

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助學生返國報到單

填寫日期： 2026/6/23

獲補助出國年度： 114 學年下學期	
姓名：詹歲竹	臺師大學號： 41006239E
臺師大系所： 幼兒與家庭科學學系	
臺師大學院： 文學院	
基本核銷文件： ☐ 國外學校之修業成績單影本 ☐ 心得報告紙本及電子檔 ☐ 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳 已由國際事務處與學院承辦人確認： 該院無另訂其他結案要求	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期： 2026/6/23

獲補助出國年度： 學年 第二學期	
中文姓名： 詹崴竹	英文姓名（姓，名）： Chan, Wei Chu
臺師大就讀科系所、年級： 幼兒與家庭科學學系 大五	臺師大學號： 41006239E
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	
修習期間：2026 年 1 月 ~ 2026 年 6 月	
護照入出境時間：出境：2026 年 1 月 3 日 ☐ 使用自動通關 入境：2026 年 6 月 3 日 ☐ 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研 修 學 季 / 期
Français langue étrangère		5 ECTS	1 semester
European Economics		5 ECTS	1 semester

(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：波爾多大學開學前提供兩個禮拜的法文密集課程，我選擇的是租初級的班，老師的名字叫 Marie-Pierre，是一個非常非常親切也很可愛的女士，她就很像我們的媽媽，課程上也會跟所有學生互動，我非常喜歡她的上課氛圍，除了課程外她也會帶我們去 City walk，像我們介紹波爾多，也會組織野餐，我也因為這門課結識了非常多來自各地的交換生好友，真的是非常好玩的一門課；那在課程難易上，雖然之前在師大已修習過初級法文，但因為法文的動詞變化、名詞真的有好多東西要背，加上老師其實還是會有點法國口音，我覺得初級對我來說還是有點小難，不過也不用擔心一開始選擇錯誤，若是課程中發現太難或太簡單也可以向老師反映，換去適合自己程度的班級！
- 歐洲經濟：我覺得這門課算是歐洲經濟的入門課，內容不會太難，老師的英文也蠻好不太會有口音的問題，沒有報告也不點名不看出席率，成績完全只靠最後一場期末考，考多少就是多少，印象中是滿分 60 分對一半就過了，而且考試還是不答不扣分，答錯倒扣 1 分，所以壓力還是會有點小大，也因為課堂上學生非常多也很多交換生，教授完全不會給交換生放水，不過她有挺多題目會從歷屆考題出，只要熟練歷屆基本上能保底有 20 分(有需要我可以提供><)

2. 生活方面：

- 食：由於我是亞洲胃，我基本上自己煮都以粥、火鍋、炒飯、麵比較簡單的菜為主，我每個禮拜會固定去亞超、Auchan 買食材，常去的亞超有 Ppopo Mart(韓超)、Ly Kim Hak(越、泰)，還有我最常去的東方紅(Asia shop)中超，那裡的金針菇是所有亞超中最便宜的(1 歐)，也是唯一賣火鍋豬肉片跟稀有菜(山茼蒿、空心菜、菠菜等)的地方，但大白菜、湯匙菜建議可以在 Auchan 買比較便宜，tram A 的 Roastaing 站對面有間 Auchan 蠻固定會有白菜的出現！再來是波爾多推薦的餐，先講 crous 的學餐我不是很愛，但真的非常便宜只要 1 歐，我也吃過大部分波爾多的 crous 了，個人覺得在 village3 旁邊那間是我最能接受的了；推一間叫富蓉(fusion)的中餐廳，店裡的員工非常友善，點一道菜白飯就吃到飽，我很喜歡辣子雞、手撕包菜、口水雞！真的是我比較過很多間波爾多中餐後選出的第一名，我帶去的外國朋友也都很愛；再來日本拉麵店很推 Nadai Ramen，個人覺得最有名的 fufu 跟 WakuWaku 很不好吃；因為我真的不太愛法餐，去過的大部分餐廳我都覺得很普通，但有間 Bouillon Des Quinconces 我覺得食物還不錯，重點是相較之下是屬於便宜的法餐！
- 住：我住的宿舍叫 Budos，我的房間是 17 平方公尺，是很安靜的住宅區，風景也不錯，真的就很像在劇裡看到傳統國外宿舍的感覺，離學校有段距離，但離市區、火車站很近，附近就有公車站，但離日常最常用的通勤工具非常遠，需要走 12 分鐘左右(我覺得最不方便的地方)，真的是玩完很累想到要走那麼遠就很絕望，但回到台灣後卻突然很想念那個街頭，也是一個很不錯的體驗啦；我的一個月是 472 歐，我和其他朋友比較過我的房間是最大的，但同時也是最貴的，我的朋友有些住學校附近的單人間都是 292 歐，Claudette Colvin 這間蠻讚的，看起來很像小型單人飯店，但距離學校、tram 站都有點小距離，大約

要走個 10 分鐘，不過比起我那間貴那麼多卻要走一樣距離的話，我真的是覺得這間好到不行；我有一個朋友住的是 4 人房，每個人有單獨房間也有衛浴，只共用廚房跟飯廳，房間雖然可以上鎖，但是房間鑰匙跟大門就是同一把鑰匙！所以就非常看運氣，我有聽過跟室友變超好常常一起旅遊的，也有聽過室友讓她很困擾的（偷用她電鍋、在廚房講話很大聲等），看你個人的訴求是什麼。

- 交通：基本上日常都能用 tram 搞定一切，可以下載它的 app 就非常方便，因為我課很少，搭去學校的頻率不高，我通常都買 10 次 8.8 歐的票，因為我去超市都只有兩三站，我都會逃票（他們當地人很多都逃票），只有超過 4 站的點我才會刷票 XD 不過是因為我這站不太會出現檢查人員，就要時刻警覺窗外有沒有穿 TBM 制服的人要上車，他們一上車後就會關閉掃票口，要小心來不及掃票或跑車，我的朋友有被抓到罰 70 歐的！公車就最好一定要掃票，他們很常隨機上公車突襲檢查！

- 生活（省錢小秘訣）：我大部分家具都是在 auchan 跟 ikea 買的，有間叫 action 的大賣場有點像大批發商這樣，東西都會比其他地方還便宜，推薦可以去那逛逛；再來我的宿舍底下有個免費的平台，不要的東西就可以放在那留給有需要的人，我在那得到好多很好的免錢小物（檯燈、體重計、碗盤等），我不太確定是不是每個 crous 都有，但入住前可以去問問看喔！然後法國給學生蠻多福利的，除了我們大學一學期會有兩三次發免費食物跟生活用品的活動外，有個叫 linkee 的團體，可以去他們網站註冊，每個二或三都能拿到免費的食物補給，除了基本的馬鈴薯紅蘿蔔水果，也很多飲料、奶油、甜點之類的可以拿，早點去排隊的話拿到的東西越好！每個星期二跟四在 art&metiers 站走過去的停車場也會有一個很好的大叔發放免費麵包，不過通常都是法棍，可以留久一點如果有其他麵包他會等少人一點時拿出來偷塞給你！

3. 開銷預算：由於我是個很懶的人，我沒有特別算自己的每個月支出，我覺得記帳會讓我有金錢焦慮不敢好好玩，加上我常常去旅遊，包含宿舍大約一個月會花費 5 到 8 萬，我這趟五個多月去了 11 國總共應該花了 40 幾萬，但這是我後面放棄了不想讓自己過得那麼辛苦，很不省吃儉用的花費，如果都是自己煮加窮遊的話我覺得花費應該會低很多！

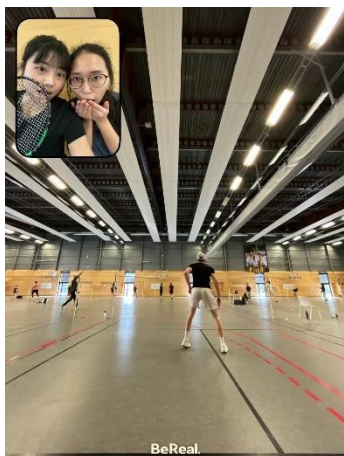
4. 前期準備：

- 金錢：其實法國已經蠻方便大部分地方都可以用信用卡、apple pay 付款，真的超級建議綁 apple pay，出門就不用拿出信用卡或現金，然後很多程式買車票或東西時也可以直接用 apple pay 減少被盜刷的風險；現金的話我自己一開始是帶了 1500 歐去，但在那發現沒什麼需要用到地方，也不敢全放在身上，藏在宿舍又覺得不太安全也容易忘記，到後來真的是一直想辦法用完，不過也是因為很幸運沒有遇到被偷手機或信用卡的情況，才沒用到預備金，我覺得還是要自行斟酌帶一些現金以防萬一！順便提醒去前換一些小零錢，我那時換的最小幣值是 10 歐，結果我坐計程車時，問司機多少錢，他說是 60 歐但我可以給他小費到 65 歐之類的，因為剛去不太懂小費文化加上司機英文也不是很

好，我不太了解他的意思，還以為總共是 65 歐，因為我都沒小鈔就給了他 70 歐，結果他拿到後就一直跟我謝謝還很熱情給我指路，我看他沒要找我錢又很開心的樣子也不好意思要回來，就這樣成為了很大方給了小費 10 歐的亞洲人了……

- 生活用品:我自己在歐洲的生活用品都用得非常習慣，衛浴用品也是在那裡買就好，衛生棉雖然大家都說歐洲得不好用，但我自己是覺得沒有什麼太大區別，我自己帶了超多衛生棉去結果反而用不完又占空間；食物是韓國泡麵那裡超級多種類都買的到，台灣泡麵的話只有維力炸醬麵，可以多帶一點台灣的零食跟泡麵！我自己覺得最重要的東西就是備用手機，我媽來法國找我的第三天手機就直接壞掉，去問了維修說不是法國買的不行修，買一支新的又超級貴！
- 文件: 真的超級建議一定要在去之前搞定 CAF 所需文件(出生證明等)，不要像我一樣到了才請家人幫忙用，多花費了很多時間也少領了很多！

四、照片



(左)波爾多有許多免費體育課程可以自行去參與，攀岩羽球壁球和街舞都很有趣！
(右)法語課程日常，老師都會放檔案在moodle，帶平板上課比較方便喔！



(左)Crous 辦的寵物治療，也有很多其他免費活動，像廚藝課、卡拉 OK 等
(右)ESN 有許多給交換生的活動，幾乎每個月都有派對跟出遊！





(左)每週二固定去
linkee 排隊領免費食
物，拿了超多義大利
麵都吃不完
(右)去完亞超一起來
我房間煮火鍋~很推
海底撈的三鮮火鍋底
料!



(左)日本朋友生日邀
請超多交換生一起去
壽司吃到飽店(超貴)
(右)去學伴家一起做
飯，可以去學校網站
申請 Buddy，有問題
可以請教他們，是認
識法國人的好機會!



(左)我最喜歡的富蓉
中餐廳!帶我的外國
朋友們去吃大家都一
致好評!!!!
(右)推的法餐廳，好
吃又便宜，喜歡它的
蝸牛還有巧克力慕
斯!



