

## 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 [outbound@nccu.edu.tw](mailto:outbound@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 <https://oic.nccu.edu.tw/Category/579#>，以供未來交換之學生參考。

### 基本資料

1. 填表日期：20241225
2. 系級：歐西五
3. 學號：108509321
4. 姓名：李家齊
5. Email: [108509321@nccu.edu.tw](mailto:108509321@nccu.edu.tw)  
[chiachihugo@gmail.com](mailto:chiachihugo@gmail.com)
6. 交換學校及系所（全名）：西班牙馬德里卡洛斯三世大學
7. 交換學期：自112學年第1學期起至112學年第2學期止





## 自我介紹



Hola! 我是政治大學歐洲語文學系西班牙文組的李家齊 Hugo! 於 2023.08-2024.07 在西班牙馬德里卡洛斯三世大學進行為期一年的交換學生生活。我熱愛旅遊、探險、社交等，對於西班牙文化有非常濃厚的興趣和了解。想知道更多關於我交換生活的經驗或是和西班牙語、西班牙文化相關的細節，或是對出國交換有任何問題，歡迎透過以下方式連絡我喔!

IG: hugooo.chi\_04

Email: [chiachihugo@gmail.com](mailto:chiachihugo@gmail.com)

## 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（出國前、剛抵達）

依照國合處的指示完成行政手續如和交換簽約校報名、繳交保證金等，就會很快收到卡三的入學許可 (admission letter)。建議在收到入學許可前，即可開始準備辦簽證所需完成的事項，如健檢、財力證明、良民證申請等(下方內容將詳細介紹簽證所需之文件)。此外，也可開始安排機票購買以及行李準備等事宜。購買機票時，請事先根據簽證申請時間抓準出國時間，建議申請簽證時間和出國時間最好至少相差兩個月以上，以免在出國前尚未取得西班牙簽證。(我自己是六月中提交文件申請簽證，六月底取得簽證並於八月中出國。)

#### ● 簽證：

收到錄取通知後就可以開始著手準備申請西班牙簽證了！這是去西班牙交換的第一步，也是最重要的一步。網上有許多相關的申請攻略可以提供學弟妹們參考！雖然可能每年都會有些許變動，但整體來說大同小異。若有不確定的地方，可直接在網上搜尋「西班牙長期學生簽證」。

以下附上其中之一參考網站連結: <https://www.willstudy.tw/spain-national-student-visa-2023/>

簽證申請必備的文件有：

1. 簽證申請表兩份 \*記得確認是西班牙長期簽證申請表 (National Visa Form)
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）\*注意：個資頁務必填寫資料與簽名
4. 身份證影本
5. 入學許可（交換學生可供台灣就讀學校核發的交換學生資格英文證明函。需要註明就讀科系、獲選為交換學生、西班牙交換學校、時間及是否領有獎學金。這方面可以直接聯絡校方國際處處理此資料，最後再將資料印出來即可。）
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。

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：

1. 自行擔保 (較為推薦)：銀行開立之餘額證明 (英文版)、三個月內交易明細。

2. 家長財力擔保(較為繁瑣)：  
保證人護照個資頁影本(護照簽名欄需簽名)、保證人英文保證函、申請人之英文版戶籍謄本、銀行之英文版餘額證明、三個月交易明細。
7. 良民證(可於警察局網站進行申請)
8. 英文健康檢查證明(申請西班牙簽證，建議選擇台北聯合醫院和平院區進行健檢，並於掛號時和醫生告知此次健檢用於申請西班牙簽證。)

以上相關文件準備好後，即可直接前往西班牙商務辦事處進行簽證辦理。等待簽證。辦理時間大約為三週至一個月，所以要記得抓好出國的時間，盡量不要到出國前一刻才申請簽證喔！

● 出國前準備：

1. 居留證(NIE)：在西班牙當地停留**超過180天**便需要申請居留證(NIE)，通常情況下為交換一學年的學弟妹便一定需要申請，交換半學期的學弟妹可視在西班牙停留時間是否超過180天來決定是否申請。申請NIE可以說是落地西班牙後的第一個大挑戰，同樣需要繳交許多文件。網上同樣有許多關於NIE申請的教學文章，以下附上其中之一參考網站連結：<https://palagua.asia/2024/07/31/firsttimenie/> 可根據網站指示在台灣時就準備好相關文件並依照流程辦理。  
到西班牙後，必須先在警察局官網上預約申請時段，之後根據預約的時段親自至警察局辦理簽證申請。另外，必須在前往警局前在規定時間內繳清費用，並保存好繳費憑證(務必請銀行幫你蓋章)，因為正式遞交申請文件時要提交繳費憑證！在馬德里的交換生建議前往Brigada Provincial de Extranjería y Fronteras de Madrid這個警察局，在網上預約時即可選擇此警局作為辦理地。
2. 交通卡：馬德里的交通可說是跟台北一樣非常方便，基本上在馬德里會搭乘到的大眾運輸工具有公車(autobús)、地鐵(metro)和近郊火車(cercanía)。26歲以下可以辦理**馬德里青年交通卡**，一個月只要儲值8歐元的月費即可無限次搭乘以上交通工具甚至能搭到機場，真的是非常的划算！辦卡方式可以選擇線上申請或是實體辦卡，實體辦卡會比線上申請快很多，當天就可以拿到卡片。首先可以到交通卡官網<https://webtp.comunidad.madrid/CRTM-ABONOS/busy.aspx>申請辦卡，和居留證流程類似，線上填完資料後選擇領卡的辦公室再於指定時間至該辦公室領取卡片，到現場後可以直接請他們拍大頭照作為卡片的大頭並付款4歐元空卡費，即可現場拿到卡片。辦交通卡相關流程可參考以下網站指示：  
<https://holasoyblue.medium.com/%E9%A6%AC%E5%BE%B7%E9%87%8C%E4%BA%A4%E9%80%9A%E5%8D%A1%E7%94%B3%E8%AB%8B%E6%95%99%E5%AD%B8-a461dd901dc1>

P.S. 若你跟我一樣在西班牙期間不小心遺失了交通卡，別擔心！  
卡三的交換生可以到學校附近的 Juan de la Cierva 地鐵站的遊客  
中心辦公室重新辦卡，只需要支付8歐元工本費即可重新得到一  
張新的卡片。

3. 行李：行李的部分每個人帶的東西以及數量因人而異，同樣必須考慮選擇的航空公司的行李限制。雖然通常航空公司都不會抓得太嚴，但還是建議不要有僥倖心態帶太多的行李。

以下為我建議的必備物品：

- 歐洲插頭轉接頭：在台灣可以先購買歐洲轉接頭，因為歐洲和台灣的電壓及插頭樣式不同，建議多帶幾個轉接頭去以備不時之需。只要去如全國電子等相關電子賣場購買歐洲轉接頭即可。
- 個人藥品、感冒藥、腸胃藥等：在國外有時難免會有水土不服的時候。在西班牙雖然藥局很常見，但為了避免溝通上的麻煩以及在國外人生地不熟等情形，建議還是可以準備一些簡單的常藥如感冒藥、退燒藥、腸胃藥等以備不時之需。若有個人藥品更是務必要帶，在歐洲看醫生沒有想像中那麼容易！
- 個人大頭照：在西班牙或是歐洲時辦理一些文件或業務有可能會需要用到大頭照，因此建議大家可以帶一些自己的兩吋大頭照以備不時之需！

## 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）

### ● 選課程序及狀況

收到的入學許可後，就會陸續收到卡三的郵件。郵件中會詳細指導你如何選課、使用選課系統等，學校網站也會提供選課教學影片可以參考。卡三的郵件中會將如何使用選課系統介紹地非常詳細，所以只要按照學校的指示來進行選課就不會有太大的問題。

學校的網站也會公布選課相關的時程。卡三的選課制度是採先搶先贏，在開放選課之前會先開放該學期課程查詢，建議在開放選課前就先決定好自己想要修的課並記下來，這樣系統開放後便可以馬上選課，並建議多選幾門作為備案以免到最後沒課可上喔！有許多熱門課程可能會在剛開始開放選課時就額滿了，卡三又採取先搶先贏制，所以一定要注意選課時程以免影響自己的修課權益。

卡三的選課系統和政大選課系統非常類似，網站上都會詳細公布課程介紹，包括課程名稱、內容、時間等細節，在選擇該門課程前一定要詳細閱讀清楚。其中比較需要注意的是要注意所選的課不要和其他課時間衝到，並且要特別注意課堂授課語言（每門課堂都會附註授課語言，以西班

牙文和英文為主)，若是不諳西文學弟妹們建議修習英文授課的課程喔。

此外，課程介紹也會列出修習該門課程的先備條件，要注意是否符合資格，才不會修到不適合自己的課程！

卡三有類似政大加退選的制度，開學的第一週是加退選週，大家可以去課堂試聽看是否為自己想上的課。在第一週課表都還沒有固定，因此都可以自由地退課和加選課程，因此強烈建議第一週一定參與課程以確保修到自己想上的課程。此外，第一週加退選也要密切關注選課系統，每個課程若有學生退課便會釋出名額，因此第一週都還有機會可以選到自己想上的課。待學期接近期中後，卡三也有類似政大的棄修機會。若到了棄修申請時間(通常為期一周)學生們有任何決定棄修的課程都可以提出申請，過了這段時間直到學期末學校就不再受理棄修申請。

### ● 修課經驗分享

每個人領域、興趣不同，所選的課程也會有所區別。我身為西文系學生，當初在卡三時因為覺得難得到西班牙交換，想要增進自己的西文能力，因此兩個學期都只選擇西班牙文授課的課程。若選擇西文授課的課程，基本上就是和本地學生一起上課，反之，若是英文授課的課程則會遇到比較多的來自世界各地的外籍交換生。

我在上學期共修習了 21 ECTS 學分的課程以及卡三語言中心開設的4 學分的西班牙語文課，下學期則是修習了 9 ECTS 的課。(P.S. ECTS 是歐洲大學的學分換算的單位，1 ETCS 大約等於台灣學校的0.5學分。) 以下將分享一些我修習的課程：

#### ◆ 上學期：

1. 西班牙當代政治 (Política de la España actual / Current Politics of Spain):  
6 ETCS，成績: 9.2/10

這堂是政治系本地學生的必修課，也是我在卡三第一個上到的課。這堂課的內容涵蓋了西班牙近代的政治史、西班牙行政立法選舉等制度、法律層面等，可說是含金量非常高的一門課。

這堂課時常需要繳交個人或是團體的作業及報告，由於是全西文授課並且涵蓋許多專業領域的內容，學期剛開始時這門課讓我有點吃不消。記得這堂課的第一個作業，老師要我們假設自己是新上任的總統，要在就職典禮發表演說，因此我們需要回家擬稿並於課堂發表。當時這個作業讓我一個頭兩個大，同時也因為要在全班同學面前發表而非常緊張。所幸最後順利完成作業，並且得到老師的好評及鼓勵，也讓我感覺自己有在慢慢地進步。

2. 新聞寫作 (La Noticia Periodística / News Reporting) 6 ETCS，成績:  
5.6/10

如果問我交換生涯哪堂課最令我印象深刻，那非這堂新聞寫作課莫屬了。這堂課是本地傳播系學生的一年級必修課，主要在學習新聞傳播領域的基本知識以及新聞撰寫、訪問採訪等相關基本技能。我從大學以來就對傳播領域非常感興趣，因此想在交換時修習傳播相關的課程。這堂課有許多的個人及團體作業，老師也舉辦了許多講座，邀請一些在傳播領域的人士來演講。透過這堂課常常需要作的實作練習以及作業，我不僅習得許多傳播領域相關知識，更是慢慢培養了西文寫作能力，使我受益良多。

印象深刻的是當時第三堂課時，老師請我過去找她。她跟我說這堂課不是西班牙文課，是傳播學系的必修課，需要有很好的西班牙語能力才能通過這門課，由於我是外籍交換生因此老師可能想勸退我。我當時信心十足地跟老師說我沒有問題，想要繼續留在這堂課上，老師最後同意了我的決定。雖然之後在這堂課上的實作和作業我常常都拿到很低的分數，曾經也使我備感挫折，但現在回想起來仍覺得非常值得！我想這會是我交換生涯中難忘的回憶之一。

## ¿CÓMO ELABORA NOTICIAS LA IA?

CANDELA LEJÁRRAGA, LAURA BERMÚDEZ,  
ANDREA RUÍZ Y HUGO LEE

**TITULARES GENERADOS POR CHATGPT**

Una de las habilidades más desarrolladas de la IA a la hora de redactar una noticia es elaborar un titular.

- Observamos que redacta todas las palabras con la primera inicial en mayúscula: "Encuesta ESTUDES: Análisis Objetivo del Consumo Estudiantil en España".
- Incluye el qué y el quién, pero redacta titulares extensos y sobrepasados de información: "Alarma por Consumo de Sustancias en Estudiantes: Desafíos Críticos en el Consumo Estudiantil".
- Óptimo en el enfoque humorístico (uso de palabras coloquiales y sarcásticas) pero pobre en la redacción de tono amable.



**SUBTÍTULOS GENERADOS POR CHATGPT**

A PESAR DE RECIBIR DIVERSAS INSTRUCCIONES Y PROPORCIONARLE LAS CARACTERÍSTICAS NECESARIAS PARA ELABORAR SUBTÍTULOS, CHATGPT NO LOGRÓ GENERAR UN SUBTÍTULO ADECUADO. EN LUGAR DE CUMPLIR CON LA ESTRUCTURA DE UN SUBTÍTULO, SUS RESPUESTAS SE ASEMEJABAN MÁS A TÍTULOS PARA LIBROS:

"Explorando más Allá de las Cifras: Tendencias y Percepciones en la Juventud Española"

ADEMÁS, A PESAR DE INDICARLE QUE EVITARA CONNOTACIONES, INCLUYÓ PALABRAS CONNOTATIVAS. LOS SUBTÍTULOS RESULTANTES FUERON POBRES Y CARECIAN DE PRECISIÓN, YA QUE SE LIMITARON A RESUMIR LA INFORMACIÓN PROPORCIONADA A LO LARGO DE LA NOTICIA Y A REPETIR EL CONTENIDO DEL TITULAR:

"Preocupantes hallazgos en la XIV edición de la Encuesta ESTUDES"

新聞寫作: 期末小組報告 ppt

## **MEET&SPEAK: Un Encuentro Multilingüe y Multicultural para conectar con todo el mundo**

Un evento semanal que une a apasionados de los idiomas y la diversidad cultural en Madrid



Fuente autorizada: Citylife Madrid

Ha tenido lugar el evento semanal de intercambio de idiomas MEET&SPEAK este miércoles 1 de noviembre en la discoteca Calle 365 en Madrid, organizado por la

新聞寫作: 報導撰寫實作

### 3. 西班牙語文課: 4 ETCS，成績: 9/10

在上學期時我有報名參加學校語言中心開設的西班牙語文課程。語言中心開設的課程和學校開設的課程並沒有直接關聯，因此語言課程的4學分並不會列在交換結束後的修習課程證明上，而是會額外寄修習證明電子檔到信箱。

卡三的西班牙文課我非常推薦!! 不管是完全不會西班牙文的學生，還是有一些基礎想要繼續學習的學生，都能找到適合自己等級的語言課程。語言課程開始上課會比正常課程晚個兩至三週左右，在開始上課前學生必須先到語言中心網站報名課程並參加線上語言能力測驗。測驗完成後，語言中心會根據學生的測驗成績來進行等級分班。我自己當時在測驗只錯了一題(畢竟是西文系學生 XD)，後來學校把我分到了 B2.1 等級，聽說這是我那學期能夠開成的最高等級的班了。語言課程不一定會開得起來，會視學生人數而定，像我在第二學期再次報名更高級數的語言課程就因人數不足沒有開班。要注意的是語言中心開設的西班牙語言課程是要另外收費的喔! 一學期280歐，每週兩堂課每堂兩個小時。課程結束後且順利通過者課程會收到 4 ECTS 的修課證書。

我自己非常推薦卡三的西班牙語文課! 老師都是西班牙人，會很認真教導來自世界各地、有著不同母語的交換生西班牙文。此課程非常重視口說以及表達，老師會鼓勵學生用自己會的西班牙文來進行交流，並且也會詳細解釋西班牙文文法規則、補充相關單字等。我記得當時我班上有來自世界各地的同學，如義大利、奧地利、法國、美國、韓國等，我是當時班上唯一的一個台灣人。在該課程不僅能有效提升西文能力，更可以認識其他國家同樣對於學習西班牙文有興趣的交換生並和他們交朋友。我自己許

多剛開始在西班牙認識的好朋友都是在語言課上認識的！

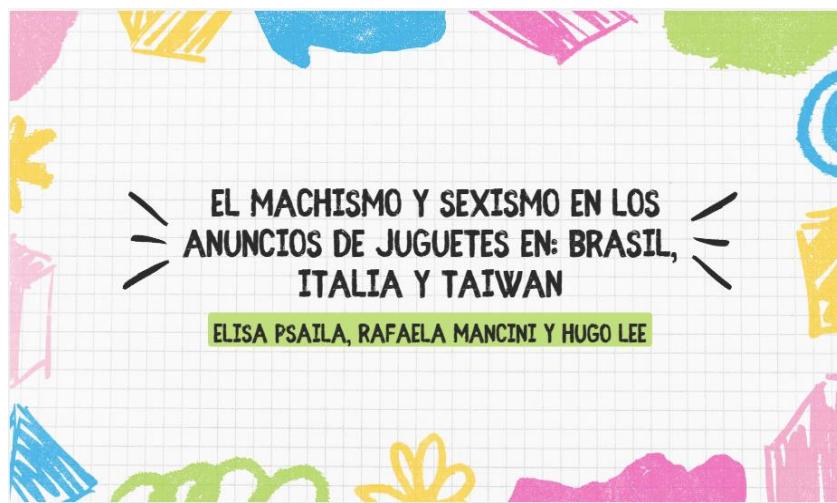
我的老師 Raquel 是個很和藹可親的西文老師，有著30年教書經驗的她真的很善於教導學生。她知道我在台灣是西班牙文學系的學生，所以一直很樂意教導我並協助我釐清原本在台灣學習時還不太清楚的文法概念，並且給予我的西文能力高度認可，讓我至今都還對西文課的一切記憶猶新。我對語言課程印象深刻的地方還有老師非常喜歡以「文化差異」為出發點，帶領學生用西班牙文描述自己國家的文化與風俗，不僅讓我練習到了西班牙文，也讓我認識了許多不同國家的文化差異，使我獲益良多。

◆ 下學期：

- 西班牙文語言學 (Lengua Española / Spanish language) : 6 ETCS，成績: 8.7/10

這門課是全西文授課的課，同學絕大多數也是本地學生，只有幾個像我一樣的外籍交換生，而我們這些交換生本身也都是具備一定西語能力才修這門課。在這門課我學習到非常多和西班牙文語言學相關的知識，如西班牙文的語法結構、句法解析、西班牙語多樣性的內容，都使我大開眼界。我本身為西文系學生，大學四年持續學習西班牙語並打下了一定的基礎，這堂課可以說是大學四年課程的「加強版」，也多虧有修習這堂課，讓我也能夠讓我在政大習得的能力派上用場、應用大學所學於課堂。

這堂課也讓我和許多同樣來自世界各地的交換生變成好朋友，由於課程中時常需要做小組報告和作業，我常常會跟其他交換生一組，並且和他們一起完成了課堂的期末小組專題報告。這門課不僅讓我在知識上獲益良多，更讓我結識了許多交換生及本地生好友！



西班牙文語言學: 和其他交換生完成的小組期末專題 ppt

- 寫作及口語表達技巧 (Técnicas de expresión oral y escrita / Writing and Communication Skills) : 3 ETCS，成績: 9/10

這門課也是全西文授課的課程，似乎是本地學生許多科系的系必修。我認為這堂課是我在交換生涯中對我最受用的一堂課，在這堂課中我學習到了許多對未來有幫助的技能。這堂課顧名思義便是在訓練寫作能力以及口語表達技巧，課堂中老師會介紹如何自然地演講、如何構思文章或演講架構、如何撰寫學術文章等，我認為這些技能都是將來離開校園後仍會非常受用的技能。

印象最深刻的是有一堂課，老師在講解句子裡的「冗言贅字」便問大家講義上的句子要怎麼修改。我當時鼓起勇氣舉手回答我自己的看法，老師聽完後點頭稱是並給了我很好的評語，其他本地學生也都為我鼓掌，當下覺得非常開心且有成就感，現在回憶起來也很慶幸當時的自己努力跨出那一步勇敢挑戰自我。

### Utilidad de los títulos universitarios para lograr metas

Hugo Chiachi Lee

#### Índice

Utilidad de los títulos universitarios para lograr metas.....	1
Introducción .....	2
Desarrollo .....	3
Tipos de títulos universitarios: .....	3
¿Por qué estudiar grado? Los pros del título universitario.....	5
¿Merece la pena estudiar en la universidad? Las desventajas del título universitario.....	6
La empleabilidad, la formación y las carreras universitarias.....	8
Conclusión .....	9
Bibliografía .....	11

### 寫作及口語表達技巧: 期末報告 (11頁)

後記:

整體來說，我覺得卡三的課程內容都非常扎實、老師教學認真、大部分同學都非常認真、友善且樂於助人。卡三的課程大多為理論課及實作課合一的課程，有時理論課和實作課不會在同一天上完，可能會有理論課和實作課在一個禮拜中的不同時間的情形，因此在選課的時候一定要注意理論課和實作課的時間，以免和其他課程衝到喔！

卡三的課程非常重視「實作」，課堂上常常會需要完成任務，如小組或個人作業、口頭報告、專案實作等，不只是學到理論知識，更能應用所學於實際運用。有些課程會期中期末考、有些是只有期末考但期中要交報告等，每堂課的形式不一，這點跟政大的課程很像。我在卡三並沒有修到英文授課的課程，因此這個部分就留給去卡三交換學弟妹們自己去探索

囉！

### ● 報考西班牙文檢定 DELE C1 級

出國交換前，有聽說學長姐在國外考語言檢定考的經驗，因此我在出國前就有想在國外考檢定考的想法。因此，在西班牙交換時我非常積極尋找可以練習語言的機會，於上學期報名學校的西班牙語言課程、課餘時間積極參與語言交換相關活動以練習西文口說和聽力，最後於交換下學期的五月參加考試。本身在台灣就有參加B1、B2兩次考試經驗，我覺得在國外考語言檢定是個很特別且難忘的體驗，雖然考試難度在兩地應該差別不大，但能夠在西班牙考檢定也算是完成我一個人生願望了！（最後也成功通過考試並取得C1證書）

### 三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

我在卡三時並沒有參加校內社團，但有參加一些課餘活動。這邊推薦一下學校的運動中心，學生可以去運動中心依照自己有興趣的體育活動報名並申辦會員（辦會員當然是需要付費的！），即可在運動中心從事該項運動，如足球、羽球、籃球等。我自己是辦健身房會員，平常有空的時候會去學校健身房鍛鍊。我自己在交換時間主要的課餘活動為參加語言中心開設的西班牙語會話社以及語言交換活動。

### ● 西班牙語會話社 (Club de conversación)

卡三的語言中心除了有開設語言課程外，也有一個小規模的語言練習社團，會根據不同語言和老師以主題式方式練習會話。我自己從上學期中旬便報名參加了這個會話社團，和西班牙老師練習西班牙文口說。我的老師 Daniel 對我非常好，知道我是從台灣來的交換生並且是西文系學生後很快就跟我變成很好的朋友，每個禮拜我都很期待參加一週兩次的社課時間，和老師亦師亦友的透過主題式聊天，既讓我練習到西文口說，也讓我認識更多西班牙文化、促進文化交流，我也很樂意和老師分享台灣的文化及風俗。此外，由於我上下學期都有參加這個社團，我也在這個社團認識到很多很好的朋友。他們都和我一樣是來自其他國家的交換生，對於西班牙文有興趣並且希望更精進語言能力，因為同樣的興趣讓我們在這個社團認識並成為很好的朋友！雖然這個社團並不很大，通常參加人數並不多，但正是因為如此小班式的模式讓我們能夠很好地練習到西文口說以及文化交流。參加這個社團是我交換生活中很難忘的回憶之一，因此希望推廣給學弟妹們。若西文不錯的學弟妹有興趣的話可以考慮看看這個活動喔！



在社團認識的兩個好友：來自西班牙的 Daniel 老師以及來自美國的 Sebastian

#### ● 語言交換

在西班牙交換期間，我非常積極參加語言交換活動。馬德里為一個非常國際化的城市，到處都能看到無論是因為工作、求學等因素來到西班牙的來自不同國家的人們，因此在當地也有非常多的語言交換活動。我自己一直固定會參加一個由當地一個名為 Citylife Madrid 的組織所舉辦的語言交換活動，該活動名為 Meet & Speak。每周三的晚上，於市中心的一個小酒吧裡，許多來自不同國家的人們會聚集在一起喝酒聊天，其中也不乏想要學習其他外語的西班牙本地人，是個絕佳的語言交換及文化交流的機會。在這個活動，不只使我有機會能夠和西班牙母語人士練習西班牙文對話，更是讓我也能夠認識來自世界各地的朋友，我認為真的是一個非常值得參加的活動！





參加 Meet & Speak 語言交換

### ● 卡三 Buddy Program

卡三有 Buddy Program 學伴計劃可以報名。學伴計畫顧名思義就是會有一個本地學生當你的學伴，跟政大國合處的學伴計畫非常相似！我在出國前就有線上申請了這個計畫，過了不久就有一個本地學生來聯絡我。在開學前的 Welcome Day 上會有一個環節是讓有申請此計畫的人們和自己的學伴相見歡，並且學伴會帶你逛校園、認識學校環境、向你介紹學校等。雖然學伴不是一對一，而是一個本地學生帶大約五、六個交換生，但對於剛到陌生環境的交換生們來說可以說是一大福音，讓你對卡三更加認識並且在學校有個照應。之後學伴也會舉辦一些活動，如周末野餐、出遊等等，都能讓大家更認識彼此並且得到歸屬感！

### ● 卡三 ESN 學生會

卡三的 ESN (Erasmus Student Network) 學生會主要由本地學生組成，負責協助外籍生融入當地以及校園生活的組織，其功能有點類似政大的國合處。該組織會舉辦許多活動，如迎新活動、西班牙文化之旅及景點參觀、郊遊活動等，幫助國際生或是 Erasmus 的交換生(不是 Erasmus 計畫的交換生也可以參加喔！)更好融入馬德里的生活。我自己有參加了一些 Erasmus 的活動，如健行、西班牙美食品嘗日、馬德里文化導覽等，不只讓我增廣見聞，更讓我認識了非常多來自世界各地的外籍生朋友。

### ● Citylife Madrid

這是馬德里當第一個很特別的組織，專門在幫助在馬德里工作或求學的外國人更好適應當地生活。這個組織的業務範圍很廣，包括交通卡代辦、租屋諮詢等。該組織也會舉辦許多活動供外國人參加，如文化展覽、旅行團、除一班學習西班牙料理、Bachata 舞蹈班等，可以幫助他們更好融入馬德里生活以及西班牙文化。上面提到的我參加的語言交換 Meet & Speak 就是這個組織籌辦的喔！

## 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）

### ● 學校生活環境

卡三位於馬德里的 Getafe 區。此區是馬德里算是偏郊區的一個小區，不像市中心一樣繁華，有種與世隔絕的感覺。但這邊生活機能非常好，超商、餐廳、酒吧等場所一應具全，並且也有住宅區，我個人覺得是一個非常 chill 的馬德里小區。

卡三校園分為主校園以及人文學院校區兩個校區，有一個主幹道連接兩個校區。卡三的校園占地廣大，每個建築物都有其編號。建議大家在開學前先到校園熟悉環境以及留意每個建築物的編號，以防開學後找不到教室而迷路。(選課時都能看到上課教室，而上課教室也會用建築物編號來表示，因此記住校園內建築物的編號很重要!) 在兩個校區分別都有依各大圖書館，主校區的圖書館較為老舊但一應具全，人文學院校區的圖書館較新且現代。兩個圖書館都非常大，提供學生讀書的位置非常多，若接近期中期末考可以選擇這兩個圖書館來準備考試。

校園包含教學大樓、行政大樓、運動中心、圖書館、學生餐廳等場所，每個地方都會有對應的編號，一定要提早熟悉校園地圖和建築物編號以免在卡三廣大的校園中迷路喔!

### ● 住宿

由於卡三並沒有專門提供外籍生的宿舍(可以申請學生宿舍，但不一定有位置且宿費非常昂貴)，因此大部分交換生會選擇外宿。在當地租房是一大考驗，也是不少交換生的心魔。為了避免到了當地沒有地方住的窘境，一般會建議出發前就先上網找好房子。出發交換前可以用一些租屋網站如 idealista、alumni 等先找好房子，在挑房子的時候可以跟房東或是仲介要求想視訊看房或是請他們提供屋況照片。若真的不放心，想要到當地親自看過房子再決定是否承租的話，建議提前找好距離當地交通便利性高的 airbnb 再慢慢看房。

住宿位置則因人而異，可以選擇住在市中心 (Sol 或是 Atocha)，離學校搭近郊火車 cercanía 大約三十至四十分鐘的車程，但租金就會相對貴很多；也可以選擇住在學校附近 (Getafe)，好處是離學校近且租金相對便宜，壞處則是交通較為不便利且距離市中心有一段距離。

我自己當初是在台灣就先在 idealista 找好學校附近的房子，落地馬德里第一天就去找仲介公司拿鑰匙入住。我住的地方是位於學校走路大約十分鐘的一個寧靜的住宅區，租金相較市中心便宜許多且生活機能良好，有超市、雜貨店、餐廳、公園等設施。缺點大概就是離市中心真的比較遠!(租房找房都是一大難題，再次強烈建議在出發前就先開始做準備，別到當地才開始找住宿喔)

### ● 交通

卡三雖然位於郊區 Getafe，但交通其實是非常便利的。如同先前所述在馬德里最主要會用到的交通工具會有地鐵、近郊火車、公車，卡三校園正位於近郊鐵路車站 Las Margaritas 走路約十分鐘的路程，若是要到市中心 Sol 的話近郊鐵路會是最快的選擇，大約三十至四十分鐘即可抵達；卡三附近最近的地鐵站是 Juan de la Cierva，也是12號線上的一站。該地鐵站的下一站就是 Getafe Centro，同時也是另一個近郊鐵路站；卡三附近也有一些公車站牌，若是需要搭乘公車可先在 Google Map 查好路線，才知道要在哪個車站下車喔！(馬德里的公車不像台灣公車那麼頻繁，需要等比較久的時間，地鐵和近郊鐵路是我個人比較推薦的交通選擇)；在當地計程車也非常普遍，Uber 以及 Cabify 基本上就是手機 app 隨叫隨到，但旅費也當然偏高！

再次建議抵達馬德里後一定要趕快辦青年交通卡！一個月只需要8歐的月費就可以無限次搭乘地鐵、近郊鐵路以及公車，非常划算！買單程票會無形之中多花很多交通費。

### ● 飲食

在歐洲外食不像台灣一樣經濟實惠，通常外食都會是一筆不小的開銷，因此一般交換生大多時間會選擇自己下廚！(通常西班牙的住宿都會包含個人或是公用廚房)我自己在交換期間除非有朋友聚會等 social 場合，大多數時候都在家自己煮飯。如同上述，在馬德里超市非常普遍，最常見的選擇有 Día、Ahorramas 以及 Mercadona。此外，當地食物以及原物料如蛋豆魚肉類等都非常便宜，自己煮飯可以省非常多伙食費喔！我自己習慣每周一或是周末就先採買好大約三、四天份量的食材回家。(相信我，很多原本在台灣不怎麼下廚的交換生交換回來後會變成大廚 XD)

除了自己煮飯以外，有機會還是要多多品嘗西班牙美食！西班牙美食可說是歐洲美食之最，有機會一定要試試一些經典的西班牙菜色，如馬鈴薯烘蛋(tortilla de patatas)、各式三明治(bocadillo)、海鮮飯(paella)、西班牙生火腿(Jamón)、壞蛋(huevos rotos)等，都是值得一試的菜色，當然不能錯過西班牙的啤酒等酒精飲料以及下酒菜(tapas)！另外，西班牙很多餐廳都有提供當日特餐(Menú de día)，可以用大約10-20歐的價格吃到一個含有前菜、主菜、甜點的套餐，非常划算！

在卡三校園裡有兩個學生餐廳(cafetería)，若有機會也可以試試看學校的學餐喔！學校裡的學餐會賣一些三明治、漢堡、義大利麵等簡餐，也有只要8歐的當日特餐(Menú de día)，若剛好中午吃飯時間剛好在學校的話不妨也可以試試看學餐喔！

道地西班牙菜：壞蛋(Huevos rotos)、蒜蝦(Gambas al ajillo)



卡三學餐的當日特餐 (Menú de día)

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）

在出國前我就已經做好心理建設，告訴自己當交換學生在國外生活的機會非常難得，一定要好好把握。因此，從落地西班牙以及正式開學後，我便不斷尋找能夠開口和當地人講西語以及和他們交朋友的機會。一開始當然遇到了不少困難與挫折，但慢慢的我發現自己的語言能力有在進步，

也慢慢能夠跟鄰居、超商店員、本地同學等閒話家常、聊上兩句，使我感到很大的成就感。(西班牙人非常喜歡聊天，相信我)特別是在語言交換活動上，我從一開始只能在旁邊聽其他人講天，到後來我慢慢能夠融入話題甚至開啟新的話題，都讓我深刻感受到自己的進步，學習語言最有效的方式果然還是親身到當地生活啊!

在旅遊時，由於我本身比較 E，我非常喜歡獨旅時和其他陌生人聊天，如在青旅、餐廳、巴士火車上等場所時，對我來說都是很好的聊天和交流的機會。我也透過這次交換生活體認到這個世界真的比我們想像的都還大，也多虧這次交換讓我認識到來自世界各地的朋友，無論是在學校、語言交換、旅遊等場合，這些得來不易的緣分都彌足珍貴。此外，在外國人聊天時，同時也在進行文化交流：他們和我分享他們國家的文化，我也把握機會和他們介紹美麗的台灣以及台灣的文化，我認為這就是所謂的文化交流吧！

卡三是個非常國際化的學校，和政大一樣有著來自世界各地的國際生，而馬德里也是一個非常國際化的城市，同樣有著來自世界各地的人們，每個不同國家的人就代表著不同的文化。我很喜歡在西班牙時的生活，因為通常當你認識一個新朋友後，你就會繼續認識更多朋友，到後來你會發現自己不知不覺認識了很多人。有些很好的朋友就會常常約吃飯喝酒等聚會、爬山出遊、參加派對等，都是非常難能可貴的緣分！

在馬德里交換時，我和其他同樣來自政大的西班牙交換生一起策畫並舉辦了一個小型的台灣文化展，邀請當地西班牙人以及其他國家的朋友一起體驗台灣的美食、小遊戲以及文化，最後活動圓滿成功，也成為了我交換生活中一個非常特別且難忘的回憶！

表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年



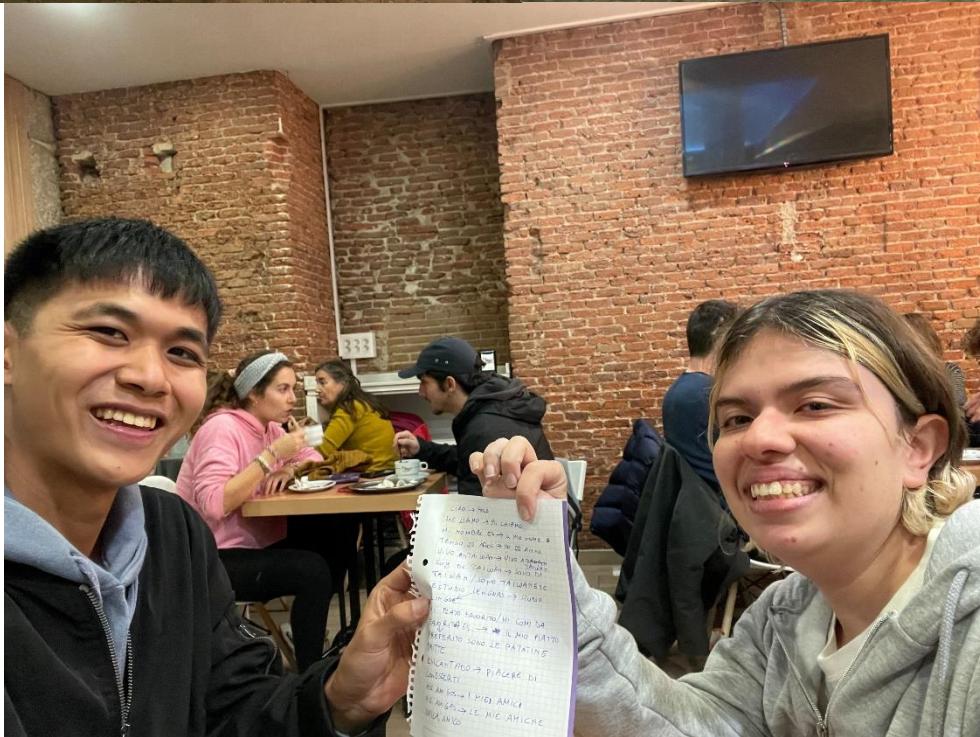
和卡三其他外籍交換生一起健行



保存年限：5年

和外國朋友一起爬山

參加西班牙朋友舉辦的鬥牛活動



和義大利好友一起語言交換學習義大利語，她學中文



和外國朋友到夜店喝酒跳舞

## 六、旅遊篇

相信不少人選擇出國交換，其中一個原因便是能夠到處旅遊，我也不例外。在國外交換期間會有不少空閒時間可以運用，便是出門旅遊很好的機會喔！我自己在交換期間若是平常有課時間會留在學校上課，周末或是有連假則會選擇搭火車或是巴士出門去西班牙其他地區旅遊，因此西班牙有許多城市，如著名的瓦倫西亞(Valencia)、賽維亞(Sevilla)、巴塞隆納(Barcelona)、阿立坎特(Alicante)等，較為冷門但值得一遊的城市如布戈斯(Burgos)、奧維爾多(Oviedo)、卡蒂斯(Cádiz)等地我都有去過！(若對於西班牙旅遊景點有任何疑問都歡迎來問我XD)；若是有比較長的假期或是連假，則會選擇和朋友出國玩。我自己比較少出國玩，除了西班牙我去過葡萄牙、法國、德國、義大利、匈牙利、捷克等七個國家。

旅遊是我覺得能夠更認識這個世界並且增廣見聞得很好的一個途徑。由於對西班牙文化以及西班牙這個國家的熱愛，我在交換前就非常希望能夠藉機好好探索這個美麗國度。我非常喜歡的行程是獨旅或和朋友旅伴利用周末兩天在一個城市徒步旅遊的行程，能夠利用一個周末解鎖一個未知的城市使我覺得非常值得。光西班牙這個國家就非常的廣袤，有許多旅遊景點和城市可探索，每個國家都是如此，因此我認為旅遊最重要的意義就是透過實際走訪來親身體驗並認識這廣大的世界。

想特別分享其中一個令我印象十分深刻的一趟旅遊，相信也是許多到西班牙旅遊或是交換的人的必做清單之一，那就是去走一趟「朝聖之路」(Camino de Santiago)！我自己選擇今年六月走英國之路，恰巧我媽在那段時間到西班牙找我玩，因此我便和我媽一起走了為期五天的英國之路。英國之路是從西班牙西北部的港口城市 Ferrol 徒步走到有著雄偉大教堂的

Santiago，全長大約為118公里，共分成5天走完。礙於篇幅無法描述太多關於這趟旅程的細節（想知道更多歡迎聯絡我！），但真的誠心向所有到西班牙或是歐洲學弟妹交換的學弟妹推薦朝聖之路這趟旅行，人們都說這是一趟能夠改變你一生的旅行，此言不假，我自己的確也在這趟旅程中感受到了許多先前未曾有過的人生體悟。



西班牙港口城市 Ferrol



西班牙聖地牙哥 (Santiago) 大教堂：朝聖之路的終點



西班牙馬拉加 (Málaga)



法國巴黎 (Paris) 塞納河

## 六、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）

我當初並沒有申請到學海飛颺獎學金，因此在西班牙過得算是蠻省吃儉用的 XD 其實出國交換最花錢的部分實屬旅遊和社交活動了，並且每個人生活方式以及旅遊模式等有別，因此花費的部分我覺得非常因人而異，我的花費只能當作一個參考！

我自己每月房租為395歐，生活花費大約一個月約100-150歐(伙食費、交通費、其他支出等)；由於我比較少離開西班牙旅遊，只去了包含法國、德國等七個國家，大部分都在西班牙當地旅行，而我旅遊基本上都是窮遊模式盡可能減少花費，但在旅遊這部分的花費還是頗高。最後零零總總加起來這趟出國交換一年花費大約介於40-50萬台幣。