



Universidad de Navarra

交換生活報告

2026 spring



學校介紹

1. 基本介紹

Universidad de Navarra (納瓦拉大學，簡稱 UNAV) 創立於 1952 年，是一所位於西班牙北部納瓦拉自治區 (Navarra) 的頂尖天主教私立綜合大學。除了坐落於潘普洛納 (Pamplona) 的主校區之外，UNAV 在馬德里、聖塞巴斯提安 (San Sebastián)、巴塞隆納，甚至是慕尼黑和紐約也都設有校區。UNAV 旗下的 IESE 商學院非常知名，其 MBA 項目曾獲《經濟學人》(The Economist) 評選為全球第 1、QS 世界大學排名全球第 5，與 IE 商學院並列為西班牙最頂尖的商管殿堂。

在潘普洛納當地，最著名的兩所大學分別是私立的 UNAV 與公立的 UPNA (公立納瓦拉大學)。如果之後有參加 Happy Erasmus 的活動的話，兩間學校的學生都有可能遇到！

UNAV 的國際化程度相當高，全校有高達 29% 的學生來自海外。光是春季班 (Spring Semester) 入學的交換生就有 200 多位，走在校園裡隨處可見來自世界各國的面孔，跨文化交流的氛圍非常濃厚。

2. 校內資源介紹

基本上只要持有學生證就可以進入各個大樓，包括圖書館、公共空間、討論室、廁所和教室等。每棟大樓裡也有飲水機(但是超級常壞掉)和販賣機，餓的時候可以去解決生理需求。每個大樓裡面都有cafe可以去買東西吃，我覺得f comm building的比較好吃。

如果有運動需求的話，也可以拿學生證進入體育館，健身房的話一次我記得是10歐，月卡是30歐，然後如果是找和學校合作的房源(campus home可以，其他不確定)，可以直接獲得免費使用健身房的資格，想要進行球類運動的話則可以在學校網站上預約場地，體育館也可以租借球類，我所知的球類項目有羽球、排球、籃球、足球和網球場，UNAV很酷的是甚至有射箭場可供使用

3. 選課資訊

2026的spring是一月初便開學，選課資訊的話我在11月多的時候便收到，選課時間大概從11月中開始一直到11月底，一共會有兩周的時間，校方會寄一個email請你註冊一個學校網站的帳號，到時候就登那個進去選課，另外還會附上一個excel是當學期所有會開的課程大綱，但很躁的是在上面並不會看到那堂課是在每一週的什麼時候上課，所以我是到選課系統開之後才看到每一堂課的時段是何時)。另外建議如果有特別想上的課或者哪天不想排課的話，一定要系統開的第一時間就馬上登入選課，我當時是準點進去搶課，但我想選的課已經都選不到了，UNAV的選課基本上是拚速度的，所以一定要記得選課時間，小心時差。

學分要求的話，UNAV比政大原本要求的20ects還要多總共希望商學院的交換生修24ects，我剛剛好修到24，其實loading算蠻重的，但因為我想把時間多留一點出去旅遊，所以我把24ects學分的課排在三天上完，這樣的話大概一天六小時、一天兩小時、一天八小時，非常剛，給大家參考。

至於我觀察到蠻普遍的上課要求是不希望學生使用電子產品，包括平板筆電等等，所以可以帶一個筆記本來，因為這邊的筆記本都很貴又很醜，非常不划算，買了心情很差，另外我有選到的課都看出席率蠻嚴格的，所以我才會選擇把課塞在三天上完。

4. 課堂心得

- Cycles in an open economy (3ects)

應該算是所有商學院課程裡面比較難的一堂課，課堂上教授會講解許多公式，然後課堂上不能用電子產品，所以只能用手手抄。基本上每堂課都會點名，然後會有期中期末，大概以選擇題和申論題為主。我自己上下來的感受是雖然上課內容有點難，但考試出的內容不會很刁鑽，上下來體感內容蠻像國貿系國貿理論會上到的東西

- Decision Analysis (3學分)

我覺得蠻有趣的一堂課，會學到一些desired path和如何建立選擇樹狀圖等等等之類的，在課堂上會有很多機會和同學們隨機分組產出課堂小

報告，除了期中期末外還會在課堂上考幾次小考，但都會提前通知，記得要去考就好了。期中期末內容就和小考很像，是只要好好複習就可以拿高分的科目。

- Economics trends (3ects)

非常活潑的一堂課，基本上每堂課都要和周圍的同學們quick talk 然後上台presentation或產出一份書面報告，對我這種內向害羞的亞洲人壓力很大，其中還會夾雜一次辯論。上課內容大概是一些理論知識或者是case study。會有期中期末然後期末要生出一個類似小論文的東西。另外溫馨提醒這堂課的出席率是35%，如果選上要記得好好去上課。

- Effective speaking and writing (3ects)

基本上上這堂課的人都是交換生，這個教授是我遇到最好的教授，可以從很多不同方面練習到英文，我覺得非常不錯，偶爾會有功課要寫essay或者拍一些presentation 的影片，最後也要產出一份小paper，總體loading沒有很重，非常推推。

- Español A2: comunicación y cultura (6ects)

西文課可以選擇要不要上，如果要上的話選課之前他會寄一個連結請你先測試你的西文能力到哪裡，然後再把你分配近差不多能力的班級裡。UNAV的西文課非常之活用，就算只是初學者也會讓你盡情地練習到西文寫作能力和口說能力，我認為在上完UNAV的西文課後我的西文算是進步很多，因為他們的考試不是只考選擇題，而是從聽力到grammar到寫作再到口說的全方位練習，所以要用心準備才能取得好成績。總之如果希望可以練習到西文的話非常建議選UNAV的西文課，而且這堂課6ects，很划算。

- Human resource management (3ects)

教授是兩位非常好的墨西哥人，也是給分最甜的一堂課。在一開始就會幫你分好組，然後我不小心被分到和一群當地的full time 西班牙女生們一組(哈哈笑不出來)，我自己覺得他們當地的學生算是蠻排外的，因為他們一開始都直接用西文討論，是我提醒過他們幾次之後他們才慢慢改掉的，所以如果有遇到一樣情況的話就多跟他們反映吧... 喔但雖然他們都一直講西文但其實他們都很扛人也很好，我們後來有成功變成朋友，讚！上課內容的話這堂課上的都是HR一些理論上的東西，我個人覺得偏簡單，並且給分也很甜，好課，能修。

- Public and industrial policies (3ects)

會有兩個教授一起上課，第一個教授先上，內容是偏理論型的，然後中間easter break之後會換另一個教授的密集課程，蠻迷的因為他會變成某幾周要一周上三天那個教授的課，然後我當時就有一些課剛好衝堂了，不過教授說寫信和他說明情況即可。需要準備的一樣有期中期末還有期末有一個報告，並且這個教授心腸很壞，我們上台報告是從組別中隨機抽一位上台，非常緊張非常害怕還好我沒被抽到，論文要求的格式蠻嚴格的，寫的時候有點辛苦，可以斟酌選，但這堂課基本上只會抽幾周點名

生活及文化交流

- 社交方面

如果很想交一些外國朋友的話，非常推薦可以多多注意他們send的一些電子報，校方有專門的部門會舉辦一些交流活動給交換生參加，我在剛開學的時候就有參加一些，也有認識一些UNAV的學生。也很推薦大家追蹤happyerasmus的ig或者加入他們的whatsapp群組，他們是專門辦活動給交換生的組織，會辦一些trip去很多地方一起玩，例如我們這學期有去ibiza和morocca的團，都非常有趣！每週五晚上也都會有party，並且票價十分便宜，很推薦去參加，我在happyerasmus的活動上認識了很多珍貴的朋友們<3

- 住宿方面

在UNAV寄來的信中會有一個網站告訴你他們有合作的一些租屋公司，但那些的價格都蠻高的，大概落在600歐以上，上不封頂，我自己身邊有蠻多朋友都是選擇campus居多，平常每周都會有人來打掃兩次，所有的設施也都蠻齊全的，還可以免費進去學校的健身房，但缺點是繳的錢是一樣的，但每個人被分配到的房源和房源所在位置都有差距，像我有朋友就覺得蠻不公平的。

因為和學校合作的租屋公司都好貴，所以我當時是看前幾屆的學長姐們推薦選擇了unicasa，可以直接寄信給他們說明你的要求，然後他們就會傳符合的房源選項給你，我的房租是450歐包含水電wifi等等，一開始要交500歐的押金，之後退房會退還(有故事)，之後每個月的房租我是走去

他們辦公室繳的，離學校很近。喔然後如果想要離學校近一點的街區，最近的就是iturrama區，走到學校大概15分鐘，附近超市機能都很方便。我在居住期間沒遇到什麼大問題，有東西壞掉他們也都很快就來修理。但問題是我退房後開始催繳退還押金後，他們就開始不回覆我的訊息，我六月中便退房，一直到七月底仍未拿到押金，並且他們七月還都去放假了(傻眼)。總之我認為現在要向unicasa租房的話要三思。

更便宜的選項的話我有遇到有人是用租屋平台，例如idealista等租房，我當時也有考慮此選項，但因為idealista是和房東直接對接，許多的房東英文沒那麼好，還要苦苦等待房東回覆訊息，另外也有可能遇到詐騙，如果真不幸遇到詐騙，因為idealista不是和校方合作的房源，因此校方屆時不會提供幫助(unicasa同理)，我認為壓力過大因此沒列入考慮。但我身邊有朋友使用idealista租到和我同個街區但價格只要350歐的房子，只能說雖然使用idealista有一定風險，但他也有一定好處存在。

交換注意事項

如果真的下定決心要來UNAV，要做好這邊真的挺鄉下的準備，基本上潘普洛納的生活就是很兩點一線學校家裡這樣而已，娛樂項目非常少，離許多大型的國際機場，例如馬德里機場和巴塞隆納機場，都非常之遠，過去的車程最少都要3小時，但也正是因為它的不方便，來到潘普洛納的人們會有很多機會可以和當地的人們連結，並且因為這邊的人英文都非常之差，我認為這也是讓我西文進步的一大原因之一。總之，如果你希望有一個很清幽並且期許自己在交換期間西文突飛猛進的話，非常推薦UNAV，但如果是想要在交換期間到處玩遍歐洲的話，UNAV可能會讓你多花很多錢和時間，要再三思。潘普洛那就是一個讓人那麼愛恨交雜很糾結的城市，但我相信你只要來了就會愛上他(同時也恨上他)。

如果有其他問題想詢問的話歡迎聯絡我<3

ig: upaiuzoe email: mique.940603@gmail.com