

國立東華大學  
National Dong Hwa University  
國際交換交流學生至姐妹校心得報告  
International Outbound Exchange Student Report

姓名 Name	張子君	學號 School No	41054b001
原系所 Home Department	社會學系		
前往國家 Nationality	西班牙		
前往學校 Host University	哈恩大學		
交換系所 Host Department	心理學系		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __107__年 year / __9__月 month 至 To __108__年 year / __7__月 month		
電子信箱(供未來有興趣的 同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)			
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	9240 NTD/月 (264 歐元/月，包水電，住學校宿舍；外面找人合租公寓會比較便宜，大概 150-250 歐元/月，水電另計，大概 30 歐元/月 )		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	25050 NTD/來回 (提前兩個月買，建議飛到馬德里，再搭乘 alsa 大巴或 blablacar 到哈恩比較方便。)		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	10500 NTD/月 (300 歐元。國外最貴就是吃，但自己煮飯的話一天 5-7 歐元綽綽有餘)		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	<p>1. 手機費 350 NTD/月：vodafone 預付卡網路 1.5G，會常常送到 3.5-5G。我自己是買 vvodafone，價位稍貴一些，但品質也是最好。比如去歐洲很多國家，甚至非歐盟國土耳其，開漫遊使用不需另外收費，網速一樣快。這點整得很重要，去歐洲走遊列國的，不僅剩下每到一國另外開卡的時間與費用，更不用體驗到下飛機連網路都沒有的無助心情)</p> <p>2. 公車：1 歐/次。若住在市區，建議辦一張學生公車卡，享 5.8 折優惠：</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•辦理地點：Oficina Municipal de Información y Atención al Ciudadano.</li> <li>•需要的文件：護照影本+哈恩的入學許可證明。</li> <li>•十天後取件 (2018/9是這樣，不知道以後會不會改變)</li> </ul>		

3. ESN 卡：350 NTD/年（10 歐元）
  - ESN 會辦很多活動給交換學生，但是只限有辦卡的同學可以參加。其他會員福利如廉價航空機票打折與免費托運行李
  - 辦理地點：哈恩大學 C2 大樓三樓
  - 需要的文件：護照影本+1 寸相片
4. 簽證費：181 天以上需要辦理長期學生簽證，約 2000-2500 元
5. 保險費：一定要保申根保險，各家大公司都有在賣。自己是買國泰御守留學，7500-18000 NTD
6. 歐洲廉價航空 ryanair：20-25 歐。都到歐洲交換學生了，怎麼幹不去走走呢？
 

提前一個月～兩個禮拜前定會很便宜，有時候每天的價格也不一樣。去英國搶到過 13 歐的機票，10 歐以下的票也不是沒見過。

西班牙人樂天自由，為人熱情大方，處事果斷，超喜歡度假。

來西班牙一年，感受最深的是女性權利的平等。總體來說，西班牙是一個很維護人權，講求人人平等的國家，社會風氣是自由的。早在約 40 年前就廢除死刑，通過《反家庭暴力法》，14 年前通過同性婚姻法。

但從歷史的開頭說起，西班牙並不是一個平權的國家。它本身是一個傳統天主教國。15 世紀末時、歐洲文藝復興、西班牙竟落伍到實施當時歐洲國家早已廢棄的宗教審判，大殺異教徒和女巫；20 世紀中，更是經歷了 40 年佛朗哥的獨裁（1939-1975），那時的婦女出門旅行要丈夫簽同意書，就算被打的半殘也不能離婚。步入民主是在佛朗哥以後，一系列快速的改革發展，直到現在成就了一個自由的社會。

很明顯能感受到，人與人之間，他們給予他人極大的尊重與空間。這裡指的不是法律層面，而是社會層面。以女性著衣為例，西班牙的女性可以自由的選擇「自己」想要穿著的衣服，不用承受家人的批判，走在路上，也不用擔心被路人貼標籤。各種高的、矮的、胖的、瘦的的女孩，毫不避諱穿細肩帶上衣、緊身短版上衣、深 V 領、迷你裙，展露自信的微笑；就算不穿內衣走在路上不會有人大驚小怪地多看一眼；在法律上，甚至連裸體都是合法的，只要你願意。

但在台灣，情況怎麼樣呢？我回來台灣之後跟一個朋友逛街。她看見一件超喜歡的連衣裙。款式、設計、顏色通通滿分，可是無袖的。她猶豫了一下，最後放棄。因為手臂並不完美，她很擔心露再外面會被路人，甚至是同性好友們背地裡議論——「怎麼敢」。我必須說，她屬於正常的體重，而體重，本就「不應該」是被議論的藉口。

我還有一位朋友，她忠於自我，穿著她喜歡的衣服，不在意別人的眼光，但並不是沒有代價。男朋友會跟她說：「我希望你多穿一點，我擔心你遇到壞人」(拜託，穿多穿少跟被強姦一點關係都沒有，好嗎？我們來看幾組數據。第一，世界上強姦案最多的國家是中東的幾個阿拉伯國家與印度，世界上強姦案最少的國家是歐洲跟加拿大。現在請想像一下兩個地區女性的典型穿著… 第二，約 3/4 的強姦案都是受害者所認識的人。) 每次放假回到家，免不了與父母一陣爭執，「你不要總穿成這樣，這麼想(男)引人注意啊！」這樣的論訴是不是很常見？父母花時間告訴女兒要穿多一點保護自己，卻不花時間教育兒子要尊重他人，這是本末倒置。

為什麼一個人使用自己的身體自主權，卻要承受著輿論的壓力作為代價？想想多少身邊的女生不好意思去健身房，不好意思穿比基尼，不好意思穿無袖，因為會有人指指點點。好看的衣服不是模特的特權。對他人評頭論足，也許只是同僚間隨便嘴嘴，或是出自於以愛為名的關心。卻體現了我們的社會正缺乏對此類議題的敏感度，缺乏了解「尊重他人」的價值所在。我們還不夠會包容別人。

西班牙的自由風氣，讓女孩不用顧忌所謂的淑女樣，玩起來能比男孩還瘋，又總是自信的微笑。而這自信微笑的背後，是整個社會的接納。

---

西班牙是個熱情的國度，見面馬上來個擁抱加 face kiss, 右邊臉頰親一下左邊臉頰再親一下。

記得過元旦新年，宿舍裡的同學幾乎都回家了。整棟大樓只剩下幾個像跟我一樣沒地方去的交換生。晚上，大樓的管理員伯伯看我一個人，竟然邀請我參加他們家的跨年晚會，在一樓的小休息室。他們帶了海鮮，麵包，葡萄酒和蛋糕一起慶祝新年。寒冷的冬天竟這麼溫暖。他們的兒子跟另外一個來自哥倫比亞的交換生也在。其實那時候西班牙文都還不流利，但只憑手勢，表情，感嘆詞，當然還有 google 翻譯，竟然就可以愉快地交流。我們更是互相交換了家鄉的貨幣。聊貨幣上面的印花很有意思，可能會意外了解到一個國家偉人背後的歷史故事，或是很特別的地理風景。電視上播放著馬德里太陽門廣場的跨年直播，倒數鐘聲響起，每敲打一下，大家趕緊往嘴裡塞一顆葡萄，這是他們過新年的方式。葡萄代表好運，十二代表十二個月。而吃下十二個葡萄代表在接下來的十二個月都能得到幸運。當最後一下的鐘聲結束，人們互相擁抱，迎接新的一年。

西班牙也是一個很會生活的國度，什麼事情都不急，慢慢來就好。這跟華人很不一樣，我們的爸爸媽媽會跟我們說「今日事，今日畢」；但他們的爸爸媽媽會跟他們說，「不要一直寫功課啦，我們來喝個咖啡休息一下吧，要享受活著的當下！」一切慢慢來，不急不躁。

這是兩個價值觀的認同，沒有誰對誰錯。但剛去的時候真有點不習慣。比如，下午 2 點到 5 點大街上基本是空的。因為除了餐廳，大家都拉下門簾，不做生意了，來吃飯睡覺；又比如，他們很會遲到。跟朋友約，遲到 15 分鐘是禮貌，遲到 2 個小時是默契。

其他有趣的事情還有很多，就等著你慢慢來體會吧～～

