

## 國立臺北大學赴外交換(雙聯)心得報告書

交換之姊妹校: 歐洲知識經濟與管理學院 交換於 113 學年度第 1.2 學期

填表人: 李○誼	性別: 女	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: IMBD		交換期間: 自民國 113 年 8 月 16 日 至民國 114 年 7 月 31 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): NTD 17900 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 床、床單、棉被、書桌、檯燈、衣櫃		
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):		
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	無	自行在外租房
校園網路	無	
空調使用權	包含在房租裡	
水電費	包含在房租裡	
手機費	19.99 歐/月	法國境內 250G, 法國境外 35G
交通費	31 歐/月	學生月票
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)	有無取得獎助學金補助: <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額: 名稱: 金額:	
伙食費: NTD 5000 元 (偶爾會外食) 通勤費: NTD 1000 元 (從宿舍至學區) 宿舍費: NTD 17900 元 水電及電信等雜費: NTD 700 元 必要教材書籍費用: NTD 0 元 其他: NTD 元	建議第一次入國所需攜帶金額: NTD 100000 元 (簡單解釋原因: 如跨國匯款手續費高昂等) (現今不用帶多, 在法國幾乎都能刷卡, 但卡的歐元可以準備多一點, 避免手續費)	
建議第一次入國所需攜帶金額: NTD 100000 元 (簡單解釋原因: 如跨國匯款手續費高昂等) (現今不用帶多, 在法國幾乎都能刷卡, 但卡的歐元可以準備多一點, 避免手續費)	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(所花時間、費用) 抵達巴黎戴高樂機場後, 搭乘火車前往里爾, 再叫 uber 到住宿	

臺北大學國際事務處 2018.01.03. 編第 1 頁/共 5 頁

## 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): 富邦一期築夢保險
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) 在台灣辦理簽證需要至 101 大樓的法國在台辦事處辦理, 金額為 7000 台幣。需要準備證件照、護照影本、履歷、在學證明、英文檢定證明、入學許可、申請動機。還會有簡單面試環節, 但不需太緊張, 如實正常對談都不會有太大的刁難。 暑假旺季申請人數多, 務必提早進行簽證申請!! 到法國後需要付 50 歐, 進行長期簽證認證

所有重要資料我都有準備影本帶在身上以備不時之需

其他校方提供使用之服務：

- 校內 Wi-Fi 之提供 (是否有特定場所之使用，請列舉： )
- 安排輔導人員 ( 當地學伴  義工同學  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)：  
開學日帶領同學進行新生報告，了解課程以及學校的教室位置等而已。

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

辦理法國 free 電信的方案，有時候訊號不太好，但不太影響正常生活。

資費方案為：法國境內 250G，境外 35G(但有些歐洲國家不包含在內，需要特別注意)

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

1. 文具書店  無  有，簡述：\_\_\_\_\_ skema 就在大型商場裡，應有盡有\_\_\_\_\_
  2. 超級市場  無  有，簡述：\_\_\_\_\_ skema 就在大型商場裡，應有盡有\_\_\_\_\_
  3. 百貨商區  無  有，簡述：\_\_\_\_\_ skema 就在大型商場裡，應有盡有\_\_\_\_\_
  4. 24H 便利商店  無  有，簡述：\_\_\_\_\_ 里爾好像沒有 24 小時便利商店
- 
5. 醫院  無  有，簡述：\_\_\_\_\_ 藥局很多，但不確定有沒有醫院\_\_\_\_\_
  6. 地鐵、公車站  無  有，簡述：\_\_\_\_\_ 學校樓下就有地鐵與公車站\_\_\_\_\_
  7. 公園  無  有，簡述：\_\_\_\_\_ 里爾很多漂亮的小公園\_\_\_\_\_
  8. 電影院  無  有，簡述：\_\_\_\_\_ 在老城區裡有電影院，走路 10 分鐘\_\_\_\_\_
  9. 體育場  無  有，簡述：\_\_\_\_\_ 有健身房但不知道有沒有體育場\_\_\_\_\_
  10. 社區文化中心  無  有，簡述：\_\_\_\_\_
  11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所

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...)

很推薦大家加入臉書的社團：

台灣歐洲交換學生、台灣人在里爾。可以在上面得到很多幫助或旅遊時找到旅伴

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)：

我很喜歡 skema 的一點是因為他的交通真的非常方便，就在里爾最大的車站正樓上，雖然因此校園就不大，也沒有操場等設備，但對於一個留學生而言，能在下課後就在學校樓下買齊所有生活用品(有大型家樂福、ZARA、HM、MANGO 到各種用品店、電信等)真的非常的方便。

SKEMA 的課程我讀的是碩士班，難易度我認為要看每堂課教授的風格，但整體而言我學習到很多，不僅僅是課內知識，更多的是待人處世上的應對竟退。唯一小缺點就是學校行政效率不太好~要常常寄信或直接到處室找人溝通才會被解決，但不知道是不是歐洲的通病，總之自己的積極度要很高!時常檢查學校信箱，才不會錯過任何通知!

臺北大學國際事務處 2018.01.03. 編 第 2 頁/共 5 頁

### 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)

歐洲交通

在法國和其他歐洲國家生活，交通的不確定性是必須適應的事情。罷工很常發生，有時候是地鐵罷工，有時候是火車或機場人員罷工。一旦發生，班次可能會大量取消或延誤。剛開始

的時候我常因為臨時變動而措手不及，後來我習慣在重要行程前先查交通狀況，並且準備第二方案，甚至第三方案。例如要去機場時，我會比平常多預留一倍以上的時間，以防交通中斷。

除了罷工，地鐵的環境也需要適應。夏天人多、通風不足，車廂內常會有明顯的臭味。剛到的時候會覺得不舒服，但久了就能習慣。整體來說，如果在歐洲有重要的交通需求，提前計畫和多留時間是很重要的。

### 行政效率

法國的行政流程和台灣很不一樣。在台灣辦事通常速度快，流程清楚，而在法國，即使你很急，對方也不會因此加快。像申請學生證、開銀行帳戶、辦居留證等手續，都需要較長的等待時間。有時候寄出去的文件會被要求補件，或者需要重新預約時間。

剛到的時候我對這種速度很不習慣，後來我學會提前很久開始辦理。例如在台灣可能一週前才準備的事情，在法國我會提前一個月進行，確保即使中途有問題也有時間處理。提前規劃是避免焦慮的最好方法。

### 跨國同學間合作的挑戰

在 SKEMA 上課時，很多課程需要分組完成報告或專案。組員通常來自不同國家，文化、語言和工作方式都有差異。剛開始合作時，最大的挑戰是溝通。有些同學的英文雖然流暢，但口音很重，需要花時間適應；也有同學英文不流利，討論時需要反覆解釋，進度會變慢。

除了語言，工作習慣也不一樣。有些國家的人習慣提前完成任務，有些人則會拖到最後一刻才交。對於需要多人合作的報告來說，這容易造成進度不一致，甚至影響整體品質。我花了一段時間才適應，後來會在一開始就和組員明確分工、設定期限，並且固定開會確認進度。雖然過程中還是會遇到磨合問題，但這也讓我學會在多元文化環境中調整溝通方式，確保專案能順利完成。

### 學習法文

在法國生活時，我發現如果能有一點點法文基礎，生活會方便很多。雖然在大城市用英文也能溝通，但在日常情境中，例如超市詢問商品位置、餐廳點餐、辦理行政手續，法文會讓交流順利不少。而且當地人通常聽到你願意用法文表達，態度也會更友善。

在交朋友方面也是如此。雖然國際學生之間多用英文，但如果能用一些簡單的法文和法國同學打招呼或聊天，會更容易建立關係，也會讓自己在聚會中更有自信。

### 煮飯

在法國外食價格高，一餐動輒二十多歐元，如果每天外食開銷會非常大。自己煮飯可以省下不少錢。我住在合租公寓，和室友共用廚房，大家會默契地錯開煮飯時間，因此不太會互相干擾。有時候會互相借調味料，甚至偶爾交換食物。

在法國超市買食材並不特別貴，尤其是基礎食材和當季蔬果。義大利麵、雞蛋、馬鈴薯、胡蘿蔔等價格合理。我習慣一次採買幾天的份量，晚餐煮多一點，隔天帶去學校當午餐。這樣除了省錢，也能吃到自己喜歡的口味。

### 旅遊偷竊問題

歐洲部分地區的治安需要特別注意，尤其在人多的地方容易遇到扒手。我這一年沒有被偷東西，但主要是因為我一直很小心。在地鐵、火車站、觀光景點等人潮密集的地方，我會把包包背在前面，手機和錢包放在內層，並且隨時用手碰著。

我身邊有朋友因為大意而遺失了護照、錢包或其他重要物品。我的原則是所有東西都不離身，即使只是短時間離開座位，也會把包包帶著。雖然有點麻煩，但可以避免很大的損失。

### 旅遊

在歐洲交換最大的優勢之一是旅行的便利性。我這一年內去了將近 20 個歐洲國家。歐洲的廉價航空和火車票價格常常很划算，有時候一張機票的價格比在餐廳吃飯還低。我會固定關注廉航促銷資訊，或設定票價提醒，一旦有便宜票就馬上下訂。

旅行讓我看到了不同國家的城市、文化和生活方式。我曾經在冰島看極光，在義大利參觀歷史古蹟，在希臘的海邊放鬆，也在中歐的小鎮散步。趁在歐洲的期間多旅行，可以讓這段交換生活更充實，也留下更多值得回憶的經驗。

這一年在法國 SKEMA 的交換生活，讓我學會了提前規劃、適應不同的生活節奏，以及在預算有限的情況下過得充實。交通的不穩定、行政的緩慢、物價的差異和治安的挑戰，都是需要面對的現實。同時，旅行的便利和多元的文化體驗，則是這段時間最大的收穫。對我來說，這一年不只是學業上的收穫，更是生活能力和獨立性的提升，絕對是最精采最充實的人生經驗，辛苦但非常值得，也祝學弟妹們都能有一個順利愉快的交換生活!

## 國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



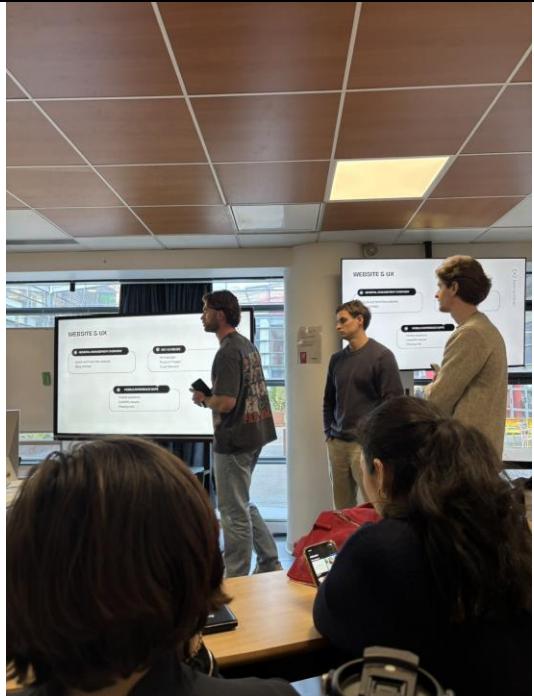
簡述:教授在下課後會揪同學們一起去酒吧喝一杯聊聊天，非常可愛哈哈哈哈



簡述:在這一年之間還跟朋友到了埃及看金字塔，真的超級漂亮!



簡述:假日有空時同學們會在一起煮飯，一人負責煮一道自己拿手的料理，我當時負責的是珍珠奶茶!(台灣之光~~)



簡述:分組時的法國同學們，有時候遇到很雷很不做事的隊友，要記得馬上跟老師匯報!自己權利要自己守護~~



簡述:冬天還到了挪威北極圈裡玩雪，超級快樂!

簡述:里爾有很多小公園，天氣好時我會和朋友到公園野餐曬太陽，大家都會搶有陽光的位置而不是陰影!跟台灣相反喲哈哈