

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	洪佑寧	學號 Student ID	41083A042
所屬系所 Home Department	觀遊系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	judyhung30926@gmail.com		
前往國家 Exchange Country	西班牙		
前往學校 Host University	哈恩大學(Universidad de Jaén)		
交換系所 Host Department	Business, administration and law		
交換交流期間 Exchange Period	自 From _2023_年 year / _01_月 month 至 To _2023_年 year / _07_月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	2022 年 9 月底		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2022 年 11 月初		
簽證資訊 Visa Info.			
簽證費用 Visa Fee	台幣 2,500		
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	參考網址 https://www.willstudy.tw/spain-national-student-visa-2023/		
課程資訊 Course Info.			
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)	下限兩堂課(6 credits)		
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 *西文課 A1.1 班選到 Laura 老師的課，除了第一堂課介紹課程使用英語，往後的課程皆為全西授課，本身從未接觸過西文，上課上的有些吃力，有想上西文的同學須斟酌選課。		

住宿資訊 Accommodation Info.	
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 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 checked="" type="checkbox"/> 朋友 Friends <input checked="" type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link : https://www.facebook.com/groups/708383039274278/?ref=share
相關費用 Relevant Costs	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	250 歐/月(含水電) 台幣 8,250 *住宿位置距離 city center 走路 10 分鐘，附近也有超市、藥局和通訊行等，生活機能佳，走路三分鐘也有公車站可抵達哈恩校區及語言中心。
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	台幣 57,846(阿聯酋航空來回) *申辦 ISIC 國際學生證有優惠，版學生票有限名額，記得要提前購買，我就是太晚買才買到原價...
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	534 歐/月 台幣 17,622

個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)

● 出國前準備

出國前大家肯定都懷著既期待又怕受傷害的心情在準備，跟大家分享一些實用的資訊，希望能幫忙減輕一些交換前的焦慮感。

1. 申根保險

無論是到歐洲(申根國)旅遊或是持短期簽證去交換，都需要有申根保險，有些國家會要求購買該國保險公司所販售的申根保險，可向交換學校諮詢，而哈恩則是要求學生在入境前就須持有申根保險，然而因前兩年疫情的緣故，導致台灣多家保險公司停售申根保險，今年才逐漸重新販售，我當時就是因為買不到申根保險非常煩惱...最後是在出國前兩周才在國泰人壽買到(沒有業配單純分享)，可以先諮詢一下家裡配合的保險公司是否有販售申根保險，並且確認清楚保單內容須完全符合申根國家的規定!!

2. 旅遊不便險

旅遊不便險是我強烈建議大家購買的，尤其是要去歐洲交換的同學們，在歐洲旅遊遇上飛機砍班、延誤 4 小時以上、行李損壞或遺失根本家常便飯，我個人就碰到行李摔壞和飛機砍班的突發狀況，臨時被砍班所以要臨時訂其他機票，重新定的機票是原來的五倍價，幸好旅遊不便險能賠償，支付這張臨時加購的機票，而且還能賠償原本被取消的那張機票(航空公司不會退錢嗎?看你運氣了呵呵)，如果因為航空公司的問題害自己白白花了錢，完全會影響到你出遊的心情跟狀態，建議大家花一點點錢幫自己買個保障。

3. 銀行帳戶

到歐洲交換不外乎需要使用其他貨幣，西班牙屬歐元區，出國前我申辦「玉山雙幣卡(信用卡)」，可直接存入歐元，在國外消費會直接扣歐元帳戶的錢，不會每次消費都要換匯和扣手續費，很方便也很划算，如果去到非歐元區旅遊(英國、瑞士、冰島、東歐...)一樣可以刷卡，只不過會變成從台幣帳戶扣款。

除了玉山雙幣卡，我還準備了一張「永豐銀行 ISIC 悠遊簽帳卡」，這張卡是結合國際學生證和簽帳金融卡的功能，開啟歐元帳戶可以在國外 ATM 直接提領歐元現金，在「Caja Sur」銀行的 ATM 提領完全不用手續費(每個月三次)。

*很多人都習慣使用行動支付，但建議大家出國至少要帶一張實體卡在身上，遇到過不少地方是需要插卡結帳的，沒有卡或現金就要到處跟朋友借卡刷...很不方便

上述的銀行卡都是在台灣可以先準備好的，接下來要跟大家介紹一下歐洲版的台灣 Pay。歐洲有許多數位銀行，像是 Revolut 和 N26，每個國家都有流行使用的系統，但基本上都大同小異，因為只有交換半年所以我沒特別在歐洲開戶，有 Revolut 就可以解決很多問題，只要綁定台灣的信用卡或金融卡並在 Revolut 帳戶裡儲值，就可以消費結帳和無限次數無手續費轉帳，有時候跟朋友一起出遊，分帳的時候就會需要它，除此之外，每個歐洲帳戶都會有一組「IBAN」和「BIC」碼，其實就是台灣銀行的 SWIFT code，有時候要線上購物、買一些特定的交通卡或是跨行轉帳

(例:Revolut 轉 N26)時會需要「IBAN」，即便你沒有在歐洲開戶，數位銀行同樣也有「IBAN」，這樣一來你在歐洲生活和旅遊都能更加便利。

*記得更改手機網域才能下載歐洲區的 APP

4 身分證明文件

中華民國身分證基本上是用不到可以留在家裡以免弄丟，在國外無論如何都不能弄丟的就是你的護照，可以把護照掃描檔存在手機裡，也可以把護照印出來帶出國，以備不時之需，還有交換學校給的入學證明也用彩色列印出來帶在身上，入境西班牙過海關時有可能會檢查，有時候要學生優惠門票也會用到，大頭照也可以帶幾張出國。

5.行李

相信大部分的人都是第一次出國這麼長時間，對國外的天氣和生活機能都很困惑，西班牙南部冬天不會下雪但也會到-1、-2度，可以帶一兩件厚外套跟保暖衣物，其他如果有需要的就在當地買，每年的11、12月和7、8月是西班牙打折季，各大品牌打到骨折真的很好買!! 歐洲的氣候跟台灣比起來是相當乾燥，但大家也不需要背一堆保養品到歐洲，行李有限要省點放阿~~歐洲各國都有藥妝店，普及率堪比台灣的便利商店，而且價格也不貴還有眾多大牌任你挑選，保濕產品更適合歐洲氣候。雖然歐洲藥局很多，但不賣成藥，退燒藥感冒藥都是需要醫生處方才能拿，隱形眼鏡也不是隨便就能買到，在國外水土不符生病是難免，家中常備藥品務必準備齊全。

電子產品基本上都有變壓功能，不需要特別帶變壓器，吹風機可以考慮在台灣買可變壓的或是到當地再買也很方便，可以選擇買小一點的、方便攜帶的，因為歐洲飯店不流行提供吹風機，都要去櫃檯借或是鑲在牆上很難用的那種，出去旅遊的話自備吹風機會方便一點。建議大家可以帶個3、4顆歐規的轉接頭，或是可以買多國使用的轉接頭(如果你去英國玩就不用重買了~)。另外推薦一個我個人覺得非常好用的東西:

-行動電源萬能充(再次強調沒有業配純分享)

支援 Apple、Type-C 和 USB 充電頭，最重要的是可以直接插在插座上充電，同時又能用行充充其他設備，在國外玩幾乎時時刻刻都需要用到手機，行動電源是必備，好用的行動電源讓你事半功倍，大家也可以找找類似的產品，真的方便又實用。



歐洲的生活機能確實沒有台灣方便，但生活用品基本上也都買的到，也沒有想像中的不方便，大家倒是可以在行李箱塞一點泡麵滷包什麼的，哈恩完全沒有亞洲超市，想吃亞洲味要搭車一個小時去旁邊的格拉納達買，想家的時候完全沒有東西可以解鄉愁阿...還可以帶一些台灣味的小零食，歐洲其實有很多人都沒踏出過歐洲這片土地，對亞洲文化和美食也甚是好奇，想認識外國人，戴上你的台灣味零食，它絕對是你的社交好幫手。

● 哈恩生活

1. 營業時間

西班牙就是一個很悠閒的國家，一大早就可以看到有人在餐廳裡喝酒了，甚至學餐也賣啤酒，商家的營業時間也很特殊，每天早上九點以後才會營業，下午兩點到五點是休息時間，在這格時間出門，甚麼也買不到，整條街空蕩蕩，還以為是防空演習，而晚餐時間也是八點才開始，台灣人需要適應一下這個用餐時間，剛開始真的很不習慣，怎麼七點去餐廳吃飯鐵門還沒拉，還以為打烊了。除了生性悠閒的民族性格，宗教對西班牙影響也很大，除非去到像馬德里的大城市，不然星期天一律休息，星期六也只營業半天，大家記得星期五就要趕快去超市採買囤貨。

2. 交通

哈恩是個小城市，但要從市區走路去學校也要半小時，冬天還行，夏日烈陽讓你完全無法堅持下去，在哈恩生活還是需要搭公車的，買公車卡需要預約(<https://reurl.cc/p6XLqZ>)，如果沒有公車卡搭一次車要 1 歐只能上車付現，有公車卡的話搭一次只要 0.5 歐，可以在路上隨處可見的 Tabacos 菸酒專賣店儲值很方便。

3. 飲食

相信大家已經爬了不少文，知道安達魯希亞的 Tapas 很有名，點一杯酒配上免費小點，我個人是熱愛飲酒，很喜歡西班牙悠閒的飲酒文化，但不得不說，哈恩的 Tapas 真的沒有很好吃...巴塞隆納的倒是很好吃!而且歐洲人對「熱食」不太感興趣，Tapas 幾乎都是冷盤，也沒有熱湯，也不喝熱水，我剛到西班牙的時候是冬天，在旅館喝了一個禮拜的冷水，那個時候真的特別想回家。另外，在西班牙餐廳如果你跟店家要水，他們會給一罐看起來非常高級的水，對的要付費的，如果想要免費的要說 Tap water，水龍頭水就是免費的，歐洲各國的水都是可以生飲的，包含廁所的水龍頭打開就可以喝了，但熱水不行，熱水的管線不能直接喝，可以把冷水燒開來喝，剛去的時候傻傻的不知道，一直花錢買水，一瓶普通 500cc 的水就要 1、2 歐，那時候才發現住台灣幸福，到處都有免費的水可以喝。

4. 購物

如果想逛街買衣服就要去 city center 也就是哈恩主教堂區，不少國際生會選擇直接住在這邊，是很熱到的區域，逛街、吃飯和一些行政單位都在這區。

Google maps: <https://reurl.cc/WGWG1k>

剛抵達哈恩一定會需要買很多東西，人生地不熟不知道哪裡可以買東西，英國宮(El Corte Inglés)是最好的選擇，英國宮是西班牙連鎖百貨公司，到哪都看的到，地下室有大型超市和電器用品專櫃，吹風機和熱水壺等居家用品都能在這邊買到，價格也不算貴，遇上打折季相當划算，英國宮和市中心都是哈恩學生的假日好去處。

Google maps: <https://reurl.cc/eDaDXm>

歐洲沒有便利商店這種東西，更不用妄想有什麼 24 小時營業的店，連麥當勞有 24 小時營業的都很少到歐洲第一件要適應的事情就是習慣沒有 7-11 和全家的生活，肚子餓要嘛自己煮，要嘛

去外面花大錢吃飯，影印繳水電費都要去不同店，如果半夜想吃東西懶得煮，那就問你室友要不要幫你煮，因為外面什麼東西都沒有。

到哈恩第一件事就是去買網卡，我和身邊的交換生都使用 Vodafone，有些使用其他家電信公司的也跳槽來 Vodafone，大部分的電信公司都可以支援歐洲國家漫遊，不過在各地 Vodafone 買到的方案可能有所不同，如果不是在西班牙交換的同學建議你們問問其他交換生，哪個電信行當地比較多人用，我在 Vodafone 是買 15 歐/月的方案，包含每個月(其實是 28 天啦)100GB 和 800 分鐘通話(可以打到歐洲其他國家但不能打回台灣)，歐洲沒有吃到飽方案，基本上都是買預付卡，如果住處有提供 Wifi，學校也有網路可以用，你也不是網路重度使用者，會一直刷影片的人，那一個月 50GB 就綽綽有餘，在哈恩有一家中國夫妻開的通訊行，如果你的西文能力有限又想諮詢一些方案，可以到這裡買網卡，老闆娘很友善。

Google maps: <https://reurl.cc/p6X6KQ>

5. 醫療機構(希望大家都不會用到)

在這邊就要告訴大家，申根保險到底有什麼用。三月份的時候哈恩天氣也依舊寒冷，不小心感冒了，吃了從台灣帶的感冒藥，依舊沒有好轉，一天早上突然體力不支在家中昏倒，在台灣從來沒發生過這樣的事情，幸好當時台灣室友也在家，後來叫了計程車到附近醫院看診，看醫生是這樣，因為我們不是歐盟公民所以沒有健保卡，醫院會先請你填一堆資料(記得帶護照)，然後幫你掛急診，因為沒有健保卡，所以無論是什麼病都只能掛急診，哈恩的醫生基本上是不會講英文的，最好先翻譯一下你的症狀，他也會用西文問你一些問題，經過簡單的檢查，醫生開立醫囑和處方籤讓你去藥局領藥，領藥不是在醫院領，是在路上隨處可見的藥局「Farmaica」取藥，離開醫院前不需要結帳，醫院會給你一個電子郵件，要求你在一周內將醫療保險英文或西文版資料上傳，也就是申根保險，醫院會直接向保險公司請款，而唯一需要支付的費用是取藥時藥物的費用，但也很便宜，我當時花 2.66 歐拿了一盒止痛藥(因為昏倒時有撞擊到後腦勺)，回家後就上傳醫院要求的資料，遵照醫生的醫囑休息就可以啦!看醫生沒有想像中麻煩和昂貴，但還是希望大家都不要讓申根保險發揮用處。

● 交換生玩什麼

既然都出國了，肯定是要好好探索異國風情，探索的方式有很多種，像是多多與國際生交流、發掘西班牙小鎮和解鎖歐洲國家，因為課程安排的緣故，基本上除了長假和學期結束到回台灣之前的時間以外，我都待在哈恩，我在出國前最期待的就是能交到很多外國朋友，學校有許多國際生的活動，與國際生交流的機會很多，也能交到來自世界各地的朋友，這絕對是你增廣見聞和練習外語的大好機會，大家可以多多參與，跳脫自己的舒適圈，讓你的交換生活更有意義。至於旅遊，就見仁見智了，有些人熱愛西班牙，因此大多選擇在西班牙各地旅遊，把西班牙摸透透，有的人則選擇利用地緣優勢造訪其他歐洲國家，看看不同國家的風俗民情，品嚐各國美食，解鎖地理課本和歷史課本上出現過的世界級景點，根據個人的喜好安排，不用一定要去別的國家或是做什麼才叫有意義。每個人出國交換的目的都不同，半年的時間說長不長，說短不短，這半年裡會遇到各種狀況，你會學會面對困境解決問題並從中成長，盡量讓自己跳脫舒適

圈，想做什麼就去做，不要讓交換生活留下遺憾，國外的生活很美好，但也充滿挑戰，享受當下，享受你的交換時光，祝福大家都能有個美好的交換生活，快快樂樂出門，平平安安回家。

My international friends



Kazakhstan roommate and Turkish girl



International Day



Final dinner with Ukrainian girls



Italian friends from pizza city-Naple

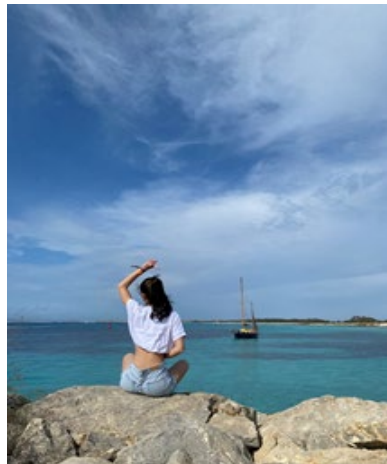


Exchange traditional food- have fun with these guys

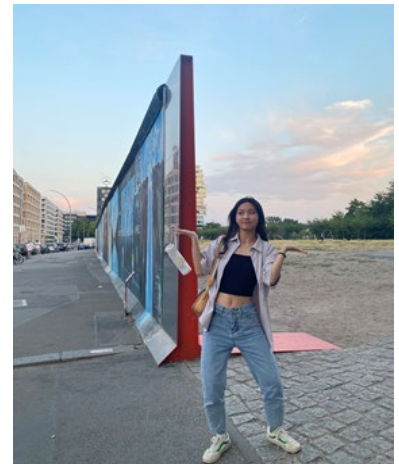
Travel in Europe



Plaza de España- Seville, Spain



Swim in Mediterranean Sea-Ibiza, Spain



East Side Gallery-Berlin, Germany



The Roman Coliseum-Roman, Italy



Eiffel Tower-Paris, France



Tower Bridge-London, UK