



赴國外進修學生回國心得報告書

系（所）名稱：美術語文創學系美術創作組

年級：四

學號：B0109152

姓名：沈諭

進修國名及姐妹校名：西班牙卡斯提亞拉曼查大學

進修期間：西元 2015 年 09月至西元 2016 年06 月

在出發前其實在學習上沒有預設任何目標，因為西班牙語也是為了這個交換機會才開始學的，所以完全不認為自己能在美術這個專業科目上學到太多，只覺得能夠交到一些新朋友且不要有適應上的問題就已經很了不起了，同時內心其實也消極地覺得「反正我不是西語系，這個語言也不需要學得多好」。殊不知，在西班牙的這一年，我認為自己學到最多的是語言和如何融入當地的人，在生活技能這一方面也學到了不少，也發現對於不一樣的觀念和想法的接受度提高了。

1. 對語言的興趣

我在學語言這一塊特別有感想，想要學好一個語言最重要的事情是千萬不要怕講還有問問題。以我來舉例，我是出發前兩個月才開始每天上三小時的西語課程，到了西班牙也只上了總共80小時的課程，到後來能夠講比較多都是常常與西班牙人同學一起玩，交流討論各式各樣的話題，遇到不會講的句子就用英語問懂同學自己想表達的意思要如何用西語來說，講著問著自然而然學了不少，甚至會一些課本裡面不會教的當地俚語。而在西班牙想學好語言並不困難，因為那邊的人會英語的並不多，這也造就了學好這個語言的環境，為了生活，不得不逼迫自己一定要提升自己的語言能力。很多電影和影集他們也都重新配音成西語，在昆卡這樣小地方的電影院也只播映重新配音過的西語電影。他們其實並不在意你是否犯了錯，就算犯了錯也不丟臉，因為我們都是在學習，越是犯錯被糾正越能學到。

2. 生活上的成長

原本我是個除了洗碗基本上家務都不太做的人，要我自己煮飯或者獨自解決生活上的小雜事是一件不可能的任務。然而到了國外，去外面餐廳吃一頓飯都要10歐起跳，也不像在台灣有各式各樣的小吃那樣方便又便宜，因此所有的伙食都必須自己準備，從簡單的炒青菜開始，到後來甚至會上網研究食譜學會製做簡易的派與餅乾。為了將菜刀磨利還特別上網搜尋如何不用特別花錢買磨刀石就達到我要的目的。然而，對於其他人而言這些可能都是些不足為奇的小事，對我而言卻是很大的自我突破，非常有成就感，讓我曉得原來我也能做到這些。

3. 觀念上的不同

在台灣，對於刺青、去夜店這類事情的觀念總是保守些，甚至有些話題是禁忌的，然而在西班牙卻是開放的，因為每件事都是一體兩面的，甚至沒有絕對的對或錯，很多給人負面印象的事情都是能拿出來討論的，好的點在哪，不好的點又是甚麼。在西班牙，擁有刺青的人都有他們刺青的理由，對於他們而言這是藝術的一種，就算有父母不喜歡刺青，但他們仍會尊重自己的小孩所做的決定。夜店對他們而言也就只是週末時和朋友們一起去跳舞放鬆的地方。曾經，由於家人灌輸給我的觀念，我也是個認為有刺青的人都是壞人，夜店是不務正業的人才會去的地方，但經過了這次的經驗後，我學會了別用先入為主的眼光來看待，先去認識他們後發現他們其實和我們沒有不一樣，都是年紀相仿的學生，只不過喜歡的東西與娛樂和亞洲的觀念不同而已，他們一點也不「壞」，而且還很友善。

「tranquila（冷靜）」是在這一年中最常聽到的話，他們願意等待的耐心讓我印象深

刻。比如，當時我為了申請居留證花了一整個早上的時間，但在亞洲我們比較講求效率，這樣的事情不可能會發生，即便遇到需要等的事情會著急地想要知道相關單位甚麼時候能將這些處理好，一旦他們的速度很慢，或者辦事出錯則容易生氣或碎念。然而在西班牙對於這些他們早已見怪不怪，通常周圍的人見狀會馬上對當事者講冷靜，接著甚麼也不做地繼續在原地等待。

「Don't worry be happy」這句話最能代表西班牙人樂觀的個性。當我遇到挫折時，身邊的西班牙朋友在聽完我訴苦之後總會告訴我這句話，這句話就像是個有強力魔法的咒語一樣，讓人能暫時將所有的煩惱拋到腦後，接著我們就又能繼續嘻笑、愉快的過下去。確實，很多時候我們容易將負面情緒放大、庸人自擾，但人生沒那麼多時間悲傷，何不把握當下在這有限的時間裡活得快樂呢？憂鬱地過生活是一天，而開心地過也是一天，如果能夠讓自己好受一點何不選擇用正面的心態來度過這些時光？保持正能量，所有的好事也都會隨之而來。西班牙人這樣的生活態度是值得我們學習的。

4. 自我成長

經過了這一年，能確實地感受到自己已經徹徹底底改變了許多，變得有自信，且能夠接受新的觀念和與自己不同的意見。曾經看過一句話「每件事的發生都有它的意義」，接受過這些磨練後得到的經驗讓我現在看事情有更多的角度。有段時間也自我懷疑過到底到西班牙去當交換生是否是個正確的決定，為什麼要將自己放到一個完全陌生的環境去虐待自己？但當我見識到了各種事情，獨自面對了一些問題，也重新認識自己一遍。處在那個當下雖然有委屈、難過以及任何負面情緒，覺得天都要垮下來了，但過了那些關之後回頭再來看，發現都不是大事，這種感覺有點像是在學習得當下覺得學科很困難，但學會了之後可能還覺得怎麼會這麼簡單。現在的自己對於當時能夠解決這些事情偶爾也感到滿自豪的，這一趟我並沒有白去。如果現在的自己和一年前的自己還是一模一樣完全沒有改變的話，那麼這一年可以說是完全浪費的。