

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換①姊妹校:SKEMA商學院(法國里爾校區)

交換於110學年度 第1學期

填表人: 邱OO	性別: 男	原屬系所: 休閒運動管理學系
交換校名: SKEMA商學院 研習系所: MSc Project and Programme Management & Business Development		交換期間: 自民國110年9月1日 至民國111年1月20日
居住處: <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每( <input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月 ): 550 EUR
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 公用廚房與用具, 床, 桌椅, 衣櫃, 棉被		
建議另行添購或攜帶物品(ex: 衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等): 個人用藥, 其他幾乎都買得到		
除繳交臺北大學全額學雜費, 在交換學校額外繳交①費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等, 請務必詳列)		
名稱	金額 (NTD)	備註
宿舍費	如上	
校園網路	0	
空調使用權	0	
水電費	約 40 EUR/月	按使用量
手機費	15 EUR以下	法國Free電信很讚
交通費	30 EUR/月	學生月票
其他		
每月基本生活費預估: (僅 <b>最低</b> 生活所需費用, 不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: 約100EUR 通勤費: 30EUR 宿舍費: 550EUR 水電及電信等雜費: 50EUR 必要教材書籍費用: 0		有無取得獎助學金補助: <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額: 名稱: 學海飛揚獎學金 金額: 約16w NTD
建議第一次入國所需攜帶金額: 現在國外匯款很方便, 大概準備1000~1500 EUR現金就好, 其他刷卡		
機場至學校①交通方式: <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合, 簡述如何自行前往(所花時間、費用): 巴黎下飛機自己轉火車到里爾與房東接洽, 安頓好①後再自己前往附近的地鐵站(或走路)去學校。		

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買①海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等): 國泰人壽旅平險 180天 保費6000元NTD
保險: <input type="checkbox"/> 是否赴姊妹校後由校方協助辦理( <input type="checkbox"/> 國民健康保險 <input type="checkbox"/> 學生平安險 <input type="checkbox"/> 其他保險) 金額: (其他備註: )
簽證: 辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項(ex: 護照、台胞證, 是否準備影本等等) 兩週、7000元NTD、細節請見相關網站
其他校方提供使用①服務: <input checked="" type="checkbox"/> 校內Wi-Fi之提供 <input checked="" type="checkbox"/> 安排輔導人員( <input checked="" type="checkbox"/> 當地學伴 <input type="checkbox"/> 義工同學 <input type="checkbox"/> 輔導老師) <input checked="" type="checkbox"/> 志願者幫忙處理交流生辦理手續①範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶): 校園導覽、城市導覽、國際生社交、保險

<p>有無使用行動電話？公司與費率方案為何？          推薦法國Free電信, 12EUR/月80GB</p>
<p>學校週邊生活機能, 是否有下列設施:</p> <p>1. 文具書店 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: _____</p> <p>2. 超級市場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: _____</p> <p>3. 百貨商區 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: 在學校隔壁</p> <p>4. 24H便利商店 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有, 簡述: _____</p> <p>5. 醫院 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: _____</p> <p>6. 地鐵、公車站 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: _____</p> <p>7. 公園 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: _____</p> <p>8. 電影院 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: _____</p> <p>9. 體育場 <input type="checkbox"/>無 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: _____</p> <p>10. 社區文化中心 <input checked="" type="checkbox"/>無 <input type="checkbox"/>有, 簡述: _____</p> <p>11. 其他: 圖書館、KTV、其他娛樂場所 <input checked="" type="checkbox"/>有, 簡述: _____</p>
<p>你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面①電話、E-mail或其他聯絡方式:          到當地學校會提供, 每年不一樣</p>
<p>你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100字以上、300字以內):          SKEMA里爾校區並不是普遍印象中的大學, 比較像是台灣北醫那種在大樓內的學校。位於市中心交通方便, 隔壁是城市最大的百貨公司, 樓下有地鐵站。校內學餐2021年11月才開, 是個沒有很好吃的咖啡廳食物, 有三明治那些, 便宜但難吃。校園(或大樓內)很多桌椅可以討論, 區域之間也有廣場空地可以社交。</p>

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言1500字：

先說結論，交換學生可以讓你變強。

我個人在本次交換獲益良多，無論學業上還人際上，甚至價值觀都有所成長。

先從最基本的生活面說起，我不知道在北大讀書的你是否有真正獨立的感覺，但在國外你不得不獨立，畢竟攸關生存。這邊的獨立指真正離開家，沒有所謂『大人』在幫你處理文件、準備食物、安排事情等等。我自己一個人來到這個城市，本來就有不依靠任何人的心理準備，再加上我本身也不太喜歡參加什麼台灣人法國互助會類型的，所以基本上就發發訊息問一些前輩或同學，其他都要靠自己。運氣很好的部分我住的地方有室友，分別法國人、德國人以及比利時人，這也帶到我第二個想講的點，就語言，以及後續的人際。

我到法國前法文0基礎，但英文相對不錯，法國的英文普及度與能力以西方國家來說，並不算高。因此如果你法文不會英文又差，我可以保證你溝通會有障礙。我室友們都會說法文，但只要我在場大家都會改成英語溝通，基本上沒什麼障礙，甚至可以談心，所以我們感情很好。人際交往部分，許多亞洲學生到國外會有孤獨感，一方面因為環境與文化衝擊，另一方面你依然過著你在『亞洲的生活』。舉例來說，我聽聞與所見到的很多中國學生整天都跟中國人聚在一起講著中文，吃著中式料理，甚至抗拒社交等等，都讓我感覺到縮在自己舒適圈的悲哀。既然你人都已經飛越千里來到國外，你就要打開你的心胸去面對新的世界，而不繼續蜷縮在自己的角落，想盡辦法在國外找回前在台灣的感覺，本末倒置。我個人以『來都來了』這句話為基礎，思考著反正法國(或其他國家)對我來說什麼都是新鮮的事物，就用開放的態度去面對嘗試，根本不會有損失，更何況我也沒什麼好失去的。以這個模式生活的我，獲得許多值得珍藏一輩子的回憶與體驗，當然也有認識許多新朋友。

至於學業，又是我另一個運氣很好的地方。我身處的系所(班級)感情非常好，向心力，因此同學們的互動頻繁，經常有課餘活動(喝酒派對居多)。組成部分，大概有8成的法國人以及2成的國際學生(中國與印度為主)，課程皆以英文授課。回到班上同學的部分，基本上保持笑容與禮貌，以及開放的態度，我相信很容易交到許多朋友的，而且這個系所有許多團隊作業，因此同學間的互動更為頻繁。比較需要注意的語言，法國人的溝通當然會以法文為主，你要不害怕的去提問，不要不懂裝懂，久而久之大家認識你後在團體的互動中見到你在場，都會轉成英文溝通，基本上沒什麼障礙。有一點法文基礎更棒，法英夾雜互動除了更方便，也會讓彼此很有親切感。活動部分，我會推薦多去參加法國人當地的派對或酒局，體驗當地文化本來就是我的目標，我也藉此得到許多好玩難忘的回憶。很多時候如果太猶豫不決，或怕東怕西，會失去很多難得的機會，來當交換學生本身就人生中的超常體驗，因此保持積極與開放會讓你收穫滿滿，例如我就會與班上的一群法國人去阿姆斯特丹玩，他們很開心我能一起去，因為我他們認識的第一位國際學生願意跨出舒適圈跟他們出去玩的人，從那後真的就跟他們變成好朋友，非常慶幸自己有鼓起勇氣。

補充學業的環節，課堂上以全英文授課，老也來自世界各個國家，我個人非常享受上料的過程，可能跟我對於科系的興趣也有關。SKEMA資大，資源豐富，因此我選課階段全選(30學分)，交換學期間甚至跟著課堂考了兩張國際證照，雖然過程當然會有課業壓力，但真的很充實，如今回首也很值得。

價值觀層面我也成長許多。身處歐洲強權的法國，你會見到許許多多不同的人事物，在國際視野上一定會開拓不少，這些身處台灣比較難體驗到的。而往後在歐洲各國旅遊中，更了解在covid時期各國邊境的管制，需要你頻繁確認資訊與文件，迫你獨立，否則甚至連入關都有困難。此外，親眼見到難民後，更會讓你體認到世界大，有許多人正經歷痛苦以及需要你的幫助，感恩知足更顯珍貴。

總而言，開放的心態、笑容、溝通能力，以及跨出舒適圈的心態，絕對能讓你有一個大幅成長、交友無數並珍貴難忘的交換學期。

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

### 相關照片



簡述：  
我與在法國的室友，分別來自比利時、德國、法國。



簡述：  
與同組同學共進午餐。



簡述：  
巴黎凱旋門，正逢Christo and Jeanne-Claude的藝術展覽。



簡述：  
與法國同學前往荷蘭旅行。



簡述：  
課後小酌。



簡述：  
派對。

※本報告請於返校後新學期開學2週內上傳至 <http://oia.ntpu.edu.tw/outgoing/reflection/index>

※心得報告書及所提供①照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務①素材，請同學勿提供不宜照片