

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：2026.02.01

英文姓名(姓,名): Shih-Chi, Huang	臺師大就讀科系所、年級: 企業管理系 四年級
修習國家: 法國	
修習校名: 波爾多大學 Université de Bordeaux	
修習學院: Economics and management (Faculté d' économie, gestion, AES)	
修習科系: Economics and management	
赴外學期別: 1 學年 (民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 年 月 ~ 年 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
Français langue étrangère		5 ECTS	1 學期
Marketing		5 ECTS	1 學期

(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）

1. 學術方面

法文課：

開學前會先有一週的密集法文課，每天上三到四個小時，上課前會先用表單讓你自己填法文等級 (A1, A2, B1...) A1 班裡有完全沒接觸過法文的人，也有學過一點點的，老師用英語教學，第一堂課從自我介紹開始（國籍、年齡等等）不過我之前有學過一些法文，對我而言太基礎，所以第一堂課結束後和老師溝通，決定轉至 A2 班。

A2 班的同學大部分來自歐美國家，老師用法文授課，在密集法文課的最後，以市場調查報告做密集課程成績：星期六早上在市場集合，一組訪問五位法國人，主要為市場行為調查，了解法國人的採買習慣，並於兩週後上台報告。在密集課程期間壓力會滿大的，因為老師不管是講解上課內容或是課間閒聊皆使用法文，也會禁止我們在課中用英文討論或聊天，所以我上課時總是一頭霧水，需要一直偷偷問隔壁同學現在要幹嘛、作業是什麼。

不過正式學期開始後改成一週一堂，有充足時間能預習和複習，壓力減輕了許多，且慢慢發現能聽懂老師講的話了（大概是學期初只能聽懂 5% 到最後能聽懂 55% 的程度）

期末考包含聽說讀寫，其中讀和寫會和一個夥伴一起進行。

行銷課：

對於企管本科的我而言很多理論是以前就學過的，但是仍然有不少新的東西需要學習，課堂中老師會引導學生討論和運用行銷策略，整體而言沒有什麼壓力，這堂課是為數不多的英語授課，因此課堂除了法國人，還有很多來自世界各國的交換生，在討論時能聽到不同國情與文化下各式各樣的想法，滿有趣的。

這堂課雖然負擔不大，不過仍有一個期中小組報告和期末考。

其他課程（體育課）：

體育課不用註冊，也就是不用上網選課，也不會出現在你的 learning agreement 裡，基本上就是想學什麼，在開課時間過去就對了！因此我上過 hip-hop 舞蹈、擊劍 (escrime) 和有氧課程，去玩一些台灣上不到的課程就覺得很酷。

2. 生活方面

住宿：

我住在離學校走路約 8 分鐘的 CROUS（法國學生宿舍），在同一個區域的宿舍有 Village3,5 和 René Maron，其中我住的 René Maron 翻新過，所以內部較乾淨整潔，並且每間房都有兩個電子灶台，如果想要離學校近的話推薦這間，不過這裡算比較偏僻，離市區（Grand théâtre 大劇院站）35 分鐘的電車車程，超市約 15 分鐘。宿舍樓下有健身房，一學期 25€ 約台幣 920，便宜方便，也有常駐教練能指導動作、做訓練課表。

冬天宿舍房間有暖氣，所以晚上睡覺不會太冷～如果開強一點有時候還會熱到流汗（所以一開始不用急著買很厚的棉被，我這半年都只蓋一條小毯子就夠了）。大概十月中旬後可以使用暖氣，CROUS 會寄信通知。

有一個需要注意的地方：校內/宿舍交易（洗衣服 販賣機 學餐）的支付方式，一律使用一個叫 izly 的系統，拿到學生證後手機下載 izly，在 izly 充值後，就可以用學生證付款。

交通：

波爾多的交通不論是電車、公車都屬於 TBM 系統，所以一抵達波爾多就可以把 app store 區域轉成法國，這樣就能下載 TBM app，直接用手機買票刷票（通常各電車車站也會有購買紙本的機台，但個人是容易把東西弄丟的類型，用手機也比較方便）學生可以購買 10 張 8.5€ 的優惠票，以我的使用次數而言，買學生票會比月票划算，有需要可以再自己計算一下比較優惠的方案。

再來是法國火車 sncf，很推青年月票：79€ 綁至少三個月，在非假期常會有免費車票可以到其他城市。沒買月票的話，平常時段從波爾多到巴黎單程約 55€，所以 79€ 青年票根本無痛買！（我待在法國的最後一週就去了巴黎三次 當日來回都免費）

而且因為有免費車票，就會想多去法國的小城市看看，這邊推薦幾個波爾多周邊城市：

阿卡熊 Arcachon：海邊度假勝地 可以乘船到對面小島

圖魯茲 Toulouse：適合 city walk 的地方 咖啡廳小店很多 香腸很有名可以試試

Biarritz：海邊城市 那邊的海真的超美 建議春夏去（我是快要入冬的時候去 超冷還大暴雨 但是海依舊很漂亮）

飲食：

以下是我觀察到的法國平均物價

便宜的食物（中東沙威瑪/麵包店三明治）5-8€，中等 13€，餐廳裡吃 25€

不過超市和市場裡的蔬果很便宜，有台灣賣很貴的水果（無花果、覆盆莓）還有我們熟悉的香蕉、柿子等等，所以建議要選有廚房的宿舍！！可以省下很多外食費用。

學校也有學餐是 3.5 歐，不過就普普通通，不想煮又不想花大錢可以去吃。

3. 開銷概算（基本生活花費）

項目	金額（歐元）	花費頻率	期間	總金額
OFII 印花費	50	1 次	無	50
電信費	9.9	1/月	5 個月	49.5
食				
自煮買菜	25	2/週	5 個月	1000
外食	16	5/月	5 個月	400
住				
房租（不含房補）	262	1/月	5 個月	1310
洗衣費	4.5	2/週	5 個月	180
行				
TBM	8.5	4/月		170
火車月票	79	1/月	3 個月	237
基本總花費				3396.5€=台幣 12 萬 5 千

這邊算的真的是「最低最低」的必要花費，因為實際上還會有很多額外開銷，以下列出幾項（主要是到其他國家而產生的費用）：

項目	金額（歐元）	次數	總金額
機票	100（來回）	3	300
住宿	50/晚	12	600
出國外食費	20/餐	24	480
租車費（汽車/與5人平分）	60/次	2	120
無妄之災*	300	1	300
			1800€=6萬6

*註

無妄之災：指不可避免的意外損失，例如行李箱/金錢被偷，或者因未注意而產生的罰款（以上舉例皆為身旁朋友和我的親身經歷）

所以如果還有想到法國周邊4~5個國家看看，全部花費20~30萬不等。

四、照片（如有，請提供）



提供法國美食

露天電影： 法文版千尋



這天學到的實用冷
知識： 棉花糖的
法文叫巴巴巴巴



學期初Crous的迎新活動🎉



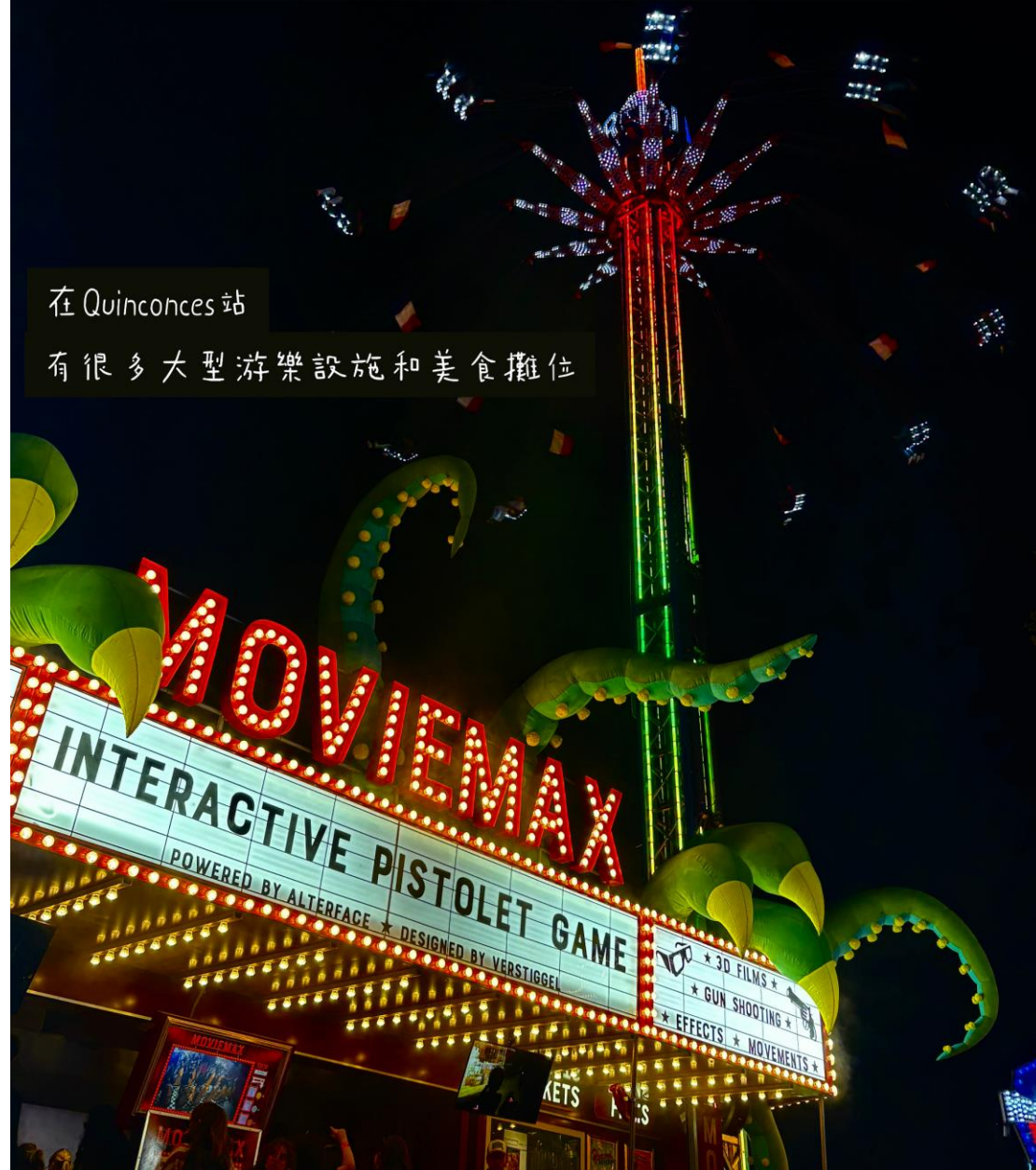


師大的法國學伴
來法國後也到巴黎找她很多次!

趕上離開前巴黎最後一次下雪❄️

波爾多大學的學伴Fiona! 一開始不會用學校的東西
她到星巴克陪我處理還把學生證借我

萬聖節和聖誕節的期間限定游樂場 🎃 🎄



在 Quinconces 站

有很多大型游樂設施和美食攤位

□ 法文課和另一位師大同學製作介紹母校的海報（於十月展覽在波爾多大學大廳）





400+ écoles partenaires

910+ cours enseignés en anglais

1722+ étudiants internationaux

Réputée pour les sciences de l'éducation

- N°1 à Taïwan
- QS #24 in education

cœur de la capitale Taipei

Centre de formation en mandarin



vidéo introductive



NTNU

Université Nationale Normale de Taïwan

National Taiwan Normal University

Centre de formation en mandarin

Le **plus grand** centre de Taïwan pour l'enseignement du chinois langue seconde, avec 1700 apprenants de 80 pays chaque trimestre.

la Fête de la Pastèque

En ce jour spécial, une pastèque rouge symbolise l'amour ardent et une jaune l'amitié sincère.



Fête culturelle internationale

Étudiants du monde entier, venez partager la culture et la cuisine de votre pays!



Les stands étudiants

Chaque semaine, différents départements et clubs tiennent des stands: Bijoux, cartes, café, poterie...



Pour plus d'événements internationaux, consultez  [ntnu_youth](https://www.instagram.com/ntnu_youth)

 162, section 1, Heping East Road District Da'an, Taipei
 +886 2 7749 1111

五、影音檔（如有，請提供連結）

[波爾多某組織十周年煙火](#)（忘記什麼組織）

六、其他