



哈恩大學交換心得

410702013 英美四 陳姿穎

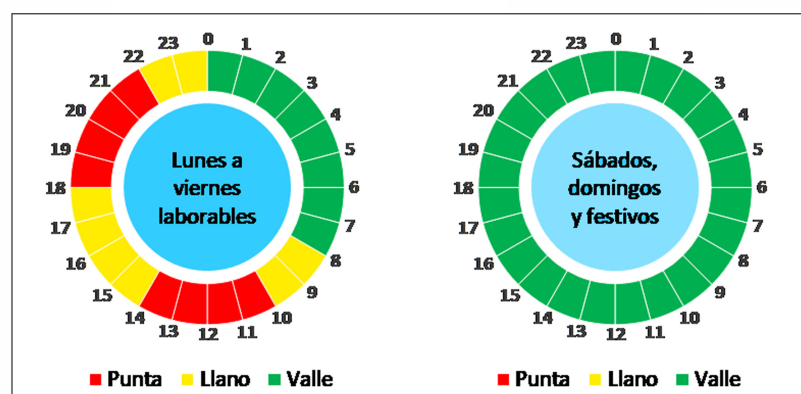
交換期間：2021/ 09 - 2022/ 01

電子信箱：410702013@gms.ndhu.edu.tw

住宿費用：180€ (租金) + 10€ (網路) * 五個月 = 950€

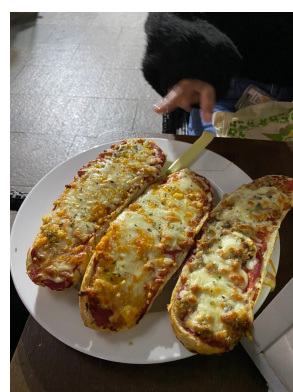
食 Food / Comer

剛來到西班牙時，最不習慣的大概就是跟食物相關的種種。因為西班牙從飲食習慣到吃飯時間都和台灣非常不一樣，他們的早餐是 10:00 - 12:00，午餐則是 2:00 - 4:00，晚餐在 9:00 - 12:00；晚上餐廳最早開門的時間是 8:30 左右，但大家開始進食都是差不多 9:00。當然這樣的吃飯時間跟當地日落時間也有很大的關係，但剛到西班牙時實在是非常不習慣這裡的吃飯時間。再加上西班牙的電費非常貴，所以室友都會建議我不要在尖峰時段煮飯或是洗衣服。



西班牙的用電時間表，紅色是尖峰時段，綠色是離峰時段。

但因為尖峰時段總是和我想吃飯的時間重疊，所以我花了非常久的時間才適應了他們的吃飯時間。後來漸漸地習慣西班牙的生活，慢慢地吃飯時間可以對上他們的吃飯時間後；到後來經常一天只吃兩餐：早午餐跟晚餐。不過也在這樣的轉換過程中，發現其實台灣人和西班牙人相比較起來吃蠻多食物的，也默默意識到自己好像不需要吃非常多食物就可以滿足一天的需求。



另外西班牙有名的小菜(Tapas)文化也很有趣，在哈恩所在的安達魯西亞自治區(Andalusia)，只要你到餐廳每點一杯酒精飲料餐廳就會附送小菜(tapas)。每一家的小菜都不一樣也會有不同的規則：有的有小菜的菜單(Tapas Menu)讓你選你想要的小菜；有的則是直接送上來。但可以保證的是，若你在同一家餐廳點第二杯酒精飲料，你得到的一定是不一樣的小菜。

Tapas 的種類多到數不清，在不同的自治區也會有不一樣的規則。出了安達魯西亞到西班牙的其他地方，基本上點tapas都得要自掏腰包。在安達魯西亞的我很幸運的嘗試了各式各樣美味的西班牙小菜。

西班牙的飲食文化還有一點非常有趣，他們吃飯的目的永遠都不只是為了吃飯，他們總是會跟一大群朋友或家人一起到餐廳點一杯酒，慢慢地吃小菜，然後聊天聊到餐廳關門。對他們來說食物並不是去餐廳最重要的事情，跟朋友、家人相聚和聊天才是更重要的。在西班牙時，我也默默的融入這樣的文化，常常和朋友一起去餐廳吃飯、聊天；我也因此默默地愛上也很欣賞他們這樣的文化。



除了上餐廳吃飯外，若想要省錢的話建議自己在超市買食材回家煮，超市有賣很多種類的義大利麵也有白米可以煮；蔬菜也有蠻多種類的，價錢和台灣差不多，有的時候貴一點。

若懶得自己煮的話平日1:30 - 4:00 可以到哈恩大學的學生餐廳，點每日特餐(Menu del dia)來吃。每日特餐包含前菜、主菜、甜點、飲料和一塊麵包，而且只要不到6歐，是非常超值又可以吃飽的好選擇。



哈恩大學的學餐

衣 Clothes / Camisetas

哈恩的天氣冬天最低溫到0度，夏天跟冬天與台灣比起來都非常乾；時不時風會很大，建議外套要帶保暖且防風的晚上出門才不會冷。

若想要在西班牙當地買衣服的話，他們在黑色星期五(Black Friday)跟聖誕假期結束時都會有降價出清，可以趁這些時間去撿便宜。

住 Accommodation / Piso

住宿的部分學校可以選擇抽宿舍或是住學校外面，住外面的話可以透過臉書社團或是請學伴幫忙找。

抽宿舍的部分學校會寄信到信箱提醒抽宿舍的規則時程，但其實都不保證一定抽得到；且和外面的住宿相比起來也沒有比較便宜，但設施蠻新的也可以選擇要附餐的住宿方案。

在外租房子的話如果自身西文比較不好，建議找房東可以用一點英文溝通的，不然房子或合約上有問題會比較難處理。想要租屋的話可以在臉書社團 **Erasmus Jaén UJA - Estudiantes Erasmus** 上面po文說自己希望找房子，會收到蠻多私訊房子資訊的。但建議越早找越好，因為越晚找的話好的住宿很有可能已經被訂走，只能撿別人剩的。

房租其實從125歐到250歐都有，但有的是有包水、包電或包網路，但有的沒有要自己另外付，要自己注意且看清楚房東說的條件。

行 Transportation / Bus o Caminar

哈恩是一座蓋在山上的城市，所以每天走路都像在爬山，尤其從學校走到市區全是上坡；這時候如果你懶得走路，辦一張哈恩的公車卡就非常重要。



我去的時候因為疫情關係要先打電話去預約時段才可以辦公車卡，我是請學伴幫忙打電話預約時間後再在預約時段到辦公室報到辦卡。

辦公車卡的辦公室在哈恩大教堂(Catedral de Jaen)的附近，它叫做Excmo. Ayuntamiento de Jaen，地圖上找Ayuntamiento de Jaen可以找到大致的位置；建議可以跟學伴或是認識的朋友一起去。

辦卡的時候一定要帶上哈恩大學給的Letter of Acceptance，他們才可以確認你是哈恩大學的學生。拿到公車卡後要拿著他給你的卡跟紙到Caja Rural 開卡跟儲值，建議第一次儲10歐左右就夠了不需要儲值太多。

而若是假日要旅遊到別的城市則可以選擇客運、火車或共乘汽車(Blablacar)。客運有ALSA跟Samar，ALSA可以下載他們的App選擇青年票會有比較便宜的票價；而如果要到馬德里的話只有Samar有到馬德里的班次。Blablacar則是當地非常盛行的共乘汽車，類似Uber但價錢比客運便宜；在車上也可以跟司機或一起共乘的乘客練習西班牙文。但Blablacar有好有壞，像我就曾經在預訂好的時間前半小時發現司機取消旅程或是忘記在網站上刪掉沒有要去的行程。但只要事先跟司機確認好地點跟見面的時間基本上是沒有問題且很方便的一種交通方式。

火車的話我只坐過一次，因為火車雖然是最方便也最快速的方式但是價錢非常高，跟前面兩種提到的方式的價差差了兩倍以上。所以除非你行李很多或是很趕時間，不然不太推薦坐西班牙的火車。

另外如果有計畫要到別的國家旅行也建議可以到ESN的辦公室辦ESN卡，這是一張歐洲通用的卡，他們有跟非常多的企業搭配的優惠。最超值的是可以在搭Ryanair時有免費的20公斤行李(但要提前28天訂票)，他們也有跟電信Lyca Mobile和客運ALSA合作；有這張ESN卡在歐洲旅行也會有很多優惠，所以非常推薦可以去申請一張。

育 Education / Universidad de Jaen (UJA)

哈恩大學有兩個校區，一個在Jaen，一個在附近的另一個城市Linares。

而在哈恩這又有兩個校園，一個是宿舍、語言中心和健身房所在地 Colegio Mayor Domingo Savio，另一個是一般大學生所在的主校園，是多數大學的課和學生餐廳的所在地。

國際處在主校園的 Edificio C2的二樓(Planta primera)，要先在一樓(Planta bajo)拿號碼牌後才能上二樓的辦公室辦事情。



Planta Bajo 拿號碼牌



哈恩大學校景



Planta Primera 國際處窗口

如果想使用學校的健身房或是上運動課程的話，要到Colegio Mayor裡的辦公室辦運動卡(Tarjeta de deporte)；然後再用運動卡上網預約想要的課程或健身房時段。付費的話可以選擇上一堂付一堂，也有直接付整個學期或是一個月用到飽的方案；基本上用學校的運動資源會比外面的課程和健身房便宜非常多，所以如果想定期運動還蠻推薦可以使用的。

選課和Learning Agreement的部分學校都會在重要的時程寄信提醒，要時不時確認學校給的信箱有沒有新信件。最一開始會需要繳交和上傳一些資料到Umove才能拿到Learning Agreement，但Umove平台上都寫得很清楚也有英文版可以查看所以不用擔心。

在哈恩大學上課有兩個網路平台很重要，類似東華的e學院和選課系統但是有些不同。一個是上面提到的Umove，又稱Molividad；另一個是PLATEA。這兩個只要打上名字後面加上UJA都可以在Google上輕鬆找到。Umove是需要上傳資料和文件及提醒重要時程的平台，而PLATEA就很類似東華e學院，老師會在上面放上各種上課會需要用到的東西、作業、考試等。

課程部分東華的規定是一定至少要修兩學分，也就是一堂課；但台灣的交換學生一定得修對應自己西文程度的基本西語語言課。除了必修的語言課之外，我也修了一堂西語的文法課，這堂課不只可以學到更多文法，也可以學到很多單字。基本的西語課會介紹當地文化與生活用語，對於日常生活的活用非常有幫助，我也因為老師的介紹更認識一些只有當地人才知道的地方與知識。另外我有朋友有修西語會話課，他們很推薦可以上西語會話課，畢竟在課堂上聽和真正運用及講出來又是不一樣的學習。

樂 Entertainment / Fiesta

在哈恩有蠻多可以玩樂的去處，且在特定節日會有Feria, 遊行和市集等。哈恩有兩個較大的購物中心可以逛，一個是Jaen Plaza，有迪卡儂、亞洲百貨、肯德基等；另一個是La Loma Centro de Comercial，有很大的家樂福、H&M、Pull & Bear、Bershka等店家。

除了逛街之外哈恩也有很多酒吧和PUB，也有兩家夜店可以去。當地的學生組織ESN Jaen也會辦蠻多交換生的活動可以參加，交換生自己也會和朋友在家裡辦派對。

假日當地的旅行社會辦一日遊或是兩日遊的行程到西班牙其他城市、葡萄牙或海邊遊玩，如果懶得自己安排行程或想怎麼去回，可以跟著旅行社去非常方便。



哈恩在每年十月時會有Oktober Fest 和 Feria San Lucas，Oktober fest是一個節慶，現場會有便宜的啤酒和表演可以看。Feria San Lucas則是一年一度的大活動，有吃有喝也有很多遊樂設施，有點類似夜市但又不全然是；在Feria裡也有讓大家跳舞跟Party的棚子，也有類似夜市的射擊遊戲可以玩。

哈恩每周四早上有市集(Mercadillo)可以逛，會有當地小農的便宜蔬果，也有各式各樣便宜的東西。從衣服、外套、鞋子、手機殼到化妝品都有，跟台灣的傳統市場很相似。逛累了也可以在市集裡吃攤車的吉拿棒配熱巧克力(Churros & chocolate)。

另外一月的三王節(Día de los Reyes Magos)會有三王節遊行(El desfile de Reyes Magos)，西班牙各地的城市都會有這個遊行，規模有大有小。哈恩也有規模中等的遊行，遊行路線會繞行整個城市，大家會跟家人或朋友一起在路邊等待遊行經過；也會在這個節日吃國王派(Roscon de reyes)，小朋友在這天則會拿到三個國王送的禮物。

#100種生活的可能



這趟去西班牙交換不只認識了許多來自世界各地的朋友、拓展了我的世界觀，也因此看見了許多種不同的生活方式。一直以來以為世界上的生活方式就那幾種，但因為認識了來自各個國家人，發現大家因地域環境、生活條件和飲食；即使都是生活在歐洲，也有非常多不一樣的生活方式。到各個國家旅行後看見在不同城市生活的人們，讓我意識到世界很大且自己也有無限的潛能可以去探索和尋找自己的未來。

啟程前我給自己最大的目標是要學會西班牙文，且至少可以輕鬆自在的點餐；在這段旅程過後，我不只能輕鬆的點餐，還能自在的跟朋友用西班牙文對話。我一直知道學語言是非常需要環境的，當時選擇西班牙交換，就是希望自己可以好好的練習及運用在學校學習的西班牙文。對我來說可以在這一學期內好好的運用、學習及融會貫通之前習得的西班牙文實在令我非常開心。



剛到西班牙時我因為人生地不熟，吃飯跟點餐也逼自己不能用英文，於是剛到的前幾天常常餓很久才吃飯。直到結束交換時，我已經能自在地在餐廳跟服務生點餐，也敢自己一個人去餐廳吃飯了。這樣的轉變也許聽起來十分微不足道，但對我來說真的是其中一件令我感到最有成就感的事情。

另外一件大概就是可以自己叫計程車且解釋自己的位置，我剛到西班牙時在機場找不到已經叫好的車，當時是靠同班機認識的姊姊幫忙我溝通才找到的。到我要離開西班牙時，我自己叫了計程車且跟司機解釋了自己的位置請他來載我；這樣的轉變讓我感到非常感動，因為我不但可以有自信的解釋自己的位置，還可以跟司機聊天。

這半年學習與獲得的實在太多，不只語言上的精進，我也得到了許多生活與人生上的啟發；真的很感謝學校給予我這個交換的機會到西班牙學習，也感謝教育部提供的獎學金讓我可以不用煩惱金錢上的問題。在疫情期間還可以出國交換實在難能可貴，所有我得到的經歷都非常珍貴且令我難忘。

再一次謝謝教育部以及東華大學提供這樣難得的機會讓我到西班牙交換，看見自己的潛能也拓展了我的世界觀。