

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	黃鈺婷	學號 Student ID	410883017
所屬系所 Home Department	諮商與臨床心理學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	gillian520890921@gmail.com		
前往國家 Exchange Country	西班牙		
前往學校 Host University	穆爾西亞聖安東尼奧大學 UCAM		
交換系所 Host Department	psychology		
交換交流期間 Exchange Period	自 From ___2023___年 year / ___9___月 month 至 To ___2024___年 year / ___1___月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	2023/4/5 收到第一封交換學校的信 (2022/10/28 通過校內徵選)		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2023/6/26		
申請所需資料清單 Required Documents	(收到錄取通知後依指示信繳交) 1. 護照 2. 簽證 3. 電子機票 4. 西班牙連絡電話與住宿地址 5. 海外保險證明		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	台幣 2600 元		
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	西班牙商務辦事處		
申請文件 Required Documents	1. 簽證申請表兩份 2. 六個月內照片兩張 (用於申請表) 3. 護照正本及影本 (效期需要包含在西班牙就學時間) 4. 身份證影本 5. 入學許可 6. 英文醫療保險證明 * 需要確認是否為能在海外使用的醫療保險 7. 財力證明：金額須高於 538 歐元 x 自己預計在西班牙待的月份數，可以以申請者身分擔保或是經由家長財力證明擔保兩種證明方式		

申請時程 Application Timeline	約 10 天
<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)	至少一門課，並且交換系所之 ects 必須佔總 ects 60% 以上
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 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 checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link : idaelista
<b>相關費用 Relevant Costs</b>	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	每月約 12000 台幣
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	來回約 45000 台幣
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	每週生活用品含食材採買約 520-700 台幣(15-20 歐)、電話費每月 350 台幣(10 歐)、水電費每月約 1000 台幣 含外食與市區交通費約 150-200 歐/月
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	
個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)	
<p>半年的交換之旅一下子就結束了！以下心得的部分將分成學校課業方面和旅遊生活體驗方面</p> <p>學校、學業方面</p> <p>當初選擇交換的主要目的是拓展視野、體驗不同的生活方式，因此我在學校只有選修兩門系上的課，分別是 2 年級與 3 年級各一門，在必修課分組上蠻吃虧的，班上同學也容易覺得交換生</p>	

來來去去，很少深入交流，需要更加主動跟班上同學搭話與建立關係！

課程我覺得最大需要克服的是口說能力跟考試時讀題的速度，在班上有不少需要發表自己想法或是小組討論的機會，我想可能是使用第二外語的關係，明明在台灣的時候侃侃而談，在出國後總是覺得在全班面前說話很彆扭。考試的難易度普通，考試會有倒扣機制，實際計算方式依科目而定，滿分 10 分，5 分就算及格，期中考不及格的話有些科目期末考可以補考、有些則是規定期中期末都須 pass！作業雖然不多，但我覺得 2-3 門課是最剛好的，選到 4 門課的話可能會有點辛苦，在選不同年級的課的時候也要小心不同科目的期中或期末考容易撞在一起

老師對同學們都很友善，會記得你的臉和名字、願意提供任何我所需的協助，例如我第一次期中考時，因為不清楚畫卡規則，把所有答案都畫成「取消」，老師在我交卷的瞬間立馬安慰我犯錯是正常的，並告訴我正確的畫卡方式，讓我免於 0 分的窘境。老師很尊重我的國籍認同！台灣的國際知名度也比我想像中的高很多！

但我覺得 UCAM 對於交換生辦的活動非常少，只有一年一次的國際生歡迎活動，讓大家聽學校致詞、拍照、一起吃 paella（西班牙燉飯），但還是建議可以帶一面台灣國旗！難得有活動的時候拍照很好用！不過雖然沒有針對交換生舉辦的活動，但我有進球場看了一場專業的籃球比賽！因為 UCAM 其實是體育學校，剛好有遇到歐洲聯賽的小組賽，學校邀請我們免費去球場幫自己的學校加油，是非常精彩和難忘的一場比賽！

#### 生活體驗方面

剛來的第一個月需要花比較多的時間適應，大部分歐洲人都是自己煮，尤其學校附近的餐廳並不多，煮飯技能是必備的，我花了一段時間才學會用電磁爐煮白飯，這半年進步最多的應該是廚藝！

因為課不多，我經常在家自學西班牙文或是休息，我很幸運遇到一個非常棒的房東，房東一家是我與西班牙最深的連結，即便他們沒辦法用英文和我溝通，但他們會在翻譯的鍵盤上敲敲打打，或是用最慢的語速加上手勢試圖讓我理解，還會用力稱讚我說的二二六六的西文

他們帶著我過各種節日（例如 Murcia 當地才有的 Fuensanta 聖母節、西班牙國定假日三王節、聖誕節邀請我和他們一起做甜點發送給朋友）、帶我去逛街、總是邀請我吃晚餐或一起喝酒、在我生病的時候替我帶來許多感冒藥，甚至是在公園等了一下午只為等我等我下課要替我慶生。

某天我傳訊息感謝房東帶我一起過節時，房東回我” Eres de la familia ”，意思是” You are a part of the family” 收到訊息的當下感動得直掉眼淚

謝謝房東讓我在距離台灣一萬公里的地方也有了家！

歐洲的連續假日很多，我幾乎每個月都有出去旅行，半年期間共走過 8 個國家，總共 20 個不同的城市，大部分是獨旅，哪裡有便宜機票就往哪裡飛，旅行期間認識了很多很棒的人，也有一些有交換聯絡方式成為朋友。在這些旅行的過程中我學會調配自己的節奏，第一次獨旅時在前

兩天花完所有力氣，導致後面兩天去不同城市時花了一整個下午在青旅休息。從此之後我開始練習不對旅程設立太多的目標與具體的期待、每天只安排一個必去的景點，花更多的時間在城市與小鎮漫步，觀察路人、觀察牠們生活裡的小細節。最重要的是放寬心去接受所有旅行帶給你的東西，即便是在訂房網站差點被詐騙 500 歐，或者是在跨國火車上忘記帶護照被趕下車都是很特別的體驗！

非常感激這半年期間的所有經驗，讓我與世界建立連結，並且成為一個更柔軟、更有彈性的人，這些特質讓我用不同的角度去看待每一件事情，我遭遇的所有好與壞都成為了我的養分。