

國立東華大學國際交換學生心得及問卷  
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

**個人資訊 Personal Info.**

姓名 Name	劉玳辰	學號 Student ID	410913016
所屬系所 Home Department	生命科學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	<a href="mailto:Kingtiger971208742@gmail.com">Kingtiger971208742@gmail.com</a> King._tiger (ig 帳號，要找我用這個)		
前往國家 Exchange Country	西班牙		
前往學校 Host University	哈恩大學		
交換系所 Host Department	環境教育學系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From ____ 112__年 year / ____ 9__月 month 至 To ____ 112__年 year / ____ 12__月 month (通常為 9~1 月，但我的學系比較特別)		

**交換學校申請資訊 Application Info.**

申請時間 Application Period	2022 年 9 月，學校申請系統開啟
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2023 年 4 月
申請所需資料清單 Required Documents	1. 多益考試達門檻 2. 上學期成績單

**簽證資訊 Visa Info.**

簽證費用 Visa Fee	2000-3000(半年)
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	西班牙辦事處 10 樓 b1 室, No. 49 號民生東路三段中山區台北市 10491
申請文件 Required Documents	效期 6 個月以上護照正本。 列印並簽名線上填列簽證申請表。 正面二吋白色背景照片二張。 財力證明 (如存摺或銀行存款證明)。 錄取通知書 西國居留證影本 (倘申請人非屬歐盟公民)。 機票
申請時程 Application Timeline	1. 簽證處裡時間為一個月左右，所以最好在出國一個月前弄好。 2. 多益、托福、雅思等因檢考試證書會有時效，要多加留意

	3.機票提早半年前訂好，會比較便宜
<b>課程資訊 Course Info.</b>	
選課方式 Course Selection Method	<input checked="" type="checkbox"/> 線上選課 Online System <input type="checkbox"/> 紙本選課 Paperwork <input type="checkbox"/> 其他 Others:
選修學分數限制(上限/下限) Limit of Credits (Max/Min)	不限
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<input checked="" type="checkbox"/> 是 Yes <input type="checkbox"/> 否 No <input type="checkbox"/> 其他 Others:
課程難易度 Course Level	<input type="checkbox"/> 困難 Hard <input checked="" type="checkbox"/> 普通 Normal <input type="checkbox"/> 容易 Easy
<b>住宿資訊 Accommodation Info.</b>	
住宿選項 (可複選) Accommodation Options (multiple)	<input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 學校配合之校外租屋公司 Off-campus Housing Agency in Cooperation with Host University <input type="checkbox"/> 學校提供之校外租屋資訊 Off-campus Housing Information Provided by Host University
您選擇的住宿方式 Your Accommodation Choice	<input type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input checked="" type="checkbox"/> 自行租屋 Off-campus Housing 或其他住宿資訊來源 Other housing sources: <input type="checkbox"/> 學校 University <input type="checkbox"/> 朋友 Friends <input type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link :
<b>相關費用 Relevant Costs</b>	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	房租每月 180 歐+當月水電費
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	來回接近四萬
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	10~12 萬
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	旅遊: 每一國約 15000~30000，我去了除西班牙之外的八個國家，約 10 萬到 12 萬。

個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)

## COMER 食:

西班牙的餐廳蠻貴的，一餐落在 10~20 歐，且會推銷你點一杯飲料，當然你可以拒絕，而只要有點吃的或喝的，店家會給你一份 tapas，有點像是台灣的小菜，常見的 tapas 會有生火腿、洋芋片、橄欖、乳酪、花生等，是西班牙特有的文化之一。雖然餐廳很貴，但酒吧超便宜，一杯啤酒才 3 歐，調酒如琴通寧、自由古巴等等才 5~7 歐，我想如此便宜的原因，應該是西班牙人真的很愛喝完一杯酒，跟三五好友一起派對吧!

要在哈恩住半年，建議你到 Dia、mercadona 買食材自己回家煮，可以帶個電鍋或在當地買一台，因為用電磁爐煮飯需要蠻多時間的。

如果沒時間自己煮的話，也可以到漢堡王買兩個漢堡套餐(7 歐)，或是買個 kebab(土耳其捲)，很像沙威瑪但是它比沙威瑪更好吃，價錢親民，約在 5~7 歐。

當然最好的是去朋友家串串門子，嚐看看異國美食，這時千萬要記得帶個鳳梨酥或泡麵，不要空手而去了~

## ROPA 衣:

哈恩的房屋多數沒有陽台，他們曬衣服的方式也很陽春，就是在窗戶外面放兩條掛繩，把衣服掛在上面後用夾子夾住，加上他們的氣候乾爽，夏天日照時間長(太陽九點才下山)，所以衣服其實比花蓮快乾。

貼心提醒你，哈恩春秋天地日夜溫差誇張地大，可以到 20 度這麼多(早上 25 度、晚上 5 度)，所以多帶個包包裝衣服，也多披一件外套是很必要的。

## VIVIR 住:

在外租房子的話，我是上 fb 社團找 Erasmus Jaén UJA- Estudiantes Erasmus (nuevos y pasados)，上面的房價落在 180~350 歐/月，我自己是住在家庭式的主臥房，有廚房、陽台和兩間廁所，位置在市中心，離哈恩大教堂走路 5 分鐘，離學校 35 分鐘；離火車站 25 分鐘，附近有許多餐廳、酒吧、生活百貨和五金行，一個月的房租為 180 歐加上當月的水電費，我覺得有夠划算。在找房子的時候別忘記打開地圖，看看房子附近有捨麼，離學校遠不遠等問題喔~

## TRANSPORTE 行:

抵達機場後，可以搭乘火車(renfe)、公車(alsa bus)前往哈恩，馬德里阿托查裸車站到哈恩約 4 個半小時，價錢差不多是 20 歐左右，所以前列建議你買學生月票-abono，可以讓你在半年裡無限往返哈恩和馬德里，同樣也是 20 歐左右，而公車一樣也有月票，但是為計次的。

剛到哈恩落腳後，就趕快去辦張公車卡吧!，辦卡地點不太好找，因為 google 定位不到。位置在

主教堂 (Jaén Cathedral) 斜對面的縣政府大樓 (Ayuntamiento de Jaén) 的 1 樓(西班牙的二樓是一樓，一樓是零樓)，而負責公車卡的辦公室入口是在養老機構 (DomusVi) 對面，在黃色石頭階梯旁邊一個沒有任何標示的自動門，記得帶護照，國際學生證，並指名紅色公車卡，處理時間差不多是 2 個星期左右，所以最好在開學前辦好，拿到卡後，要去銀行(Caja rural)儲值最少 6 歐元，並自己搭公車到哈恩大學走走才比較保險喔。

這邊推薦一個我最喜歡的 app，名字叫 blarblar car，是個共享租車的平台，可以用少少的錢搭乘司機的車，比火車更快，也不會誤點，在車上也能和司機或其他乘客聊天練習西文，很多台灣朋友說很可怕，司機會要你再付一次錢才讓你下車，但我個人是一次都沒遇到，而且乘客不只你一個，所以這中低機率發生的事情，我自己不太在意，再說我也搭了十幾次了，沒有一次有遇到狀況，但要如何安排就看你自己啦~

## ENTRETENIMIENTO 育樂:

來哈恩之前，練個酒量吧!西班牙人很喜歡喝酒，約你吃飯不一定是餐廳，常常會找你喝酒、聊天，我常常自己去喝，或是和一兩個朋友到酒吧聊心事或小酌，喝到連調酒師都記得我了。而在哈恩我的酒吧前三名是: Pub St. Patrick(教堂區)、 berges 21 gastronomico & lounge bar (靠近 Corte ingles)、 Kabila Chill-Out(靠近火車站)，三家平日不會太多人，店員也很親切，推薦你去~哈恩也有向大魯閣一樣的保齡球館，KTV 等花蓮擁有的休閒娛樂，我相信只要多交朋友，出去走走，這趟旅程決不會無聊。

當然也能去哈恩的夜店，隨音樂搖擺跳舞，但我不是夜店咖，就等你自己找了~

## VIAJAR 旅行:

在西班牙旅行，一開始我不太敢自己趴趴走，所以我和東華的朋友跟團遊玩，可以跟 best life experience, ESN, EMYCET 這三個不同的旅行團，好處就是包車方便，不用自己訂票，也更容易交到朋友；壞處為被限制行動，時間被掌控，沒辦法在想停留的景點待太久。雖然一開始覺得哈恩離馬德里好遠，整座城市腹地也很小，但其實離安達魯西亞南邊的城市卻非常方便，像是佛朗明哥舞起源地塞維亞，擁有華麗阿拉伯風格教堂的哥多華；還有位於懸崖上的龍達，都是美到會瞠目結舌的城市，我自己跟了三次團之後就試著搭火車獨旅看看了，雖說一人旅行蠻危險也會孤單，但我認為是更熟悉自己生活步調的好方法，你會用你的方式認識西班牙，可以試試看。

## 自我修練壹-在國外比跳舞賽事

身為一位愛跳 popping 的舞者，當然想看看西班牙的跳舞圈生態啦，所以我 10 月就找到哥多華有街舞工作室舉辦比賽，立馬訂車票前往當地，而在台灣跳舞有著太多要顧慮的點，很容易緊張，但我在西班牙跳舞完全不會，就是舒舒服服地做自己，沒想到抱持著這個心態，居然進 8 強，也讓我認識許多街舞圈的朋友，向我介紹他們的城市，也問我下一場比賽會不會來，我深深記得那一天真的好開心，連覺都睡不著。接著我又陸續參加了 5 場，真的是讓我看到西班牙人的熱情與真誠，只要你有勇氣去嘗試你熱愛的事情，身旁的人一定會給你鼓勵讓你更加有自信。

## 自我修練貳-過程是風景，結果是明信片:獨旅歐洲五國

最後一堂課修完之後，我開啟了 17 天還由歐洲的旅程，飛往瑞典、波蘭、匈牙利、奧地利、捷克，老實說，我沒有很多想法，只是看到機票很便宜就訂了，才慢慢找青年旅館，我知道很瘋，但我想趁年輕瘋一次，畢竟之後畢業當兵，也許出社會後就沒辦法這樣子，整趟旅程我結交了不少異國的朋友，也發現台灣其實在世界上知名度蠻高的，而且當時正逢總統大選，全世界都在關注。

我在瑞典看到滿地的雪白天堂，在波蘭讀到蕭邦的生事，在奧地利聽到莫札特、貝多芬的琴聲，在匈牙利的多瑙河畔散步，最後在捷克逛了捨麼都有的國家博物館。

這趟旅程是我在交換中最重要的回憶之一，五個不同的國度，讓我一個來自台灣的大學生自由探索，實在太不可思議，旅程中的風景、文化、人們，讓我深刻體會到世界真的很大，我們都有無限的可能，成為想要成為的人，如果你也嚮往著在大學出國交換的話，就放膽衝，並好好規劃自己想要的人生吧!

## 感謝的話:

謝謝老爸老媽從一開始就鼓勵我出國，並且在過程中不論時差依舊給我幫助，不管事金援還是意見，你們永遠是我最強的後盾。也感謝東華國際處推薦我到西班牙，那時大二因為社團的是課業並沒有顧的很好，但最終還是選擇了我，讓我看到更大的世界，拓展我的眼界，最後感謝教育部的學海飛颺補助款，讓我有充裕的金錢和彈性去選擇



充滿歷史的賽維亞鬥牛場



邀請韓國朋友來家裡吃飯



我在西班牙的第一場跳舞賽事



微胖的我與鴿子還有亂入的米蘭大教堂