

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\_07/20/2023\_

英文姓名(姓,名): Ya Yu CHU	臺師大就讀科系所、年級: 地球科學系 大四
修習國家: 法國	
修習校名: 科諾勃勒大學	
修習學院: 理學院	
修習科系: 地球科學系	
赴外學期別: __111__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: 112年 01月 ~ 112年 07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
Sedimentary System	Arjan de Leeuw	6	春季
French as a Foreign Language	Charlotte Hyvernaud	3	春季

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享

#### 校區介紹

格諾伯樂位於法國東南部，位於威爾科斯山脈（西南部）、夏圖茲山脈（北部）和貝爾多峰山脈（東部）之間，屬於潮濕的亞熱帶氣候，但相對台灣還是比較乾燥。另外，因為諾伯樂的氣候以及地理位置，冬天是個滑雪登山的熱門景點，而夏天晚上涼爽愜意，非常適合喜歡戶外活動的愛好者。

格諾伯樂同時也是一個重要的科學與教育中心，擁有優秀的學術環境。格諾布爾-阿爾卑斯大學（University Grenoble Alpes）是一所綜合研究型大學，這所大學在各個領域都提供多樣豐富的課程，涵蓋自然科學、工程、社會科學、人文藝術等多個學科。我所屬的校區位於格諾伯樂大學城的聖瑪丹戴雷市鎮（Saint-Martin-d'Ères），學校在瓦朗斯（Valence）也設有另一個校區。校區之間的交通方便，不過在選擇住宿時需要考慮兩個校區的位置。學校提供多元化的學習機會，並在學術環境方面有著優異的表現。

#### 學業與課程

課程的方面主要和所屬學院的行政老師聯繫，包含選課的部份以及所有教務相關的事宜。不同學院主辦的說明會幫助交換學生順利融入校園。我們學院的說明會涵蓋了法國選課規則、學分計算方式，並參觀了校園，讓我們更好地適應學習環境並認識新同學。

在法國的上課方式和台灣差不多，我們的同學主要是法國本地學生，但也時常遇到來自歐洲各國 Erasmus 計畫的交換生。另外補充，如果課程需要進行實驗室實驗，學校會要求保險必須包含實驗操作的保障。學校也會提供交換生免費的法文課程，可以列入修課學分，一開始會有分級測驗幫助學校安排適合的程度。上課的部分算是小班制，一班大約十五人，所以可以適度地練習，老師也很親切。

選課的部分，交換生不像一般學生每學期有大致固定的必修選修，所以要自己手動查詢課程。拿到學校的帳號之後可以利用學校的課程查詢系統(ADE)查詢有興趣的課程，剛開學的教室可能會變動，所以需要時常更新確認。多寫信和教授寫溝通，遇到問題也可以問問同學，以免錯重要失訊息。

## 社交

IntEGre 是 Grenoble 幫助交換學生的在地學生組織，在學期開始前就非常用心地籌備各種活動，像是參觀城市的特色景點等等，因此建議可以提早一兩星期報到，有機會參加一系列的活動。開學之後每周也有語言交換的活動，還有其他像是遠足、文化交流等。這些活動不僅僅吸引外籍學生，有些法國學生也會來參加，是結交新朋友的好機會。[\(IntEGre 網站連結\)](#)學校也有學伴制度系統，幫助外籍學生融入日常的生活。

學校設有一個 EVE (Espace Vie Étudiante)，像是一個社交的小角落，可以在下課後輕鬆地喝杯飲料、聊天，共同度過美好時光。這個地方常常舉辦各種活動，包括音樂會、藝文表演等等，是學生們共同的聚會場所。

## 生活環境與交通

交通的方式主要是搭乘電車(Tram)，也可以租借腳踏車以及電動滑板車。生活環境主要在聖瑪丹戴雷的大學城，避開南邊治安比較不好(Tram A 路線)的地方，其餘的區域不會太危險。

格諾伯樂城市的公共運輸系統稱為 TAG，主要提供電車和公車服務，可以使用這些交通工具來方便地在城市內移動。每個電車站都有售票機可以購買車票。TAG 也推出了專門針對青年的月票，讓年輕人能夠以優惠價格使用公共運輸。在罷工或工程維修期間，可以從 TAG 的官方網站([tag.fr/](http://tag.fr/))獲取相關資訊，也可以下載手機程式 PASS' Mobilités ([pass' mobilites](http://pass.mobilites))，透過線上方式直接買車票。另外補充，如果有申請 CAF 可以到學校的 relay store 辦理優惠的方案。

## 住宿

通過交換學校的審核程序後，校方會提供的相關住宿資訊，像是法國政府提供的CROUS (Centre Régional des Œuvres Universitaires et Scolaires) 提供的住宿，學生可以根據預算和偏好來選擇適合自己的房型，也可以自行尋找租房。我選擇了住在CROUS的學生公寓，被分配到一個個人小套房，每月租金為290歐元，可以申請CAF (Caisse d'Allocations Familiales) 的房屋補助(約一百多歐元)。

## 生活開銷概算

在法國使用信用卡購物消費很普遍，自己的經驗是除了部分小額的金錢須以現金付現，其餘都可以用信用卡或金融卡支付，相對比較快速也比較方便。其他像是在超市買東西幾乎都有自助結帳的機器，用信用卡支付可節省很多時間。

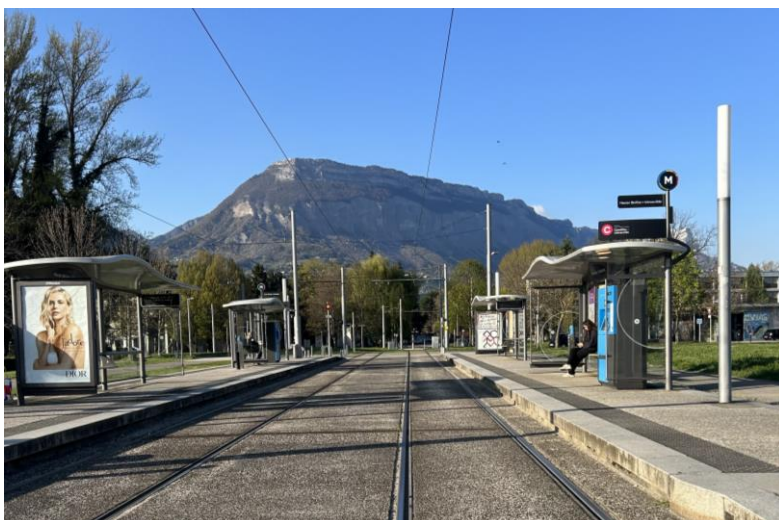
自己的經驗是在附近的BNP銀行辦卡，銀行員幫我辦的是第一年免保管費的carte bleue，銀行員辦事效率佳，每次遇到問題都很快地解決。身邊很多朋友也會辦網路銀行帳號，可以自己評估適合的方案。

一個月的基本生活開銷大約在700歐元左右，根據自己的休閒娛樂以及其他消費而有所變動。例如：

- 食物費：約350歐元(主要自己煮，每天的成本約為8~10歐元，偶爾去餐廳外食或吃學餐)
- 住宿費：290歐元(不同房型租金不同)
- 交通費：約16歐元(公共運輸青年月票)
- 電話費和網路費用：低於20歐元
- 其他(休閒活動等等)

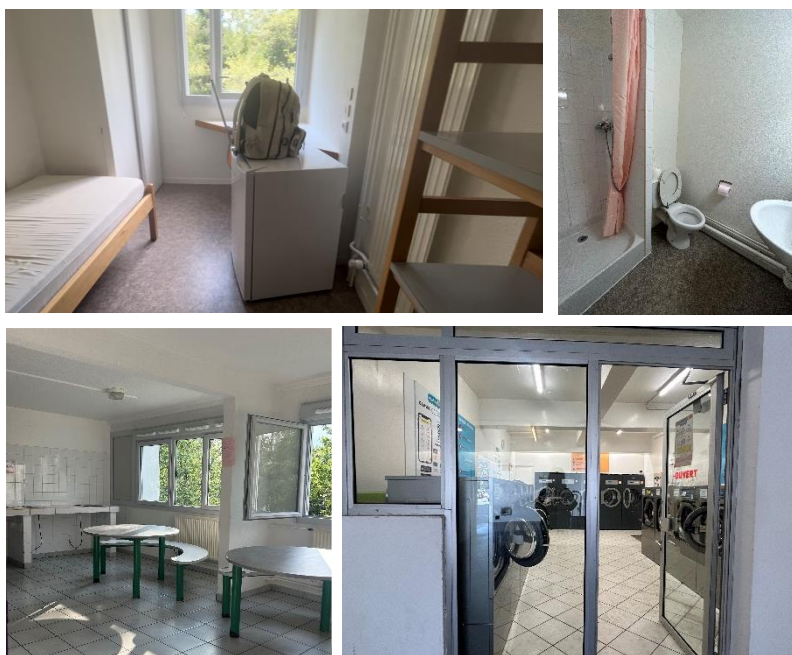
#### 四、照片

- 交通



在校園內，有貫穿的電車路線，因此上下課通勤搭乘電車非常方便。

- CROUS 住宿-Residence Berlioz



Residence Berlioz 所提供的房型為單人小套房，有私人衛浴，月租包含水電為290歐元。每層樓有公用廚房以及一個小交誼廳。整個 Berlioz 學生宿舍區共有六棟建築，宿舍區設有一個洗衣房，使用洗衣設施需要下載相關手機應用程式，通過手機進行支付和操作。