

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 歐洲知識經濟與管理學院 (SKEMA 商學院 里爾校區)

交換於 112 學年度 第 1 學期

填表人: 林●郡	性別: 男	原屬系所: 休閒運動管理學系
交換校名: 歐洲知識經濟與管理學院 研習系所: MSc Project and Programme Management & Business Development	交換期間:自民國 112 年 9 月 1 日 至民國 113 年 1 月 22 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): 400 EUR	
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 房間: 床架、床墊、衣櫃、書桌椅 公共區: 瓦斯爐、微波爐、熱水瓶、餐桌、廁所、淋浴間、洗衣機、廚房及廚具		
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): 轉接頭、個人藥品(建議帶一個萬國轉接頭以及數個歐規轉接頭,因為英國和馬爾他並非使用歐規插座,且轉接頭容易弄丟)、洗衣袋。 其餘用品在法國大賣場 Carrefour, Cora, Lidl, Action 等都能買到,且價格都不貴。 !!!! 這樣剛到法國就不用扛很重的行李箱慌張的跑東跑西!!!!		
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	400 EUR (包水電暖網)	家庭式分租租金落在 400-700 歐元之間,自己住 studio 可能要抓到 600-800 歐(取決於房間大小)。
校園網路	0	skema 學校有 wifi
空調使用權	0	
水電費	0	
手機費	13.99 EUR	Free 電信申辦便宜方便,註冊費 10 EUR
交通費	30 EUR	有租房合約就能辦學生交通月卡,學生月卡半價!
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: 200-500 EUR (自己煮-外食) 通勤費: 30 EUR (里爾學生月卡) 宿舍費: 400 EUR 水電及電信等雜費: 13.99 EUR 必要教材書籍費用: 0 其他: 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: 學海飛颺獎學金 金額: 60,000 NTD

建議第一次入國所需攜帶金額：1,000 EUR，法國幾乎所有地方都能刷卡，現金只是為了可以馬上付押金給房東，若已提前付過押金，身上帶 100-200 EUR 即可應付大多數緊急狀況，帶太多現金若運氣不好被偷被搶會損失慘重：

機場至學校之交通方式：

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)：

自行前往至某處會合，簡述如何自行前往(所花時間、費用)：

抵達戴高樂機場後，搭機場免費捷運到另一個航廈，轉乘一小時 TGV 到里爾 Lille Flandres 車站，之後叫 uber 到租屋處。

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）：

國泰世紀產物保險—旅遊綜合保險保單 (保費 NTD 10,480)

(這個包含旅遊不便險，歐洲廉航很常延誤，可以申請理賠)

保險：是否赴姊妹校後由校方協助辦理 (國民健康保險 學生平安險 其他保險)

金額：法國學生享有免費健康保險

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)

面試後約一週出簽，但事前文件準備大概抓了 2-3 週，且需要到 101 辦事處面試，建議及早辦理！(網路上每年都會有人出最新的法國學生簽證心得文，照著準備基本不會錯)

其他校方提供使用之服務：

校內 Wi-Fi 之提供

安排輔導人員 (當地學伴 義工同學 輔導老師)

SKEMA 有個社團叫 SKONNECTION，在國際生入學歡迎日時會有成員來帶國際生校園導覽和辦理選課等等業務，有租屋、保險、選課等等問題都能詢問他們！

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？Free 電信一個月費率 13.9 EUR，第一次辦理另收 10 EUR 註冊費 (一個月法國 120G/ 歐盟 18G)

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

1. 文具書店 無 有，簡述: _____

2. 超級市場 無 有，簡述: Carrefour, Cora, Lidl, Action, E.Leclerc, Auchan

3. 百貨商區 無 有，簡述: 學校就蓋在大商場上面，學校樓下什麼都有。

4. 24H 便利商店 無 有，簡述: 在歐洲沒有這種東西。

5. 醫院 無 有，簡述: _____

6. 地鐵、公車站 無 有，簡述: _____

7. 公園 無 有，簡述: _____

8. 電影院 無 有，簡述: _____

9. 體育場 無 有，簡述: _____

10. 社區文化中心 無 有，簡述: _____

11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 有，簡述: 里爾某間中餐廳好像有 KTV

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…)

國際交流社團：S'KONNECTION

臉書社團：台灣人在里爾/ Taïwanais à Lille

我的臉書：林坤郡(Stanley Lin)

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)：

第一次遇到大學蓋在百貨商場上面的，很奇怪但好方便，下課直接去樓下買東西。有別於印象中的大學，沒有種滿綠植的大庭院和小池塘，這裡只有空曠的大廣場供學生社交。

有門禁，週日更是整天不開門，不像北大半夜還能來學校散步。SKEMA 室內有許多公共空間可以討論報告和同學社交。

這裡中堂下課大家都會離開教室到公共區域聊天或抽菸，這時候就是可以交朋友的時間！盡量多把握這時候湊到外面大家聚集的地方，剛開始害羞的話可以多聽聽其他人在聊什麼，熟悉他們的聊天頻率後可以主動開口講話，班上同學其實都非常友善！

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 1500 字：

首先，出國交換能讓你變得非常獨立、看到台灣以外的世界、交到跨國的友誼，而這些都是很難能可貴的收穫和經驗。但這並不代表短短五個月的遊學生活就一定能讓你完全蛻變另一個人。因為時差關係，在國外的孤獨感有時候非常強，如果抗拒社交或是非常害羞的人可能行前要三思是否歐洲是你的最終選擇。因為我來這邊認識的他國交換生他說來歐洲之後非常後悔且變的更加抑鬱，當然如果本來在台灣的你就是適應力強且不抗拒社交的話當我沒說。

我跟大多數人一樣，這是我第一次離開舒適的台灣來到歐洲自己生活。自己找房子、準備三餐、處理文件，這樣的生活會讓你被迫學習如何獨立、學習如何為自己負責。當然隻身前往陌生城市、到處都是自己不懂的語言，常常會遇到自己無法獨立解決的問題，這時候就是考驗你能否主動跨出舒適圈，向陌生人尋求協助的時候。其實這裡的人很友善很熱情，只是看你敢不敢主動而已。我在沒有找到房子的情況下自己來到法國，同樣也有很害怕明晚會露宿街頭的時候，但我意外接收到許多友善的幫忙和協助，讓我後來也找到現在很舒服的房子。也透過這個機會結交到超級有趣的朋友們。

學校生活方面，班上組成為 7 成法國人 3 成來自各國的國際生，班上凝聚力強，時常有同學主動邀請大家到自己國家風味的餐廳聚餐，加上專案管理 PPMBD 這個科系的所有課程包含非常多的小組討論和合作，所以很容易讓彼此互相熟悉，只要保持笑容及禮貌友善的態度去和對方主動交流都能收穫對方熱情且積極的回應！

雖然課堂上使用英文授課，但下課法國人一樣都講法文。但當你時常出現在他們的團體中和課後班級性的飯局，久而久之相互聊天讓他們認識你之後，自然當你在場時他們就會多說英文讓你聽懂他們現在在討論什麼，並且邀請你參加他們私下的派對。當然有機會還是建議可以多向他們請教一些基本法語，有時候會學到法國人道地的 slang，在聚會上說出來就會讓彼

此更有親切感。在參加許多法國人轟趴後，我得到了許多難忘的回憶和體驗。反正平常里爾下課後真的超級無聊，有一群當地朋友帶著玩，真的填滿我在里爾沒事做的時光。我自認英文不算好，法文零基礎，我都能做到了，相信你一定也能做到。再不行的話，笑容是永遠的國際語言。

課業方面我自己是 31 學分選好選滿，部分課程的課後作業需要花費大量時間討論和研究，導致我學期中常常覺得壓力很大，加上難得休假想四處旅遊，所以在時間安排上非常考驗自己的能力和處理效率，如果這趟歐洲行比較偏向想四處遊覽的同學可以斟酌自己是否能扛得住那麼多課業的 loading，但我如今回首我因為修了很多課因此和班上同學有更多接觸的機會，這也是另一個選很多課的優點。

旅遊方面，我覺得大家可以好好利用這次難得來歐洲無憂無慮的時光，盡可能到處旅行看看，例如許多交換生會去冰島、北歐甚至是埃及等國家。因為歐洲多數城市不大，在前往一個目的地航班時可以選擇長時間的轉機航班，不僅更便宜，更可以趁轉機的十幾二十小時玩轉一個城市，只是有可能要睡機場。

我自己除了去冰島之外，還去了西班牙走了一趟朝聖之路和去東歐 & 巴爾幹半島背包客，這些都是我畢業後很難排假期和要花很多成本才能達成的旅行。當我到了摩爾多瓦和科索沃這些非常冷門的國家，發現當地根本不像印象中那麼破舊和危險，反而遇到很多友善且有趣的當地居民，我在北馬其頓青旅接受背包客邀請晚上到郊區廢棄房屋探險，發現是南斯拉夫時期的超級知名音樂家的住所。甚至在科索沃的大巴站與一個想偷渡到瑞士的阿爾巴尼亞人聊天，他熱情的幫我看大巴車票月台並請我喝咖啡，根本不像曾經因為非法滯留在監獄被關超過 17 個月的罪犯。還有搭便車搭到瑞安航空機長的車等等。而這趟歐洲行也讓我學到不要帶太多濾鏡和預設立場去接觸嘗試新事物，保持積極且開闊的心胸能讓你收穫滿滿，也很慶幸我自己有鼓起勇氣踏出舒適圈，才能收穫這些一輩子難忘的回憶。

來歐洲交換你會發現你突然有大把時間可以自由安排，你可以選擇少少的涼課四處旅遊累積國際觀，你也能選擇好好上課把打磨自己的專業技能。我在這裡看過四個月到訪 23 國的人，也看過四個月從零基礎到德文可以流暢與陌生人溝通閒聊的交換生。這些選擇沒有對錯，總之不要宅在家刷手機虛度光陰就好。

國際視野部分，尤其是在人口組成有許多阿拉伯裔的法國，你會更容易接觸到以巴衝突以及阿拉伯世界相關的討論，以及法國國內對於阿拉伯裔及移民的隱性歧視的議題等等，這些都是在台灣比較難接觸到的資訊，而這些都會對你形塑屬於你自己的世界觀有很大幫助。更會讓自己知道生活在相對較少歧視、沒有戰火、治安良好的台灣是多麼珍貴的一件事。

延畢選擇交換雖然讓我在台灣錯過了許多與朋友相聚以及找工作的機會，但我很慶幸我當初選擇了交換，這些回憶和在歐洲發生的事都讓我更認識我自己，路途的挫折也成為我獨立堅強的養分。所以如果評估自己條件許可真的可以考慮出國走走，眼界和看待事物真的會有更多不一樣的角度和態度。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片	
	
與法國同學一起晚上下課後在里爾酒吧喝完後續攤派對	黎巴嫩同學帶大家吃黎巴嫩菜，超級好吃。 當天順應法國人遲到文化遲到 15 分鐘，結果大家都一起遲到在地鐵站遇到
	
西班牙朝聖之路，一直走路一直吃牛排大餐	大家自己準備一道菜到摩洛哥人家 potluck !
	
最後一天上課，我的法國家人們	法國交換的最後一晚，班上同學聚餐

※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