

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 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：2024/12/20 (YYYYMMDD)
2. 系級：111級外交系
3. 學號：111253015
4. 姓名：李芝謙
5. 交換學校及系所 (全名)：那瓦拉大學 Universidad de Navarra 法律與國際關係學院
6. 交換學期：自 113學年第 1學期起至 113學年第 1學期止

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）

出國前事項有以下幾點：

- 信用卡準備：我之前在國內並沒有使用信用卡的習慣，但在西班牙大部分的餐廳或商店都能夠使用信用卡，所以建議學弟妹比較各銀行的換匯、手續費等各項資訊後，挑選適合自己的信用卡辦理。此外，之前有學長姐建議過永豐的信用卡在國外提領現金無需手續費，但我自己實際操作的時候發現其實取款還是需要繳交手續費，這方面就請學弟妹自行斟酌。因為信用卡普及率高，旅行時無須帶太多現金在身上，但還是一定要記得開通國外提領現金的功能，在比較鄉下的地區或是繳交房租時都可能用得上現金。
- 找房子：我是從6月開始找西班牙的房子的，一開始是嘗試用 idealista（西班牙租房網站），但多數房東不會理會英文簡訊，也有被詐騙的風險。所以建議學弟妹如果不會說西班牙文，能找到學長姐，向學長姐打聽或請學長姐幫忙介紹會比較可靠的選擇。但是我身邊的國外友人也有不少是使用 idealista 順利租房的。此外，學校在學期開始前會傳送不同 student house 的介紹。Student house 是與學校合作的私人公司，會採取飯店式管理的方式，有些甚至有健身房等設施。不過價格比一般租房貴兩倍，一個月大約要700~900歐。我個人還是推薦自己找房子比較划算，我自己租的公寓價格是400歐。西班牙的公寓通常都是家庭式，需要與其他室友分租。如果會介意室友不同性別，記得要與房東提前溝通。
- 由於那瓦拉大學的位置離馬德里機場有五到六小時車程，轉機跟轉車的過程漫長而疲憊。建議學弟妹找同時要到那瓦拉交換的同學一起訂機票飛過去，路程上可以互相關照，互相幫忙顧行李。此外，每家航空公司都有提供學生優惠，學生機票不但比較便宜，還有行李重量的優惠。例如我訂的阿聯酋公司，就有附40公斤的行李重量，對有大量行李的交換生來說非常友善。

抵達西班牙後到潘普洛納：

潘普洛那並不是西班牙的主要城市，所以每天通往馬德里或是巴塞隆納的班次有限。在選擇機票時間前，建議可以先上網查詢通往潘普洛納的長途客運（flixbus, alsa 等等）或是火車班次，如果剛好銜接得上是最方便的。我自己因為抵達西班牙時已經是晚上，當天已經沒有往潘普洛納的車，所以先在機場旁有提供機場接駁車的旅館住了一夜，隔天

再到機場坐長途客運。

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：在學期開始前，那瓦拉大學會發送信件，提醒交換生註冊學校信箱並開通學校網頁的帳號。該帳號在選課或是查詢上課資訊時都會用得上。各學院會寄送詳細的選課程序及教學。那瓦拉大學的選課跟政大一樣很激烈，熱門的課可能在系統開通幾分鐘內就被搶光了。由於那瓦拉大學的最低要求是24學分，許多課程6學分會拆成兩天上課，所以不同課程非常容易撞期。建議學弟妹一定要事先查詢好各堂課程的時間，先安排好不會撞期，這樣一開放選課時就能快速完成了。此外，那瓦拉大學會在開學前先在線上測驗交換生的西班牙文程度，這會決定之後西文課的分班。不過開學後，會重新測驗一次，如果有進步就可以到更高階的班上課。像我一開始被分到基礎 A1，但是後來認真加強了一個月，開學後測驗有順利進到 A2。所有的西文課都是全西文教學，雖然壓力有點大，一開始也常常聽不懂，但是我的西班牙文的確有明顯的進步。由於我選擇的是密集課程，所以我在四個月內就完成了 A2和 B1.1的課程。那瓦拉大學也提供了許多英文授課的專業課程，所以不需要擔心語言的問題。



那瓦那大學校園



那瓦拉大學圖書館

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

我非常推薦學弟妹參加 Happy Erasmus Pamplona 交換生旅遊團的活動。每個學期 Happy Erasmus 都會舉辦到西班牙各個城市或是到法國、葡萄牙等鄰近國家的旅行團。他們是一

個非營利的學生協會，通常籌劃的城市旅行都會包含交通跟住宿，且會舉辦在六日，所以無需擔心與課程撞期。跟自助旅行相比，包遊覽車真的輕鬆不少，因為潘普洛納的交通不太方便，其實要到比較小眾的旅遊城市不太方便。Happy Erasmus 有遊覽車接送，再加上住宿跟導遊服務，其實整體價格有時候比自助旅行更便宜。但是跟團的缺點就是行程比較緊湊，所以建議如果是到馬德里或是巴賽隆納可以自行安排，但其他交通比較不方便的城鎮就可以參加 Happy Erasmus 的旅遊團。

Happy Erasmus Pamplona 連結：<https://www.erasmuspamplona.com/viajes-erasmus.html>

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）

潘普洛納雖然不是主要城市，但是生活機能非常方便。該有的超市啊各類商店也都非常齊全。氣候的話，因為是在北方的城市，還是比馬德里還要冷許多，我八月剛抵達時，馬德里的熱度跟台灣差不多，但在潘普洛納已經開是穿薄長袖了。所以學弟妹若是在冬天來，服裝部分請準備洋蔥式穿搭。這裡在一天之內可以體驗到四季，中午前陽光明媚，下午氣溫驟降甚至常常下雨。此外，非常推薦穿靴子來可以保暖，無需穿到雪靴，只要能夠包覆腳踝以上保暖效果就很棒了。

飲食的話，我建議三餐都自己煮，因為外食價格不菲。通常只有在外出旅行實在會體驗當地餐廳。那瓦拉大學附近最便宜新鮮的超市是 Mercadona，除了生鮮食品，各種日常生活用品也都很齊全。Mercadona 附近也有亞洲超市，可以買到將由、乾辣椒等調味料，或是亞洲蔬菜（如空心菜、白蘿蔔）但是價格比較貴。若是想逛街，可以到 la morea（大型商場）逛逛，或是舊城區附近有很多服飾店，只要搜尋 zara 就可以在周圍找到。

交通：潘普洛納有公車卡，可以到 tabaco 店買，類似小型雜貨店，到處都有，但不是每一家都能買卡或儲值。每一次儲值最少要5歐。每次搭公車一趟不用1歐，只需要上車刷卡，下車不用刷卡。公車站用 google map 就可以找到。如果想到其他城市較麻煩，通常要搭客運或是火車，建議學弟妹提早訂票，因為西班牙的客運和火車的票價是會浮動的，日期越近就會越貴。不像台灣的车票價格是固定的。



Pamplona 公車卡

網路卡的話，建議來西班牙前可以先買一到兩週的網路，到 pamplona 可以再到 Movistar 買儲值卡。用 google 翻譯通常就能夠溝通，每四週10歐有40GB 的額度，因為平時在學校跟宿舍都有 wifi，其實這個方案就足夠了。

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）

我非常推薦自助旅行，準備好行李用的大背包，搭車到馬德里或 zaragoza 的機場，飛到其他國家的機票都會比潘普洛納的機場起飛還要便宜非常多。跟朋友們一起規劃旅行，好處是可以嘗試更多餐廳，而且晚間結伴出行比較安心。此外到每一個城市建議學弟妹可以參加 walking tour（如 guru 網站上有非常多元的選擇），通常會有在地嚮導帶你徒步旅行，講解當地歷史人文，想要深度旅行的話非常推薦，而且可以在過程中遇見不同的旅人朋友。walking tour 通常是兩到三個小時，價格非常便宜可以依照自己對嚮導的滿意程度給小費（最低5歐）。

那瓦拉大學的學生都蠻友善，而且英文溝通沒有問題。但是主要的交流圈還是會以交換學生為主。鼓勵學弟妹在學期一開始就可以主動打招呼，交新朋友。因為這邊的學生其實也偏害羞，如果不主動打招呼，其實很難破冰。我大部分的朋友都是在西班牙文課交到的，因為老師會鼓勵同學間交流，課程中的互動也會比專業課程更熱絡。我在這邊也交到了不少朋友。



西班牙文課同學

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）

房租：400歐 / 月

水電：50歐以內 / 月 與公寓其他租客均分

網路儲值：10歐 / 月

超市採買：30歐 / 週（幾乎每餐都自己煮）