



Universidad de Navarra



991 秋季商院交換生活報告

政治大學 風險管理與保險學系 四年級 洪偉豪

交換學校介紹及課程等學術方面資訊

University of Navarra 是一所天主教大學，在西班牙也是排名非常前面的私立大學，本身最有名的領域是在醫學、商業、新聞方面，位於西班牙北部 Pamplona 城，附近也有一所公立 Navarra 大學，因為名字很像，所以常容易搞混。UNAV 校園占地廣闊，從地圖上來看面積很大，不過其實大部份都是樹林地，真正活動的校區其實就是分成幾棟大樓而已，也因此，走在校園裡，都能感受大自然的氛圍，也常見許多學生就躺在樹蔭下聊天看書等，是一個讀書環境非常好的地方。學校本身離市中心(舊城)有一段距離，走路約 30 分鐘，臨近 Iturrama 區，是一個比較新也屬於比較有錢人的住宅區，平常這個區域非常安靜、乾淨，是一個生活品質不錯的地方。

校區本身是長條形，從最左邊的大樓走到最右邊的大樓可能就要花掉十到十五分鐘，從 Iturrama 區下來校區有分成約三條路，自己可以依照上課的地方挑選較近的路來走比較省時間，有時候住比較遠的人會騎腳踏車來上學，在學校裡腳踏車也都有位置可以放，所以不用擔心。

由於 UNAV 本身屬於天主教色彩非常濃厚的大學，因此可能沒有大家想像中屬於西班牙的那種自由奔放的校風，相反地，這所學校校風保守，在 Orientation 上的主任也再三囑咐希望大家到學校來上課時，服裝不要太隨便，

例如穿拖鞋或是穿短裙短褲等，其實平常上課也感受得到當地學生真的都穿得非常正式，男生多是襯衫配非休閒褲，女生雖無太正式但也多包得緊緊的，從穿著上就可以發現這所大學的校風比在台灣我們都還保守。

UNAV 本身在交換制度上實行地還不錯，每年都可以看到很多世界各地來的交換學生，而負責這些交換學生的單位主管們，也都非常樂意提供一切的協助。在課程上，雖然提供英語授課的選擇並沒想像中那麼豐富，不過在修課當中，幾乎可以感受到許多課程都蠻有水準的。就我自己的經驗來說，我選了一堂傳播學院的國際廣告學，是由 UNAV 從荷蘭專門聘請的鐘點教授前來授課，課程為密集課程，老師教完就飛回去了，老師本身非常地有底子，光豐富的背景就可以足夠讓你相信他的專業知識。而另外一堂的行銷學更是請來本身就是知名品牌的行銷長來授課，課堂上常可以聽到許多實務面的內容，更加深本身課程的有趣性。當然並不是所有課程都是這樣，不過 UNAV 本身選課的自由性就可以讓你去選擇自己想上的課。我覺得在這裡修課最大的收穫便是可以站在不同的角度去分析不同的事情，課堂中不管是學生或老師難免會以歐洲為中心思想去探討問題，雖然有時候因為不熟悉相關的議題而無法參與討論，不過聽聽他們的意見倒也是很有趣的一面。

生活與文化交流



在這裡的生活真的非常愜意，平常若課不多的話，真的會有很多自己的時間。下午的時候，因為西班牙人習慣午睡的關係，路上異常的安靜，許多店家也都關著休息，這時候其實也是出去走走的好時機，Pamplona 到處可見公園、草地，市中心也非常廣闊、平常人又不多，所以整天都可以很優閒地在路上散步，有時候也可以坐在公園草地上享受午後的陽光，感覺跟在台灣的生活真的很不一樣。

除了上課，下午偶爾睡睡午覺或出去玩以外，整天花最多時間的大概就是學習煮飯了，平常為了省錢，多是在超市買東西回家煮，當地超市最普遍可見的應該是 EROSKI，應該是所有當地超市當中最便宜的，此外如果住在 ITURRAMA 區，也有其它間超市像 Dia；若住在市中心，當地百貨公司(El corte ingles)的地下超市也非常方便，據說這裡甚麼生活用品都不怕買不到。想念家鄉味的話，在 ITURRAMA 路上，還有一家小型中國超市，雖然不大，不過基本上該有的東西其實都買得到，像各式中式醬料、中國麵條、糯米、薑等辛香料、康師傅泡麵等，所以其實不用從台灣帶太多食物過來，每個禮拜五還會從馬德里進新鮮的中國蔬

菜，像是空心菜、小白菜、豆腐等，已經足夠在這裡煮出很多台灣菜了。

若想在外面吃，除了西班牙這邊道地的餐廳以外，還有一家日式料理吃到飽以及另一家中式料理吃到飽，日式料理吃到飽的是位於 Miragrosa 區，不過價格不便宜，加上服務費一個人快 20 歐；另一家中式料理吃到飽是一間連鎖店叫 Wok，在家樂福附近，這家價格就比較便宜大概十一二歐就可以吃到飽。當地餐廳蠻推薦一家叫 ñam 的，也同樣是連鎖店，這家比較特別的是晚上也會有 menu del dia 今日特餐(通常中午才有)，不僅有很多道菜可以選擇，還包括甜點飲料麵包，價格也不是太貴大概十二歐左右，若找不到其他理想的餐廳可以嘗試這家。

關於購物，Pamplona 雖然是個小城市，不過也是有主要的購物街道，店家多集中在舊城鎮的 Carlos 三世那條路上，有 Zara 還有幾個當地西班牙著名的牌子，若不是特別要求，其實都可以在這邊買到衣服，當然大城市的店選擇會更多。若這裡逛得不過癮，在地圖右下方的地方還有一家購物商場叫 La Morea，裡面幾乎就是一個購物商場，有非常多的店可以逛，舉凡 H&M、Zara 還有其他著名的西班牙當地牌子都有，此外這邊也有大超市可以順便採購食物，算是一個假日無聊的好去處，不過個人建議普通日去逛，因為假日總是非常多人，逛起來也比較不舒服。



文化交流部分，UNAV 其實也算做得不錯，這裡負責照顧交換學生的組織人數不少，也有 BUDDY 制度(但要提前申請)，平常除了例行舉辦 PARTY 以外，也會不定時揪團到西班牙各地旅遊，比較特別的是在我交換期間時有舉辦登山活動，也有滑雪活動，參加這些活動都可以認識很多交換學生，建議有機會一定要參加。

交換需注意之事項

關於需注意之事項，我想在前面的內容或是學長姐的分享內都大致上已提到，因此我就針對想要安排旅行的學弟妹們來給予一些建議。

關於到其他國家旅行，其實西班牙本身就不是位於一個太方便的位置，因此為了方便快捷，我們都會選擇搭廉價航空。Pamplona 雖然有一個機場，但很可惜的，廉價航空並不會停留在這裡，所以若要出去旅行，我們都會跑到 Navarra 下面的 Zaragoza 去搭廉價航空，從 Pamplona 到 Zaragoza 有巴士可以直達，約兩個半小時左右。以我們的經驗來說，Ryanair 是最常坐到的航空，因為它在 Zaragoza 飛其他國家或西班牙其他地區的選擇都較多，不過若是到馬德里或巴塞去搭廉價航空，那當然有更多選擇，只是車程都是到 Zaragoza 的兩倍多，光坐巴士可能就很累了。廉價航空如 Easyjet、Wizzair(主要飛中歐)、Vueling 都是我們常會搭到的，Ryanair 個人覺得最便宜，只要一個多月前訂都有非常便宜的價格，如五歐或十歐，但廉價航空不可避免地常常 delay，且規定嚴格，像隨身手提行李就不能帶太多(一件 10kg 且有尺寸限制)，若被檢查超過尺寸或重量有可能被罰比機票還貴的錢，所以自己要注意，若要托運行李其實也不是太貴，大概單程 15 歐，對回程買很多東西的人可能是一個好選擇。總之只要早點開始規畫旅行，一切都會便宜許多。



關於火車，同樣也是我們旅行常會用到的交通工具，西班牙火車簡單分為一般火車和高速鐵路，平常我們會坐到的是一般火車，又分成 turista 一般艙和頭等艙，其實 turista 已經非常舒適，所以也不用買到頭等艙的票，但火車缺點在於班次不如巴士多，有時候巴士車程的時間長短也跟火車差不多。巴士還有一個優點在於有夜間巴士可以選擇，可以省下一個晚上的住宿費。若計畫要坐火車，因為火車的價格並不是太便宜，想要買到便宜的票有兩種方法，一個是提早一星期前買，大概會有六折或四折的價格，不過通常是在冷門時段，若遇到假日是不太可能有便宜的價格出現的，這些都可以在西班牙國鐵網站 renfe 上查的到，可以隨時去確認；另一個方法比較方便，只要花六歐去當地銀行 can 辦一張西班牙青年卡(carnet joven)，從線上買票並直接輸入卡號，就可以以非常便宜的價格買到票，舉例馬德里來回 Pamplona 從原本的 56.9 歐變成 22.8 歐，而且只要在搭火車前訂都可以享有這樣的價格，沒有一個禮拜前的限制，因此非常划算。Carnet Joven 除了買火車票便宜以外，有時候巴士票也可以有一點點折扣(並不是所有公司都有)，有些景點的門票也可以打折，所以到 Pamplona 就快去辦

一張來用吧!這張青年卡在西班牙境內比起其他如國際學生證等都有用太多，從辦卡到發卡大概一個禮拜左右，只要準備護照即可，希望各位學弟妹都可以有一個愉快的旅行經驗摟。