

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025/06/24

英文姓名 (姓, 名): Chen, Kuan-Ting 陳冠廷	臺師大就讀科系所、年級： 公領系 碩三
修習國家： 法國	
修習校名： 勃艮第大學	
修習學院： IAE, School of Management	
修習科系： Management	
赴外學期別： 113學年 (民國年) ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：2025 年 01 月 ~ 2025 年 06 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
French Civilization	Clémentine MOINE	2 ECTS	Spring
Competitive Intelligence	Franck MATHOT	2 ECTS	Spring
Geopolitics for Business	Yves LANDRY	2 ECTS	Spring
International Economics and Law	Yves LANDRY	2 ECTS	Spring
Economics for Decision Making	Katharina SCHONE	2 ECTS	Spring
Business Game	Mithun Mridha	2 ECTS	Spring

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

說時遲、那時快，從去年就一路準備到現在的交換之旅也即將要畫下句點。交換一直是我人生中的 bucket list，但大學時期的自己，因適逢疫情加上工作忙碌又考上研究所，所以只好作罷。很感謝當時的自己願意放手一搏、考了雅思，在論文轟炸，同時又有工作的狀況下申請了交換，最後也成功去到了自己想要的學校。雖然只有短短的半年，卻是我覺得人生中最快樂、最不後悔的決定。如果現在正在看這篇心得的你，還在猶豫要不要去交換的話，我只能跟你說：「去吧！」，在你的家人還能夠支持你做這件事時，就好好出去拓展眼界，不要因為現在的猶豫成為了未來後悔的自己。若你已經決定要去法國交換，甚至跟我一樣是要去勃艮第大學的話，那麼希望這篇心得能夠幫助到你！

【出發前的未知，每天都在過著焦慮的生活】

在完成校內徵選、知道自己即將去的學校後，就會開始展開一系列的文件申請與行政 RPG，以下將進行五點進行分享，希望能夠幫助到也預計去法國交換的你！

1. 申請勃艮第大學入學證明

在獲得臺師大校內推薦資格後，學校內就會將名單寄給對方學校，但這部分你不用急，跟從國際處承辦人的指示 email 走即可，這時候你可以做的是到勃艮第大學的網站去了解一下，整個申請交換的流程、繳交文件等東西，提前將需要的東西準備好，這樣你也不會這麼慌，覺得每天好像快來不及或者少什麼東西。我自己的經驗是，勃艮第大學審核與行政效率真的蠻快的，快到讓我很懷疑自己是不是去法國交換，因為法國的行政是出了名的雷啊！簡而言之，到勃艮第大學的網站找有關交換的資訊，依照他們的指示申請即可，這部分不會很難，可以放心！

2. 法國簽證

法國簽證大概是事前準備我覺得最讓我頭痛、焦慮的東西了，每天都在擔心是不是有缺漏什麼，很怕自己拖到最後拿不到簽證 XD。辦理法國簽證你會接觸到兩個單位，分別為「法國教育中心」與「法國在台協會」。首先你該接觸的會是「法國教育中心」，要先到法國教育中心申請「簽證面試」。法國教育中心會有申請系統的頁面，我印象中是要註冊，然後依照你要申請的簽證來填寫與上傳一些資料，內容很像是把你之前做的校內申請的備審轉換成英文後，上傳到申請的系統，整體感覺很像是在申請一個大學的入學感覺。順便提醒，動機跟讀書計劃很重要！我之前忘了是在哪一個部分，沒有寫到返國後的規劃，他就叫我重補寫，印象中在動機的部分也要充分展現你為什麼想去法國、為什麼選擇法國等等。把以上資料填寫上傳後，就等對方審核通過，你就會收到一封要繳交面試費的信件，越早繳交越早可以預約面試時間，然後就會進到法國在台協會的部分。後續就是要去法國在台協會的網站去填寫一份全部都是法文的申請簽證文件，然後依照他的指示去填寫、上傳資料等，全部完成後，將面試

當天會用到的資料以及要繳交給處理簽證部門的人的所有資料印出，就等到當天面試即可。我想應該是因為只是要交換的關係，所以除了自我介紹與為什麼要去法國是用英文面試外，其他都是用中文做閒聊，結束後就把其他文件交給簽證部門，然後就靜待簽證下來啦！

3. 機票購買

我自己是等到入學許可下來後，才購買機票。不管是入學註冊還是辦理簽證，最重要的就是這張入學許可，所以我在那之前都是 follow 機票走勢（加上我自己本人就很愛看機票），等到許可下來後，就趕快去訂我覺得不錯的那個航班，我買的是土耳其航空經濟艙學生票（30+10kg 行李），在伊斯坦堡轉機，台幣約\$32000上下（長榮直飛約台幣\$45000上下），我覺得整體而言真的蠻不錯的，個人認為是一個經濟實惠的選擇。

4. 註冊資料準備

勃艮第大學的註冊資料在他的交換生網站上都寫得蠻清楚的，只要依照網站上面寫的內容去準備、印出，基本上不會有太大的問題。個人覺得最麻煩的就是體檢跟肺部 X 光片檢查，要記得去約時間然後給醫生認證並開立英文證明，不然你就要在行政地獄的法國去做檢查。

5. 其他

其他像法國住宿舍會有所謂的 Visale 跟社會住宅險與民事責任保險需要申請，勃艮第大學當時是保證交換生會有宿舍，所以當時就有跟著宿舍入住的指示去申請文件，跟著 Les Crous（法國宿舍組織）所給的指示去申請即可。

【抵達後的新鮮，其實是每天都在跑 RPG】

1. 宿舍入住

法國的宿舍是外包給一個組織叫做 Les Crous 去做管理，學生宿舍、學生餐廳以及各種與學生有關的起居，基本上都是找 Les Crous，但我們交換生大都都是以宿舍與學生餐廳為最大宗。抵達 Dijon 後，我就直接去櫃檯辦理入住，繳交當初申請的各項文件且在櫃檯繳交第一個月的房租後，就可以拿到鑰匙囉！我住的是 Montmuzard 宿舍區的單人雅房，一個月 €170（含水電費），除了上廁所與洗澡需要跟人共用外，其他都可在房間完成。還有另一個叫做 Mansart 的宿舍區，那裡的宿舍比較高級，那邊是單人套房一個月印象中是快 €260，但空間相比 Montmuzard 這裡就小很多，不過我覺得各有優缺點、見仁見智，不過整體而言我自己是超愛==，有自己的空間、冰箱、超多收納櫃、洗手台等，一個月才台幣5800，根本已經超越台灣的房租。

2. 註冊

勃艮第大學的註冊有規定一個時間，一樣在他們的交換學生網頁上可以找到，這個也是依照他們要求要繳交的文件，且在註冊時間內前往國際處註冊，確認資料沒問題後，他們就會把學生證給你，後續就依照 itzly（負責學生證付款的組織）的指示去進行開通，還有學校帳號的開通，你就可以好好享

受你的交換生活啦！

3. 選課

選課的部分要上你預計去交換的系所中挑選他有開的課，然後其實在申請的時候你就會需要先寫一份 Learning Agreement，所以基本上你不會有太大的變動說要當場選課，不過我覺得法國那邊辦事的人可能比較不像台灣人這麼細心，有時候他的課綱或課表變動，他不會即時提醒你，所以你自己要隨時 follow 是否有課程異動的情形，然後去找你系所負責你課程的行政人員（通常都是該系所的國際處）。以我自己在 IAE（管理學院）交換為例，他們會有一個所謂的 timetable，在開學前那邊的人會寄給你，你要自己去比對是否當初選的課都有在上面，如果沒有的話要趕快去跟國際處確認並且找其他課程去替代，否則你有可能會選不到課。加上他們的 timetable 是隨時都會變動，基本上一週會寄一次，所以我都隨時 keep up 各種資訊，以免自己漏掉。但整體而言不會很難啦！只是要習慣他們上課的方式不太像台灣的大學課程每週固定哪一天的哪一個時段在固定教室上課，不過也有可能因為我是碩士生，所以都屬於密集課程的緣故。

4. 當地生活與休閒活動

Dijon 當地的生活我只能說我非常的喜歡。這個城市小而美，雖然不像巴黎或里昂一樣的大城市，但 Dijon 真的是一個很適合生活、體驗法式情調的一個小鎮。其實我的日常很稀鬆平常，在宿舍處理台灣學業的事情、做法國這邊的作業、去市區走走、跟國際生打保齡球與吃飯等，有時候我還會去游泳池游泳，學生票只要 €3.5，就可以享受奧林匹克級的泳池，我覺得非常值得！但要說我最常做的事當然就是去超市 XD 由於我自己很愛煮飯，所以大多時間都是自己煮，自己也很愛去超市挖寶，吃一些只有法國當地才能夠吃得到的品牌，真的很推逛超市！在這裡也稍微推薦一下自己最常逛的地方是 Grande Marche，那裡有很大的家樂福，那邊的動線是我自己逛起來最舒服的地方。當地超市還有 Intermarche 跟 E' leclerc，但因為我當初有辦家樂福的卡，加上 Grande Marche 的家樂福夠大、東西夠齊全且很便宜，所以我基本上都去家樂福，很偶而才會去其他兩家，但其他兩家也都很不錯！

其他比較長的時間或者學期結束有比較多空檔的時候，因為我自己很愛旅行，所以我就會去歐洲鄰近國家旅遊。半年來大概去了超過10個國家、快20個城市，如果對於想要怎麼規劃旅遊行程的話，也很歡迎到時候跟國際處要我的聯絡方式，我可以再跟你分享～。

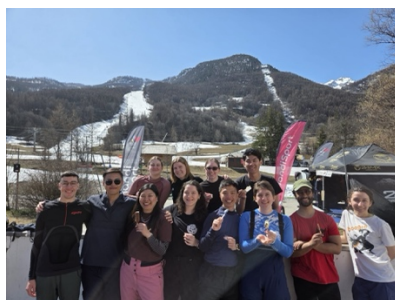
5. 開銷費用

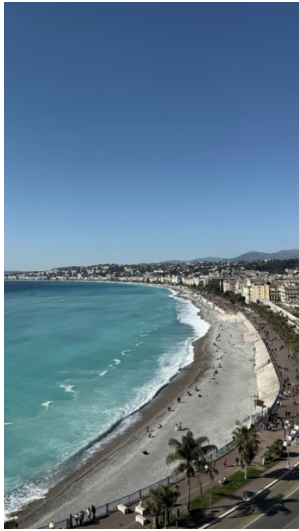
在這邊的生活費用必須說，確實會比在台灣高一些，畢竟這邊是歐元計價的國家。但省錢的方法也是有，如果你不介意餐餐吃學餐的話，其實是可以很省錢。學餐一餐是 €3.3（台幣約140），有前菜、主菜、甜點，不吃前菜還可以換成其他甜點或水果，所以其實很划算。其他如果去超市買自己煮，一餐大概也

只要€5-6左右。但來到法國總不可能一直吃自己煮的，還是會想要去外面吃，加上你還要購買一些生活起居用品，如：衛生紙、廚房紙巾、盥洗用品等，所以我自己平均一個月的生活費約莫是台幣四萬左右（粗估）。建議要有記帳的習慣，才知道自己把錢花去哪裡，這樣在當地消費上負擔也比較不會那麼重，也可以知道如果要省錢的話該從哪裡下手。這六個月交換下來，扣除自己的旅費大約花30萬台幣左右，其他就是去歐洲其他國家旅行的費用，所以簡單來說，在法國生活其實沒有想像中貴，雖然一定比台灣貴了一些，但整體而言我覺得還算 ok！

出國交換真的是我這輩子到目前為止做過最不後悔的決定，雖然不像在這邊唸碩士一樣長居，但也讓我體驗到了這邊的生活，更加的確定了自己未來想要的樣子。同時也很感謝自己的父母，願意支持我做我想做的事情，看到這裡的你，如果你還在猶豫要不要去交換的話，我必須要很真誠地跟你說就去吧！在你的家庭能夠支持你之前，就勇敢的為自己努力一次！如果你已經即將要出去的話，我也真心祝福你能夠在自己未來的交換生活裡，創造屬於自己獨一無二的生活，儘管去認識朋友、旅遊拓展視野，體驗當地生活，或許你人生的轉捩點就在此時。

四、照片（如有，請提供）









五、影音檔 (如有，請提供連結)

無

六、其他

無