

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：2025/06/03

英文姓名(姓, 名): Ting-Yu, LIN	臺師大就讀科系所、年級: 華語系四年級
修習國家: 法國	
修習校名: 勃艮第大學(University of Burgundy)	
修習學院: IAE	
修習科系: Business Management	
赴外學期別: 113學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113年 1月 ~ 113年 6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 and Civilization : A1-1	Clémentine MOINE	2 ECTS	春季
Competitive Intelligence	Franck MATHOT	2 ECTS	春季
Geopolitics for Business	Yves LANDRY	2 ECTS	春季
International Economics and Law	Yves LANDRY	2 ECTS	春季
European Business Context	Yves LANDRY	2 ECTS	春季
Economic for Decision Making	Katharina SCHONE	2 ECTS	春季
Business game	Mithun Mridha	2 ECTS	春季

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

在開始之前，想先感謝跟我一同到勃艮第大學交換的學長 Alan，因為有他，我的法國交換生活很順利，我也常在想是不是老天爺嫉妒我前期過得太順，所以另外開了一個日常地獄支線給我（後面會詳細解釋）。

一、初到學校的觀察與適應期

第戎是一個步調相對緩慢、沒有那麼繁華的城市。雖然 IAE 的課程是以英文授課為主，但建議出發前把法文練到 A1 的程度，因為許多學校人員及超市店員不會說英文。

校園蠻大，但我們這個科系上課的教室集中在特定三棟，學校提供的指引很明確。報到時負責人員會說英文，只要把需要的文件備齊即可。不過要注意他們的上班時間，通常 12:00-14:00 是休息時間，小心不要撲空。進辦公室看到人也記得要打招呼說聲 Bonjour，結束的時候要說 Merci、Au revoir、Bonne journée。

第一週要處理的事項大約包含：網路、銀行、交通卡和學生證開通。

我辦的是 SFR 的網路方案，每月約 20 歐（記得辦網路和銀行帳戶都要先預約，可以實體預約）。法國沒有「吃到飽」方案，一般是每月國內 200G、國際 100G（國際網路流量的好處是去其他國家旅遊時不需再另買 esim）。多數店員不會說英文，可以請會說英文的店員幫忙。

銀行方面，到法國可以先申請 Revolut（下載 App 跟著指示操作即可），和朋友之間轉帳很方便。我自己也另外開了 BNP 的帳戶（同樣需要實體預約），因為有些手續不接受 Revolut。

學生交通卡可在市中心的 DIVIA 辦理，可以搭輕軌和公車。你可以在機台加值時選擇月票、10+1 張票，或者單程票。如果出門忘了帶交通卡或還沒辦好，也可以用信用卡（Apple Pay）搭車，或在車站機台購票。除非你錢多或覺得第戎無聊，不然真的不要逃票，因為查票很頻繁，罰款很高，而且你跑不過查票人員。

學生證要開通 IZLY 才能在學餐與校內咖啡廳付款。雖然可以用信用卡付款，但要出示學生證或 IZLY 畫面，否則會被要求付原價。

二、生活圈與住宿經驗

我住在 Crous 的單人套房，可透過線上申請，學校會提供詳細步驟，不用擔心。我住的這棟宿舍廚房衛生狀況很糟，經常遇到德國蟑螂，甚至會有廚房暫時封閉的情況，因此建議自備快煮鍋等小電器在房間煮飯。小心蟑螂從門縫爬進房間，記得勤打掃。

洗衣服要去公共洗衣房。這裡不太有晾衣習慣，所以建議帶可以烘乾、不怕縮水的衣服。洗衣一次 2 歐、烘衣 1.5 歐，大家會把洗衣袋排隊放在機器上。洗衣機本身有附洗衣液，但我會另外加洗衣球或洗衣片。

我宿舍附近有超市：一間 Uexpress（步行約 8 分鐘）和一間 Intermarché（步行約 15 分鐘），學校周邊也有藥局。要逛街、買亞洲食物或大型採購可到市中心。想去百貨公司可去 Toison d' Or 站的百貨，想買生活用品可去超市或 IKEA，想去大間超市可去 Grand Marché 站的家樂福，想去亞超推薦樂超。

三、學校資源地圖

學校圖書館有影印機，但操作複雜，建議重要文件在出國前多印幾份。課程閱讀資料多為電子檔，不用印出來。

可選修大學的法文課，第一堂課會做分級，但老師只會講法文。語言中心也有提供法文課程，需提早詢問，我三月去問時對方說下一期要等到九月（但我九月已經離開法國）。

學校有三間學餐，採自助式。排隊時記得先拿托盤、餐具（含甜點湯匙），我通常拿一份主餐、一個水果、一個甜點（甜點與水果其中之一可換成前菜）。結帳前可以免費拿一個麵包，餐後可取水杯裝飲水（自助）。建議看到像小米的食物就跳過，有點像鳥飼料。

如果中午只有一小時空堂，建議去 Cafeteria，販售沙拉、三明治、法棍夾料。紅色果凍狀的是甜菜根，我個人無法接受，推薦鮭魚沙拉和巧克力餅乾。不想吃學餐的話，附近也有麥當勞和 Kebap。Kebap 份量很大，我食量小吃兒童餐就很飽。

四、選課制度與課堂文化

行政人員人很好，想調課可以直接和他們說，他們會在你繳交的選課單上做修改，並透過學校郵件不定期更新課程時間。請注意：課程時間常變動，建議期

末考那一週不要安排旅遊。我曾經因為已訂好去巴黎的行程，結果期末考臨時從週一改到週五，住宿與景點費用全都丟進水裡，一去不復返。

課堂常見模式是老師先提供閱讀資料，課堂上講解並讓小組討論、隨機抽取組別上台報告。通常小組會分工處理題目並快速做簡報。多數課程是密集型，只有兩門有考試，其餘以出席與報告計分。

有些老師對遲到很介意，會開玩笑說「要請喝咖啡」，雖然遲到看似沒什麼，但還是建議要準時。班級秩序有點鬆散，很多人會中途離席打電話、看比賽或玩拼字遊戲，只有上德國老師的課比較像台灣的上課氣氛。

很多同學會直接把題目丟給 ChatGPT 回答，我個人建議如果想學到東西，還是自己努力比較好。

五、語言挑戰與社交經驗

聽不懂課不一定是你英文不好，有時是因為專有名詞多，再加上老師的法式英文腔。

想認識朋友可以參加 ESN（歐洲學生交流組織），他們常辦卡拉 OK、派對、健行等活動，也可以多參與學校舉辦的國際生活動，很容易遇到 BSB（勃艮第商學院）的台灣人或其他講英文的國際學生。

六、回頭看，最值得的三件事

出去旅行。建議提前規劃行程，越晚訂票越貴，荷包會流眼淚。

和自己相處。獨處時能好好沉澱，了解自己喜歡和不喜歡什麼，對未來規劃很有幫助。

記錄交換生活。選一種執行門檻低的方式，例如拍影片、寫文章。我每天都有寫日誌，除了自我回顧，也方便跟家人朋友分享。

七、給未來學弟妹的提醒

最重要的是「相信自己」。無論是旅遊還是上課，都可能會遇到讓你崩潰的事。

我三月底去了南法，行李袋放在住宿地板上，回宿舍又沒即時整理，結果被臭蟲纏上。那之後的三個多月我都在跟臭蟲奮戰。所有織物要高溫烘洗、冰地下室冰箱、搬房間、消毒，來來回回搬房間了三次。有天晚上我甚至發現身上有

超過四十個被叮的紅點——成三點一直線或密集成群。

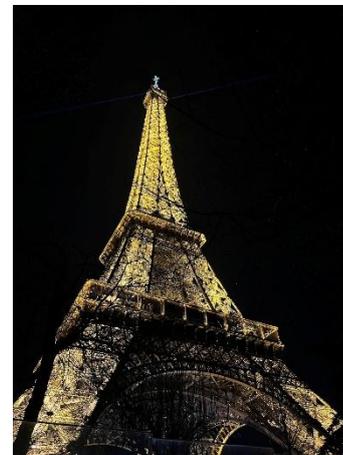
所以，一定要警覺、冷靜、打掃，不讓沒繳房租的生物住在你的房間裡！

四、照片（如有，請提供）

第戎



旅行



五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

如果有其他問題可以來信 alice00678@gmail.com，我很樂意協助你。