psicología Social、社會工作中的溝通技巧與介入能力 Técnica y Habilidad de Comunicación y Intervención en Trabajo Social、社會福利與社福系統 Servicio Social y Sistema de Bienestar。會選擇社會工作的課程是因為文藻畢業後希望轉讀社會工作，因而利用此次交換的機會先接觸這個領域。這五門課一整個學期我只遇過一次小考，且該次小考僅有十題是非題，其餘皆是以作業報告的方式評核成績。課堂間，當地學生的發言與台灣學生相較踴躍且十分有想法，有不懂之處便馬上提問，學生與教授間的互動也相較頻繁。

老實說我覺得對於我們這些只考過 Dele B1 的學生而言，研修一般大學課程是吃力的，因專業科目使用的專有名詞並不會在日常生活中使用到，課堂間使用的詞彙也會較為學術正式，以我的狀況而言，社會心理學因該科目老師會在課堂前先講講課需使用到的簡報上傳至虛擬學園，我能先預習查單字，課堂間便能夠吸收大部分的內容，而藝術史這門課，老師在課堂間補充了大量的課外知識，因此就算有文本預習也是於事無補。

一開始聽不懂課堂的挫折是一定有的，但最後調整心態也就變成，只要在課堂中有學習到新的知識觀點名詞或甚至新單字，一點一滴的累積起來還是有很大的收穫。

四、國外研修之生活學習

我是一個喜歡給自己找很多任務來闖的人，把生活的重心擺在這些任務之上，而忘記好好地用自己的方式過生活，好像一定要忙東忙西的才像活著。這五個月在西班牙有一種找到如何「過生活」的感覺。每天只是上課、上網、煮菜、打掃、洗衣、散散步，就可以有在

用心過生活的感覺。

課外之餘當然也要有旅遊的時候，以往的我也不是一個經常旅遊的人，趁著這次的機會去了很多地方，幾乎都是自己一人行動，這讓我學習到「詢問」的重要性，以前的我總是喜歡能夠自己解決問題就自己解決，不喜歡和陌生人開口，不過自己一個人在外，主動問別人是最高效率又最保險的方式了，也因為跨出了這一步，在旅行的路途中和其他旅人交談並學習。

由於是和一般大學生一起上課，我在社工院的課堂上認識了一群好朋友，他們對我像對家人一般，因為他們我體驗了西班牙最local的那種生活，謝謝他們的真心對待，也謝謝自己把心打開去嘗試另一個截然不同的文化。

「下廚」這件事也是我一個很大的突破，在台灣有爸爸媽媽煮好吃的家常菜，出門在外路邊攤也都很方便，完全不用擔心食物的問題，也就沒有一點廚藝的基礎。然而在西班牙外食的價錢高昂，為了省錢我每天都待在廚房變東變西，從一個什麼都不會做的人，到現在甚至可以煮給別人吃。

五、 研修之具體效益

以下我想就出國前在w-profolio上給自己訂定的目標去做效益上的比較：

1. 當個獨當一面的大人

這一點我覺得我有達到自己的期許。在出國以前，要準備簽證用的各種文件幾乎都是我自己去想辦法弄出來的，很少麻煩到父母。隻身搭機前往西班牙、從機場拖著行李搭地鐵搭客運一路到學校所在的城市、自己處理開創帳戶、購買門號等，這是我第一次出國，還是自己一個人，也是第一次真正的在生活中運用西班牙文，這些現在看起來其實不難的事情，對當時的我而言都是很大的挑戰。

事後旅遊期間碰上迷路手機又沒電的狀況，要找到回旅館的路只能不斷地問問問，深怕再耽擱一點時間最後一班開往住宿點的公車就要開走了，但當下也只能叫自己不要慌張，總會有條路可以解決這個狀況，要自己像個大人一樣沉著地處理問題。

2. 提升西班牙語的表達能力

這點我覺得我還有很大的進步空間，口語表達上的進步是一定有的，因為和當地人交朋友談話必定可以使用到大量的西文，透過不斷的練習，進步絕對會比在台灣只在課堂上使用來得快。然而我認為我的單字量還是太少、文法不夠扎實、語句也不夠通順，仍需加強。

3. 增加國際視野

在國外可以認識到很多來自不同國家的人，班上同學是西班牙人，室友是墨西哥人，在路上認識的比利時人，出去玩在city tour認識的馬來西亞人，在青年旅舍遇到的哥倫比亞人，透過跟他們的談話可以知道各國不同的文化跟他們想事情的角度。在西班牙生活的這五個月也盡可能的去融入當地最local的那種生活，學他們吃飯的時間、打招呼的禮儀、地中海飲食、跟上他們緩慢的生活步調、趁著放假的時候到別的城市看看一些景點、一些我喜歡的畫家的美術館。這五個月每天都有種在發現新事物的感覺！這一趟回來知道了很多以前沒有機會知道的事情，讓我體會到「讀萬卷書不如走萬里路」的道理。課本上讀得頭頭是道，但沒有親眼看見、親身體會是沒有辦法真的理解文字上的形容的。

4. 改變思考模式

價值觀的改變是我覺得我這五個月在西班牙生活下來最棒的進步，我對於刺青、穿環、菸草、酒精、夜店、性愛都有了更正向的見解，在台灣這些事情都會被視為不良的代表，但我在西班牙看見了他們被正常的看待。坐在地鐵上就可以觀察到有刺青的人是我在台灣捷運上看見的好幾倍，不只是年輕人間的流行，年長一輩的父母也會刺青，不過在台灣上一代的長輩就會以「身體髮膚受之父母」的觀念去「歧視」這種藝術。在台灣去夜店的年輕人會被貼上玩咖的標籤，但對於西班牙的大學生而言去夜店跳舞

到天亮應該就類似台灣大學生夜唱到天亮的概念吧，週四晚上跑趴是常態，應該也可以歸類為一種文化，我認為文化沒有好壞之分，只有適應不適應的問題而已。而性愛本來就是件正常的事情，是人類最基本的生理需求之一，可是台灣的環境受傳統思想的影響，總是很害臊的在討論這個話題，甚至避而不談，這樣不太健康。在和西班牙朋友聊天的過程中聽見他們很普通不害羞地討論，讓我對於這個話題也越來越自在。

六、感想與建議

我定義我的交換為一場18歲的大冒險，這是我第一次踏出台灣這塊土地，學習英語西語多年，使用的機會寥寥可數，有許多的單字背下來是背下來了，但對他們的形狀都只是想像，對於國外的文化也只是聽說聽說，藉由這次交換的機會，去看看這個世界的樣子、去做一些在台灣不會做的事情、去聽聽看別的國家的人是用什麼角度在想事情的。

在西班牙我看見了很多我以前不曾思考過的事情。例如我發現西班牙政府很重視視障朋友的權益，隨處可見的盲人磚、行人號誌燈亮起時會伴隨著聲音、大量的產品包裝上有點字等。在台灣我沒有看見那麼多像這樣的設施，也不曾站在視障朋友的角度去思考這件事情。

另外讓我印象很深刻的是，一次晚上和朋友一起去夜店跳舞，在夜店裡我看見了一群唐氏症患者，他們非常非常盡興的在扭動身體，後來在一次的旅行中，我去參觀一個美術館，也是跟著一群唐氏症患者的團體一同入場的，看見有需要的人被好好的照顧著，努力讓他們過著正常人的生活，的那種感覺，超好的！但假如我沒有在西班牙看見這些事情，我想「唐氏症」這個名詞只會停留在課本上的印象，我不會去想到說，這個社會上有一群人他們也很值得過著很一般人過著的一樣的日子。

我很慶幸我當初有申請交換學生，也覺得很幸運一路上都相當順遂，這趟交換很值得！



人生中的第一個雪人。



三月八日婦女節女權遊行。



到Valencia參加Las Fallas 火節。



藝術史專題報告：原住民藝術。



校園期末派對, El Campus。



室友幫我慶祝19歲生日。