

## 國立政治大學交換學生報告表

# 西班牙交換心得



- 填表日期：2022年07月21日

- 系級：歐西五

- 學號：106509320

- 姓名：何玥彤

- 交換學校及系所（全名）：

西班牙那瓦拉大學法律學系 (Universidad de Navarra\_School of Law)

- 交換學期：自110 學年第一學期至110 學年第二學期止

## 一、行前準備

### (一) 簽證辦理：

原則上拿到交換學校的正式入學許可後，就可以開始前往西班牙商務辦事處網站搜尋辦理簽證相關資訊，並備妥所需文件。繳交完相關資料後，我是兩週後收到通知領取，因此要記得預留足夠的時間領取證件，方便訂機票。若為交換一年的學生（如同我），拿到辦事處給的短簽三個月（核發於護照內），仍須在抵達西班牙後，辦理長期居留證Tarjeta de Identidad de Extranjero (TIE)，詳述於下一段。

### (二) 居留證辦理：

建議一拿到簽證後，就開始預約申辦西班牙居留證。要事先從網路預約成功，才能到當地外事局或外事警察局辦理。除此，根據所去的西班牙自治區，有的滿好預約，有的則要看運氣搶空擋。如果是前往西班牙那瓦拉大學（以下簡稱UNAV）的同學，則有兩種選項。UNAV國合處會統一幫需要居留證的交換學生於九月開學中辦理，好處即是全權由學校負責預約外事局與分發按指紋的時間，但缺點即是無法自行選擇實際按指紋的日期，由外事局統一發信件告知（通常為10月中）。親自前往外事局後，仍要等30天過後，才能正式領到居留證。因此，建議想要及早拿到居留證的UNAV交換同學，可以自行決定要不要跟著學校辦理。如果想省時間的話，滿推薦會西班牙文的同學，自行網路預約，並於抵達Pamplona後盡快處理。



圖：Pamplona 外事局 Avenida de Guipúzcoa, 40

### (三) 住宿：

因為Pamplona滿像大學城的，有兩個主要大學：私立的UNAV和公立的UPNA，因此尋找住宿可能沒有想像中的容易，房租也約在350歐~400歐不等。推薦會西班牙文的同學，可以事先透過Idealista尋找合適的房源。個人推薦住在離UNAV學校近的Iturrama區，距離舊城區也不算太遠（走路20~30分鐘左右）且超市眾多、生活機能佳。若擔心短期內無法負荷租房的西文應答，也可以考慮聯絡Pamplona room (<https://www.pamplonaroom.com/en>)，為提供短期交換學生的房仲英文、西文平台。此外，若擔心租房的照片與實體不相符，建議預留緩衝時間看房。抵達當地後可以先住外面旅館，再實際去看住房情況與環境。最後簽約時，也要留意合約內容，保障自身住宿權益。



圖：UNAV校區景

### (四) 銀行：

個人推薦使用N26網路銀行，因為短期留學要開戶滿麻煩的；加上西班牙行動支付普及率非常高，使用信用卡付款很方便。完成N26開戶程序後，就可以請家人或自行匯錢進N26帳戶。若擔心一開始還沒收到匯款，可以準備一些現金作為緊急資金；亦或是作為未來在歐洲他國旅遊使用。

### (五) 電信、網路：

個人推薦使用Vodafone，雖然西班牙境內仍有其他家電信選項：Orange、Movistar等。強烈建議不要急於在機場申辦，相同費率會貴很多。較推薦抵達西班牙任一個自治區的市區後申辦。我申辦的Vodafone預付卡（tarjeta sim prepago）費率為每月儲值10歐，共20GB的網路，但通常電信會多贈送網路且住宿和學校皆有Wifi，所以不用太擔心不夠用。

## 二、校園生活

### (一) 選課程序：

若是一年交換的學生，在完成提名後會收到學校寄信通知選課的日程表和課程Excel檔（包含西文和英文授課的課程）。若是想選學校語言中心（以下簡稱ILCE）的語言課，會需要事先於網路上做分級測驗，到了當地九月初開學也會再做一次分級考，確定最合適的西文課級數和上課時間。此外，學校有規定交換學生每學期至少修讀24ECTs，以交換生來說，算是相對多的。像我就選了最低門檻的24ECTs，共四堂課，一堂課6ECTs；但一堂課會在一週拆成兩天上課，每次上課時數約兩小時。所以換算成政大學分的話，24ECTs大概是12學分。最後，提醒學校選課是先搶先贏制，所以線上選課前要記得安排好自己想搶的課，選課系統一開放，建議趕快登記。

Segundo Semestre

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado
08:00						
08:15						
08:30						
08:45						
09:00		Political economy / Ed. Amigo(a.10)		Political economy / Ed. Amigo(a.15)		
09:15						
09:30						
09:45						
10:00						
10:15						
10:30						
10:45						
11:00		Gramát.concep.avan / Ed. Centr(a.32)		Gramát.concep.avan / Ed. Centr(a.32)		
11:15						
11:30						
11:45						
12:00						
12:15						
12:30						
12:45						
13:00						
13:15						
13:30						
13:45						
14:00						
14:15						
14:30						
14:45	Español C1: c.c. / Ed. ISB(Semi. 0510)		Español C1: c.c. / Ed. ISB(Semi. 0510)			
15:00						
15:15						
15:30						
15:45						
16:00		Rel.interna.actuales / Ed. Amigo(a.16)				
16:15						
16:30	Business wine gast. / Ed. Centr(Sem.2370)		Business wine gast. / Ed. Centr(Sem.2370)			
16:45						
17:00						
17:15						
17:30						
17:45						
18:00					Rel.interna.actuales / Ed. Amigo(a.12)	
18:15						
18:30						
18:45						
19:00						
19:15						

圖：我的第二學期課表

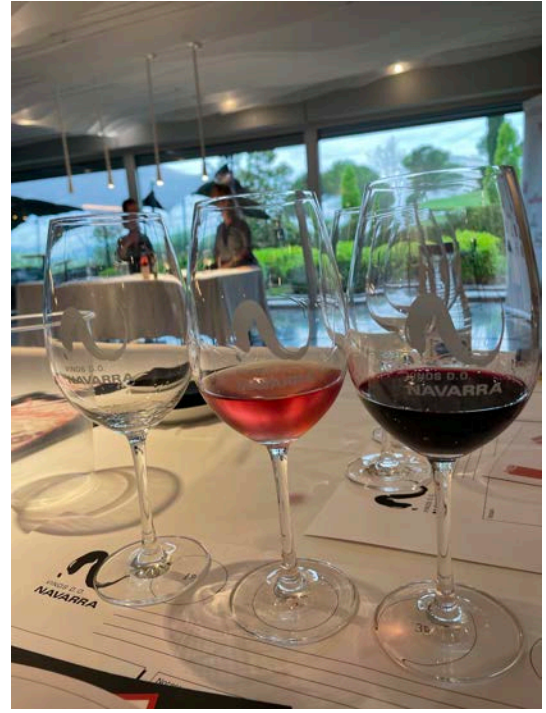
### (二) 課程分享：

雖然政大交換生會被分配在UNAV法律系底下，但能選的課程非常多元。因此，以下分享我交換一年選擇課程的兩大主軸：ILCE西班牙文課與非語言課的國際關係相關課程。

1. ILCE語言、文化相關課程	
課程名稱	課程介紹
<p>1.Español B2.2/C1 avanzado: Comunicación y Cultura</p> <p>高階西班牙文B2.2（第一學期） C1（第二學期）會話與文化課</p>	<p>高階會話與文化課都是由老師自編教材上西文課，課程多元且小班授課（一班最多不超過20人）。授課老師Susana、Silvia通常會將課程在地化，融入很多跟Pamplona相關的活動（譬如結合San Fermín、漫畫展、學校博物館等），因此雖然名義上是會話與文化課，算是綜合型的聽說讀寫語言課程，非常推薦。除此，每學期末ILCE開設的會話與文化課，都需要繳交一個期末短片，但不用太過擔心，因為老師都會一步一步引導同學完成寫作與影片創作。</p>
<p>2.Una España de cine: sobre historias y sueños</p> <p>西班牙電影課</p>	<p>本堂課只要是B1程度以上的同學都可以選，老師Yvonne也是自編所有的電影課教材。老師課程設計即是一學期深入探討三部西班牙文的電影，透過欣賞電影，學習如何寫作（譬如：寫影評）與討論電影主題或西文文法。老師很鼓勵同學互相討論與交流，所以上課互動性極高，上課氛圍相對輕鬆且充實。</p>
<p>3.Gramática conceptual avanzada</p> <p>高階西班牙文概念化文法課</p>	<p>本堂課只要是B1程度以上或修過第一學期的中級文法都可以選。老師Oihane也是自編教材上文法課，而且每週PPT都非常精美。此外，因為老師是學語言學的，所以講授文法的角度跟過往所學不一樣。縱使是之前學過的文法，都可以從不同角度重新複習一遍。再者，老師也很關心同學的學習進度，因此若有任何西文相關問題，都可以另外找時間去詢問老師辦公室詢問。</p>
<p>4.The Business of Wine and Gastronomy in Northern Spain</p> <p>西班牙北部的餐飲、葡萄酒商業經濟</p>	<p>本堂課雖然為英文授課，仍是ILCE底下開設的飲食文化課程。雖然課程受到疫情，沒有想像中多實體品嚐飲食的活動，但老師Mark人很好且設計的Pincho比賽和品酒活動都令人驚艷。總之，非常推薦給缺學分的同學。</p>



圖：實作課程Pincho比賽



圖：品酒活動照

2.非語言課的國際關係相關課程	
課程名稱	課程介紹
1.Cultural Geography  文化地理課	<p>本堂課是英文授課，類似高中地理的延伸，但老師Dolores上課非常熱情且會特別照顧國際學生。此外，我也很喜歡老師特別安排一堂認識Pamplona地理和歷史的戶外教學活動，算是文化地理課的在地實踐。雖然平時作業、小測驗偏多，但只要按照指定閱讀的教材閱讀，選擇題考試都不難。期中考和期末考則要特別留意世界地圖考試，老師會要求同學填圖（共20個世界國名與首都），算是對學國際關係學生的基本要求。</p>
2.Relaciones internacionales actuales  現代國際關係	<p>本堂課是全西文授課，雖然課程名稱是現代國際關係，但課程內容比較像二戰到冷戰的世界史。整體而言，算是一門負擔較重的課，但卻可以透過西文，以歐洲史觀的角度複習歷史，並借古鑑今分析現代國際關係的問題。老師Pablo Pérez博學多聞，也很樂於跟同學討論各種問題，唯獨上課不能使用電子產品作筆記，稍嫌辛苦，但老師課後會附上PPT。如果不喜歡分組活動的話，也滿推薦選這堂課，因為都是個人考試和繳交個人作業。</p>

### 三、課餘活動

#### (一) 語言中心活動：

雖然第一學期仍受到疫情的影響，ILCE語言中心能舉辦的戶外活動不多，但他們仍在校內辦理許多能增進西文交流（與本地學生和國際學生互動）的西語桌（La mesa del español）、電影社賞析（Club de cine）、佛朗明哥舞（Flamenco）等。上述活動不是由ILCE的老師主持，而是由校內西語為母語者的學生所籌劃，所以算是輕鬆練習西文的好機會，也可以從活動中認識新朋友。像我就很喜歡參加西語桌的活動，可以趁機多練習口說，並認識各種人。此外，第二學期因為疫情相對趨緩，ILCE就開始舉辦了一些戶外郊遊活動。譬如去參觀酒莊、去鄰近城市西班牙北部畢爾包（Bilbao）、走朝聖之路等等。



圖：Bilbao一日遊照片



圖：UNAV ~ Reina La Puente朝聖之路照

#### (二) 其他社團：

學校有滿多體育性社團，譬如：排球社、羽球社、橄欖球社等。我自己在第二學期末有參加羽球社，算是滿輕鬆每週兩次快樂打球。若是想加入社團，每學期也僅需要繳羽毛球的費用。另外，學校滿知名的社團之一是登山社，每月會有固定爬山健走的活動。不用加入社團也可以單次報名，滿推薦的。也可以瀏覽學校官網，搜尋更多社團活動。

## 四、日常生活

### (一) 生活環境：

Pamplona是一個讓人放鬆、安全且安靜的城市，加上生活機能佳、綠地眾多。城市類似大學城的關係，因此總能在學校或舊城區感受到年輕活力。通常同學們會逗趣自嘲說 Pamplona的人口組成要不是學生，就是退休老人，是個相當宜居的城市。若是學西文的同學，更會覺得自己多了很多練習實戰西文的機會。Pamplona每週四在舊城區都有一個juevintxo的活動，舊城區狹窄街道也會充滿相聚、閒聊的人群，用酒和pinchos (西班牙北部稱呼tapas的方式，為一種小點) 享受人生、歡慶即將到來的週末。



圖：和朋友在舊城區享受juevintxo

### (二) 交通：

Pamplona是一個滿適合步行的城市，所到之處近乎都可以走得到。我住的地方離學校15-20分鐘、離舊城區大概20~30分鐘，所以我習慣用走路當運動前往。不過當地還是有公車，通常當地人會將公車稱為Villavesa，所以可以先記起來！若不想負擔較貴的單程票1.4歐，可以在沿街隨處可見的菸草店 (Tabacos) 買公車卡，一次最低儲值額度為5歐，看個人使用需求加值。用公車卡搭車，單程票則是0.7歐。如果剛到Pamplona行李眾多需要搭乘計程車的話，火車站會有固定排班的計程車；但若需要臨時叫計程車的話，目前 Pamplona仍沒有如同其他西班牙自治區的Cabify (西班牙版Uber)，因此要叫計程車的公司是Pidetaxi，可以用應用程式app或電話預約叫車。



### (三) 天氣：

Pamplona是個氣候詭異的城市，去年前往當地之前，一直被提醒會很常下雨，要記得隨時攜帶雨傘；然而我實際抵達當地的第一學期，反而下雨下得比在政大文山區少。然而，還是建議帶一把好傘出國，不過要注意風也挺大的；若雨不大的話，當地人通常是穿一件防風防水外套。除此，怕冷的同學，要記得多準備一些長袖衣服，通常九月底、十月初就會開始變冷，夏天衣服反而不用帶太多；加上在西班牙北部生活，擁有一件好穿脫的大衣也很重要，因為11月冬天開始，室內通常會開暖氣，切記要習慣洋蔥式穿法。



圖：Pamplona十一月底下雪場景



圖：學校學餐的烘蛋Tortilla

### (四) 飲食、日常採購：

雖然舊城區Pinchos很好吃且特別，但當地外食仍偏貴，因此大多還是選擇自己煮飯居多。又加上自己交換一年，有扛一個大同電鍋到當地，因此煮飯也還算方便。我較常去的超市為靠近Ciudadela公園的「Mercadona」，算是量販型的西班牙最大超市通路，東西應有盡有，個人認為肉類選擇也較多且便宜。住家附近仍有其他超市Dia、Carrefour Express、Eroski（通常西班牙北部才有）、BM等。除此，沿街蔬果店或肉舖店也很多，如果想要少量新鮮購買，也滿推薦直接前往店鋪。亞超的話，可能就沒有大城市馬德里、巴賽隆納大，不過我個人滿推薦Supermercado Tongyi統一超市。如果太忙、太累、太懶的話，也可以選擇學校Cafetería學餐，算是滿經濟實惠，有簡餐、商業套餐、甜點等。若要購買衣服的話，則推薦前往舊城區或是鄰近舊城區的El Corte Inglés，通常一年有兩次大折扣季，夏季（六月底到八月底）和冬季（十二月底到二月底）折扣。

## 五、文化交流

回顧這次將近一年的交換旅程，我很慶幸自己誤打誤撞來到了自己很喜歡的交換城市 Pamplona。因為 Pamplona 不像馬德里和巴賽那麼大，所以多了很多機會可以與當地人與在學校認識的交換學生、老師深度交流。縱使在政大已經學了四年西文，但真正要跟當地人互動，也需要鼓起勇氣開口說西文。尤其我第一學期住宿是跟當地奶奶房東一起居住，因此多了很多機會每天練習西文，也藉機了解西班牙許多文化面向。譬如：西班牙人吃飯與生活習慣，對乾淨的定義是「乾」等。除此，因為 UNAV 是個很國際化的大學，不管是上語言課還是系所課程，都有相當多機會和世界各地的人交流。因此，我覺得敞開心胸，不管是用英文、西文都好，勇敢跨出舒適圈接觸新事物和新朋友。



圖：與電影課同學吃飯交流照



圖：西班牙南部安達盧西亞特色冷湯Salmorejo

除了待在 Pamplona 的日常，我也很鼓勵交換學生在西班牙各個自治區旅遊，因為你會發現西班牙北、中、南差異很大，去不同自治區有如出國一樣。假如又是歐西交換的同學，更會覺得透過旅遊，就像是重新為自己複習了西班牙文化概論的課。縱然在 Pamplona 交換的缺點即是與其他西班牙城市的交通連結較少，但我還是鼓勵在旅遊預算與時間允許下，好好安排旅遊計畫，發現西班牙不同之美、吃盡西班牙特色小吃。

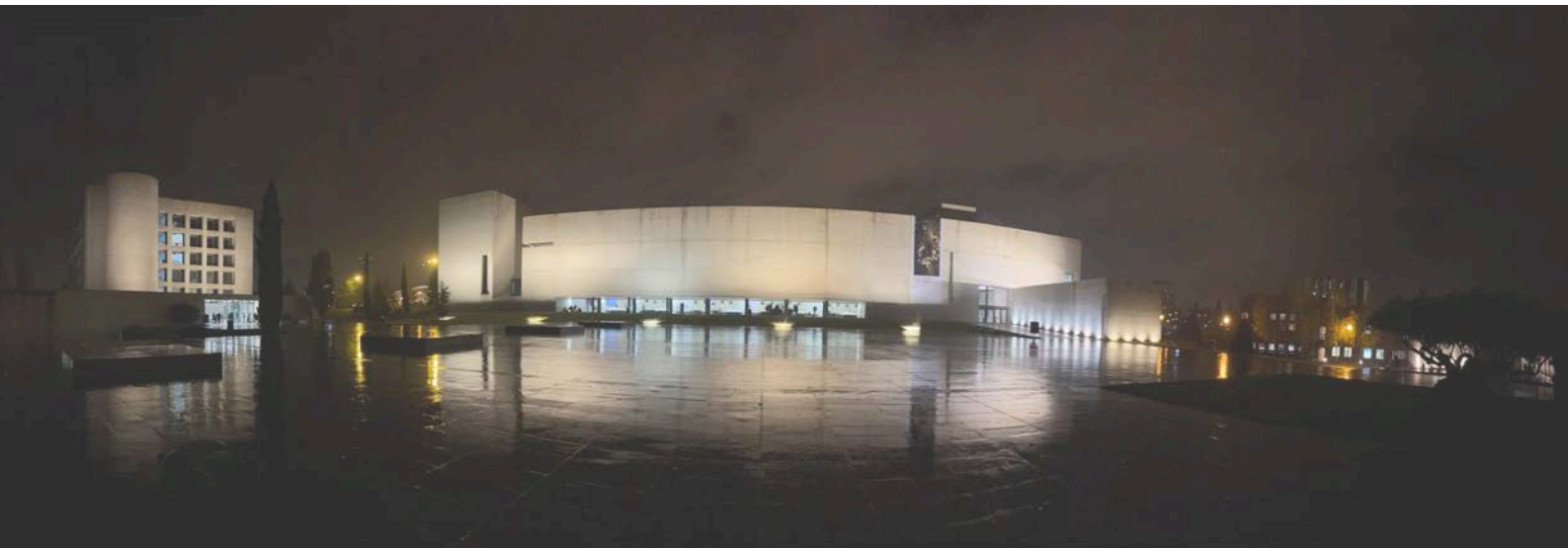
## 六與七、建議與回饋

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？

非常感謝國合處協助，甄試、薦送、聯繫等流程非常順利。

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？

如果政大學生有非法律系的交換選擇，也滿推薦學校安排。西班牙那瓦拉大學其他系所也非常有名。



## 八、費用估計

項目	花費 (月)
房租	360歐 (第一學期) / 390歐 (第二學期)
生活花費	平均250 ~ 270歐
電信網路費	10歐
旅行費	因人而異

## 九、小結

交換一年的過程，總是很感謝無限支持我前往西班牙交換的爸媽，以及出國這段時間，一路上給予各種協助與祝福的師長和親朋好友。也慶幸自己當初決定要交換，說長不長、說短不短的一年之中，不僅在當地實戰訓練語言能力，也親身體會西班牙文化。這次的遠行，更是第一次那麼長時間在異地打理生活和面對各種突如其來的挑戰。此外，也感謝政大國合處的協助，誠心祝福所有交換生都可以前往自己理想的交換學校；如果出乎意料前往一個遠本沒預期之處也不要氣餒，因為誤打誤撞的驚喜也許會比你想像中更好。如同我在西班牙的交換人生，就好比在每家酒吧品嚐的西班牙烘蛋，你無法預知會吃到什麼味道，但你一定要勇敢嚐鮮與享受滋味！



※若有相關交換問題，歡迎寄信[106509320@g.nccu.edu.tw](mailto:106509320@g.nccu.edu.tw)或FB私訊「Daisy Ho」  
<https://www.facebook.com/daisy.ho.35>聯絡喔！