

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 法國拉羅歇爾商學院 交換於 111 學年度 第 1~2 學期

填表人: 張OO	性別: 女	原屬系所: 休閒運動管理學系
交換校名: Excelia Group 研習系所: Tourism and Hospitality		交換期間: 自民國 111 年 8 月 30 日 至民國 112 年 5 月 26 日
居住處: <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃		住宿費每( <input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月 ): NTD 8170 元
搬入時宿舍內已有設備(請列出): 小冰箱/床/桌子/椅子/全身鏡		
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): 保暖衣物/廚房用具/浴室用具/保潔/感冒藥		
除繳交臺北大學全額學雜費, 在交換學校額外繳交之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
EX: 社團費	xxxx元/x個月	以下自行刪減, 並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	63352 /八個月	
校園網路	免費	
空調使用權	免費	
水電費	免費	
手機費	670 / 一個月	
交通費	走路為主	
其他		
每月基本生活費預估: (僅最低生活所需費用, 不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: NTD 2100 元(校內食堂) 通 勤費: NTD 0 元(從宿舍至學區) 宿舍 費: NTD 7919 元 水電及電信等雜費: NTD 670 元 必要教材書籍費用: NTD 0 元 其他: NTD 元		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: 學海飛颺 金額: 170,000
建議第一次入國所需攜帶金額: NTD 10,000 元(簡單解釋原因: 如跨國匯款手續費高昂等)		
機場至學校之交通方式: <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機, 簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員): <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合, 簡述如何自行前往(火車站集合)		

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等): 旅遊平安險/富邦產險/20,000元/2022Aug.-2023Aug.	
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 checked="" type="checkbox"/> 其他保險 ) 金額: 3000 (其他備註: 房屋保險 )	
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) 學生簽證一個禮拜	
其他校方提供使用之服務: <input checked="" type="checkbox"/> 校內Wi-Fi之提供(是否有特定場所之使用, 請列舉: ) <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 ) 志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶): 我的志願者有點雷, 只有帶我去酒吧	
有無使用行動電話? 公司與費率方案為何? 有, FREE Mobile, 每月670 NTD 網路用量為 100G, 建築物內無法使用	
學校週邊生活機能, 是否有下列設施: 1. 文具書店 <input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有, 簡述: 書店, 文具不多	

2. 超級市場 無 有, 簡述:家樂福, 離學校近的有一大一小 \_\_\_\_\_
3. 百貨商區 無 有, 簡述: La Fayette 百貨 \_\_\_\_\_
4. 24H便利商店 無 有, 簡述: 無, 店都很早關 \_\_\_\_\_
5. 醫院 無 有, 簡述: 有, 但沒去過 \_\_\_\_\_
6. 地鐵、公車站 無 有, 簡述:僅有公車站, 火車站 \_\_\_\_\_
7. 公園 無 有, 簡述: 有, 很多 \_\_\_\_\_
8. 電影院 無 有, 簡述: 有, 市區兩家 \_\_\_\_\_
9. 體育場 無 有, 簡述: 學校有健身房 \_\_\_\_\_
10. 社區文化中心 無 有, 簡述:很多城堡古蹟及遊客中心 \_\_\_\_\_
11. 其他:圖書館、KTV、其他娛樂場所 有, 簡述: 圖書館、酒吧 \_\_\_\_\_

你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail或其他聯絡方式:

(例如:學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...)

Excelia Group 交換學生事務主要承辦老師: Emilie GASQUETE/ gasquete@excelia-group.com

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):

Excelia Group 在法國有許多分校, 分別為Paris, Tours, Orleans, La Rochelle等四個校區, 我就讀的校區位於La Rochelle, 此校區分為兩個主要建築物, 一棟主要為商學院所用, 另一棟則為旅遊產業、語言進修所用, 學生組成, 有50%是法國人, 其餘學生皆來自不同的國家, 算是相當多元的學習環境, 不過亞洲人相對少。

由於外國學生比例高, Excelia 有完善的系統和專業的輔導員協助學生解決各種生活、選課上的問題, 學期初也有Welcome Day 活動, 促進國際生彼此交流。

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言1500字:

(例如出發前、抵達後一個月...回國後的感想, 並附相關個人交換代表照片若干;另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

### 課內生活心得

我主修 Tourism, 英語授課, 不過老師多為法國人, 口音上仍須一些時間適應。上學期的課程還滿多元有趣的, 有一堂課是Food and Beverage, 老師介紹了很多法國飲食文化, 包括不同地區的特色食物以及酒類的產地等等, 還讓我們在課堂上試吃許多法國點心。下學期的課程就相對學術一些, 報告也較多, 其中有一堂課是Entrepreneurship, 必須選定一家當地餐聽或旅館, 為他制定行銷或轉型企劃, 我從中學到了些實用的分析方法, 滿推薦給之後的學弟妹選的。

總體來說, 我認為我主修的Tourism仍是建立於學習商學知識的基礎上, 因為上下學期仍會有Community Management, Digital Marketing, Human Resources等課程, 而且佔的比例還滿多的。課程內容並不難, 大多為我在北大就有接觸過的概念, 上課專心聽講基本就能理解了。考試為1學期一次, 滿分為20分, 10分及格。

除此之外, 課堂中幾乎所有報告都是小組報告, 詢問過其他同學後得知其他科系也是一樣的狀況, 因為這樣的經歷讓我知道跨國合作真的是挺不容易的一件事啊!除了想法上的不同, 做事的習性也都不一樣, 直直實實給我上了一堂

震撼教育啊！

## 課外生活心得

一般人對法國人的印象就是很mean, 很排外, 不說英文, 我必須說這些都是真的(我交換學校的法文老師說他們不說英文是覺得自己說不好, 所以乾脆不說, 因為他們怕丟臉XD)這就是他們的文化, 所以我建議要來法國的同學還是多少學一點法文再來比較好, 至少學習打招呼等用語, 你有禮貌, 懂他們的生活方式, 他們態度自然也不會差囉, 我想不管在任何國家都需要這麼做, 才是真正的尊重。

我所在的La Rochelle 為法國知名旅遊小鎮, 所以居民可能較習慣遊客的存在, 而且鎮上學生族群多, 我個人是沒遇到任何歧視的問題(可能有時候會有人突然跟你說你好, 但我是把它當作禮貌啦! 畢竟這跟我對他們說Bonjour好像是ㄧ樣的道理)

這次來到法國最最最印象深刻的就是世足賽, 哇! 每場比賽酒吧裡滿滿都是人啊~勝利了大家就放煙火、在街上興奮尖叫、跳舞, 超級瘋狂, 那種整個國家凝聚在一起的感覺真的很感動!

除了美好的記憶, 法國當然也有令人驚嚇的地方, 就是他們的罷工情形超嚴重! 在法國因為馬克宏要修改退休年齡時, 全法國真的都在罷工! 鐵路幾乎全部取消, 當時在巴黎的我也正好目睹了滿街垃圾的慘況, 也有示威民眾縱火的案件, 只能說各國民情實在差很多啊! 他們對工作和生活的定義和我們的認知真的有很大的不同呢!

平時課外生活就是跟同學去市中心走走, 海邊野餐, 去酒吧小喝一杯, 若有長假, 我也會趁機到歐洲各地走走, 親眼見證偉大的藝術品和壯麗的建築, 在旅途中和不同的人交流

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

## 行前準備

我會推薦大家要先學好基本的法文，像是日常禮儀對話，(Bonjour/ Merci / Bonjournee / Au revoir)而且要會說，不然更有可能被用很差的態度對待喔！除此之外就是建設好open-minded的心態，欣然接受各種文化衝擊！然後法國真的很乾，一定要先買好保濕用品，或是直接在當地採買，另外建議先買網卡(30天歐洲旅遊用那種)避免遇到一到當地沒網路，不能用翻譯軟體或地圖之類的窘境！法國人講英文的機率還是滿低的，如果本身法文並不是很好，做好各種準備，靠自己，還是更為方便。

以上是我簡單的分享，希望大家都能在交換過程中有所收穫喔！

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

### 相關照片



簡述:和法國小孩在海邊遊戲



簡述:拜訪美國同學家





簡述:和法國同學打保齡球



簡述:學校學生會賣棉花糖



簡述:班級同學合照



簡述:出國旅遊照片

※心得報告書及所提供之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之素材，請同學勿提供不宜照片