

## 國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 [oic@nccu.edu.tw](mailto:oic@nccu.edu.tw) 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4（含圖片）。

※ 本文件將同步公告於國合處 <http://oic.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

### 基本資料

1. 填表日期：20130928
2. 系級：歐西五
3. 學號：107509318
4. 姓名：張瑄庭
5. 交換學校及系所（全名）：馬德里金融研究學院 (Colegio Universitario de Estudios Financieros)
6. 交換學期：自 111學年第 1 學期起至 111 學年第 2 學期止



（下頁繼續）

**交換學生報告**（以下每點敘述至少300字並附上照片）

**一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）**

拿到入學許可後，建議開始提早準備申請簽證要用的文件，繳交後建議預估二週左右時間等西班牙辦事處核發（真的會有漏件甚至搞錯的狀況），拿到簽證後就可以開始買機票了。

**1. 簽證**

可參考：<https://willstudy.tw/spain-national-student-visa-2023/>

由於我的交換時間為兩學期，會超過181天，所以要申請長期學生簽證，並在入境西班牙後的一個月內向 Oficina de extranjeros 網路預約申請外國人身分證 TIE。

\*所需文件：

**簽證申請表兩份**（填寫方式可上網查詢）

**六個月內證件照兩張**

**護照正本及影本**

**身分證影本**

**入學許可**（政大的交換資格證明和 CUNEF 入學通知）

**英文醫療保險證明**（我是直接申請西班牙保險 Sanitas，購買後線上就可下載英文保險證明，日後在西班牙也可以線上預約看診並有電子處方籤，還蠻方便的！比在台灣買保險便宜好像兩三千台幣，不過要在全西文頁面申請，覺得麻煩的也可直接洽台灣保險。）

**財力證明**（戶頭內的金額要有每月538歐元\*12個月，建議多準備一些以防被拒簽）

**英文警察刑事紀錄證明**

**英文健康檢查證明**（推薦台北市立聯合醫院和平婦幼院區，對於出國健檢手續非常熟悉，且當天就可拿到證明）

**2. 居留證**

可參考：<https://palagua.asia/2023/01/29/firsttimenie/>

拿到簽證後即可開始上網預約居留證申請，務必在不同時間點狂刷，刷到就馬上填資料（預約網站為 <https://icp.administracionelectronica.gob.es/icpplus/index.html>）。同時也要預約住家證明申請（Certificado de Empadronamiento），且預約時間必須早於居留證（因為申請居留證需要住家證明，建議早一週比較保險，因為申請兩三天後才能取得住家證明）。

去銀行繳費時可致電提前確認銀行臨櫃接受辦理的時段，我們當時以為銀行開放時間都

可以繳費，但到現場人員才說只有週一到週三早上九點至十一點受理（各地或各分行可能不同，建議重新確認，總之不建議前一天才繳費，高機率會開天窗）。預約到居留證申請以後，可以提前抵達，因為還需要現場排隊約一小時左右。

### 3. 銀行

我去西班牙前申請了德國的網路銀行 N26，父母會匯歐元進來，同時我也有申請實體卡。由於是手機的網銀，所以也可以綁 Apple Pay（在馬德里非常普及）。比較麻煩的是申請時要真人視訊驗證，其他都很方便。我後來手機被偷趕快線上申請鎖卡，事後綁到新手機再重新申請一組卡號，每月也不用像西班牙實體開戶一樣要付維護費，跟 Revolut 一樣很受交換學生歡迎。

## 二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

CUNEF 暑假會用郵件發課程清單和選課表格，但實際上正式表格會在 welcome day 當天晚上才發，且交換生有兩週的加退選時間，但還是建議一開始就在暑假收到的表格上選好課程並繳交，否則開學前兩週不會被放進課程數位平台（也就是說看不到上課地點、課程講義等，前兩週常常看到交換生在 WhatsApp 群組無助地問教室在哪然後被大家已讀）。另外我交換的期間 CUNEF 並沒有提供我們語言課程，其他 ERASMUS 計畫的歐盟交換生可以去 Complutense 上課，但不包含我們。所以能選的課都以商學院相關課程為主，沒那麼多元。值得一提的是西班牙分制和台灣不同，滿分為十分。

上課情形跟據我親身體會和其他 CUNEF 交換生的經驗，只要有和本地學生一起上課的，課堂都會非常吵雜，教師常常要花費額外時間管理秩序。CUNEF 跟其他學校不太一樣的地方是，如果上的課以本地學生為主，他們是不換教室的，當然大一到大四也幾乎都是原班人馬，代表交換生會較難融入。如果都是國際生的課程基本上則沒有此問題。我當時有特別寫信申請去 Pirineos 校區上課（一樣有英文和西文授課可選擇），上的是數據分析 Análisis de datos（建議有統計學、微積分和 R 的基礎），除了學生愛聊天以外，課程很紮實，老師也很認真，都可以額外約 office hour 問問題，最後分數也很不錯。另外我有上英文授課的 Marketing，是相對較輕鬆的課程，但報告的比重蠻大，分數相對不會太高，大家也可以參考。下學期我選了西文授課的課程 Investigación comercial，老師上課就唸簡報，教 PSPP 實作環節也都草草帶過，期末要大家自己選題分析，基本上是一堂自學的課，但是出席又算很重（CUNEF 有規定出席沒達一定比例無法考期末，交換學生不受此限制；但如果教師打分中出席佔分重，就只能乖乖被扣）。



### 三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

我沒有特別參加學校社團，我的 CUNEF 學伴也只聯繫過我一次，不過我有另外繳900歐去 Complutense 上三個月的西文課程（後來覺得沒必要，除了花時間以外，班內也都是中國學生，最高階班級的授課程度和我們系上差不多）。當時看到 Complutense 校園有 Erasmus 的組織舉辦了很多活動，但因為我已經交到幾個好朋友了，所以沒有報名。個人較推薦的會是 Citylife Madrid 這個組織（網站 <https://www.citylifemadrid.com>），除了出發馬德里前一個月可以先申請交通卡填他們辦公室代領（這樣一抵達馬德里就有划算的交通卡可以用）以外，Citylife Madrid 也常常舉辦不同的學生活動：酒吧聚會、語言交換、各地出遊、舞蹈教學等，都是年輕的交換生參加，但有些活動會收取費用（很便宜）。



除了上述管道，我也在下學期的實習中交到很棒的朋友，這邊可以說一下在馬德里如何找實習給有需要的人參考：首先學生簽證是可以一週工作三十小時的，但是必須要提供自己交換學校的實習協議（可錄取後跟校方要）給公司簽署以保障雙方。我是在 LinkedIn 和西班牙的華人論壇上狂投履歷最後拿到實習的，但就是相對要犧牲修課數和周遊列國的時間。



另外大家也可以申請 ESN card，類似歐盟學生證，搭乘廉航 RyanAir 可以打折，還能有20公斤的行李，只是要提早一兩個月以上買機票。建議大家出遊時歐盟學生證、居留證和護照都帶著，尤其是居留證，去歐洲許多知名博物館都能免費。



#### 四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

建議可在台灣時就開始找房，因為八月西班牙的房東很高機率都在放假，用 WhatsApp 聯繫比較容易得到回應；找房前可先思考要住離學校近一點或是離市中心近一點（追求夜生活的話），並調查好捷運沿線，可查詢 Plano de Metro de Madrid 圖。我當時由於是和系上兩個學姊一起合租 piso，所以選在我們學校的中間點，捷運一號線 Pacífico 站，去市中心 Sol 站或 Plaza de España 站都相當方便，但離 CUNEF 校區 (Vicente Alexandre 站) 就比較遠。另外一定要申請25歲以下專屬的青年交通卡 abono，一個月八歐暢搭馬德里大眾運輸（還可以搭客運去近郊 Toledo 那些）！其實馬德里交通真的非常方便，捷運營運到凌晨一兩點，趕不上可以走路到 Cibeles 附近搭夜間公車（不過班次間距較長），真的懶得等也可以嗨到早上當個真正的 madrileño/a.

西班牙的飲食和台灣相對類似，但身為堅定的亞洲胃，這裡來和大家分享北中南的各個大型亞洲超市據點：捷運藍色一號線北方 Tetuán、市中心捷運黃色五號線 Plaza de España、捷運六號線南邊 Usera，搜尋「溫州商場」即可。另外 Plaza de España 和 Usera 附近都有很多亞洲餐廳：Usera 是傳統華人區，較多中餐廳和手搖飲料；Plaza de España 有較多年輕新潮的店，韓式、港式、泰式等選擇較多元，附近有 Coco，還有一間台灣人開的酒吧 chilling cafe。想念台灣鹽酥雞和珍奶可以去捷運紅線 Sol 站的 T4 Run Run Chicken，比不上台灣當地的味道，但在異國吃到也是相當感人，而且二樓空間很大適合討論報告。



不過大部分的時間我都是在家自煮，甚至自己帶了220V 的電鍋來，後來才發現這裡亞超選擇也不少……這裡附上一些常用的買菜單字給大家：panceta 豬五花, lomo 里肌肉, costilla 排骨, filete 牛排, chuleta 豬排, alitas 雞翅, pechuga de pollo 雞胸肉；青菜部分選擇非常少，除非去上述提到的大型亞超，要注意西班牙種的青菜會比台灣的硬許多，高麗菜、空心菜、茄子等都要多煮個一萬年。如果實在想念台灣的食物，但亞超又買不到（例如：麵線、藥燉排骨料包、蚵仔煎粉、海山醬、剝皮辣椒、維力炸醬麵等）可以上「台歐名品 TWEU」網站購買，找朋友湊到一百歐還能免運。如果不想出門但又離中餐廳很遠，可以下載中餐外送 App：AIO 或 RICE，但西班牙外送員很少，從點餐到送達約一小時。



（馬德里廚藝成長史）



**五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）**

由於個人不喜歡認識太多新朋友，所以交換期間就固定兩三個要好的異國朋友，有交換一年的歐洲學生也有西班牙本地同學。當時我是帶了老街買的台啤、藍白拖吊飾和有掛祝福寓意的螢光石（外觀很民俗）送外國朋友；平常吃飯的話發現她們不太能吃韓式或是川菜的辣度，但我之前自己去亞超買了茶葉蛋滷包滷了兩天的蛋她們超愛。手搖部分珍珠接受度不大但水果味的爆爆珠可以。另外結合其他交換同學的經驗，如果有在家自煮宴客的環節，炸鹽酥雞會直接被光盤！

到馬德里以後發現歐洲人真的很愛曬太陽，朋友們也都會相約去 Retiro 野餐或是晃晃，建議行前準備一副墨鏡好好享受南歐的陽光！街坊鄰居看到也都會互相問候 Hola, buenas，可以不用都臭著臉走路～ 但該有的防備心還是要有，我和朋友剛到馬德里沒多久都被偷了手機，後來買了手機掛繩就都沒問題了，非常推薦大家在歐洲使用手機掛繩（掛在脖子上的那種）。另外分享西班牙 bar 特色料理，看到菜單上這些關鍵字都可以嚐嚐：tortilla（馬鈴薯烘蛋），pulpo（章魚），gambas（蝦），navajas（竹蛤），ostra（生蠔），paella（海鮮飯），jamón（火腿），calamares（魷魚）...飲料部分則推薦 Sangría（西班牙水果酒）和 tinto de verano（類似 Sangría，但甜一點、淡一點，適合夏天喝）。



（右下角為白酒版 Sangría）

六、您對於國合處辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

雖然不是 CUNEF，但當時有系上同學都已經錄取了，國合處才發現交換合約到期，臨時把同學換去完全不同城市的其他學校，隔年名額也縮減兩個；希望國合處每年確實核對並確認交換學校名額事宜，以免造成學生權益受損。另外希望系上能多和西班牙優良院校締約，例如 UCM，也能提供學生更多資源。

七、就政大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

去 CUNEF 以後發現政大的行政效率真的很高了，而且做事非常有規劃，校區也很大，現在對政大毫無怨言 Q Q

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

我申請交換前的 DELE 考試停辦，所以並沒有證書申請教育部學海系列獎學金（但後來有替代措施，不過當時我沒 follow 到）。至於一年間總花費我不敢細算，總之超過一百萬。先別被這金額嚇到，我應該是沒有特別節省的類型：）因為我是到西班牙才開始找房，飯店住了兩週；且去年交換的時候馬德里租房要交兩個月押金（後來我們離開西班牙時已經改由房東負擔），後來退租時又被房東用各種荒謬理由扣押金，整個血本無歸。入住房子初期添購很多生活用品，加上我不愛吃當地極度便宜的食材（如義大利麵、火腿、麵包、牛奶、起司等），不是亞超大採買就是常常跑去中餐廳大吃一波，還飛兩趟美國，所以開銷較大。

房租部分加水電費約650歐，手機網路我是用 Vodafone 家庭專案（三人55歐吃到飽，去歐洲其他國家也有20GB 左右可用，美國也適用），交通票月卡8歐。開始減少外食頻率後，交換學期結束前我大概每月開銷三千多歐（含房租等所有雜費），如果真的幾乎每天自煮且不購物，最節省我可以控制到月開銷1500歐左右。不過和其他去德國或法國交換的同學詢問後，發現大部分人都能控制在月開銷1000歐內，所以相信看到這裡的各位也沒有問題，共勉之！



不過有餘裕的話還是推薦大家在這一年裡，讀萬卷書，行萬里路～