

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: 2024/2/22

英文姓名(姓, 名): Jen, Jung-Hsien	臺師大就讀科系所、年級: 科技系4年級
修習國家: 法國	
修習校名: 科諾伯樂大學(UGA)	
修習學院: Institute University of Technology (IUT2)	
修習科系: Business Administration	
赴外學期別: <u>1</u> 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: 112 年 9 月 ~ 113 年 1 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
Entrepreneurial Marketing Challenges	Aurelie Larroque	4	1
Creativity Tools for Business	Isabelle Ruffle	4	1
French Language for Foreigners	Dominique Avenier	3	1
French Culture	Isabelle Ruffle	3	1
Innovation Management and Strategic Management	Luo Rui	4	1

(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)

關於IUT2:

具老師說明, IUT2有別於一般學院, 有自己的體制, 更常與業界合作, 故課程以應用為主, IUT2比其他學院還晚約兩週開始上課, 正式上課前一週, 學院為我們舉辦迎新會, 有簡單的破冰遊戲與分享時間, 讓師生相互認識, 這才發現班上包括我只有兩位亞洲人, 班上同學皆來自法國以外的西方國家, 西班牙、德國人為兩個最大的群體。

關於日程:

學校出的校園APP很方便, 能線上操作影印設備、隨時查看近期課程與其他校園活動的資訊, 法國的課程蠻常出現臨時調動的情況, 有時候在老師沒預告也沒收到通知信下, 課就從每週課表上突然消失或者被調時間, 所以上課前需要反覆確認, 另外, 在法國非常重視出席, 病假以外的事由很少通融, 這兩個條件下, 我發現學期間很難安排課餘時間, 會擔心跟旅遊撞期, 後來也曾發生過老師更改時間, 而我已買好車票的情形, 當時也只能加錢換車票提早回來上課, 心得是要避免修太多課, 不然真的會很麻煩。

關於課堂:

滿分為20, 而在這裡分數大多落於11-16, 10為及格, 我認為他們的評分挺嚴格的, 以小組報告為例, 表達不流暢、看稿過多次都會大大影響分數, 通常老師們會對內容及時給予具體的回饋。

在IUT2, 小組報告很多, 主要為案例分析, 直至期末, 所有課程中考試僅出現兩次, 討論過程也重要, 通常會在課程結束前讓各小組發表每週的進度或課堂收穫, 而老師們都蠻願意接納不同聲音, 並很樂意和學生討論, 同學們則普遍非常地積極表達, 不吝嗇於把想法講出來和大家交流, 我自己從他們身上學到最多的是如何展現自信, 在台灣, 發問前我往往會顧慮很多, 也會不自覺在意同儕的眼光, 經過這半年的交換, 我很欣賞歐洲人的開放, 尊重各種言論, 再簡單不過的提問也不會見笑, 這樣的差距也成為我回台灣開學後對於求學最懷念的部分。

至於課程內容, Entrepreneurial Marketing Challenges 對於管理與行銷的認識與活用幫助很大, Innovation Management and Strategic Management 的教授在指派任務或指令時比較模糊, 導致大家一頭霧水, 以 Kahoot 得分計成績更是讓學生感到荒謬, 花大量時間聽大家報告也被認為意義不明, 學不到知識, 要說優點就是脾

氣好，好請假、好商量。

除了商業管理知識、行銷基本理論以外，我更學到水平思考的技巧，在Creativity Tools for Business這堂課，我們圍繞永續發展的問題，以各種千奇百怪的角度構思解決方式，在教室冥想、跳舞、塗鴉，一番天馬行空後再收斂，有種回到小時候的感覺，解放大腦，拋開束縛，擁抱創意。

法文課則是必修，儘管是A0-1，老師仍然以法文授課為主，真的無法理解才會以英文解釋，但我很喜歡這堂課的氛圍，老師很活潑，總是很有耐心糾正我們的發音，而進度不會過快。

關於校園：

校本部機能很好，圖書館蠻舒適，學生餐廳環境很高級又能省錢，IUT2裡則有餐車，持學生證午餐約3.5歐，但有時會難以下嚥。

Integre為交換生相關的主辦單位，每星期都有各類活動可以報名，認識校園、酒會、咖啡廳討論會、爬山健行，甚至還有滑雪、到別的城市旅遊(史特拉斯堡、里昂)，是個交新朋友很好的管道，我參加過的活動則有International Dinner、Board Game Day，分享台灣麻糬、玩法國的桌遊。

此外，因為錯過學校加選體育課的時間，本來以為跟滑雪課無緣了，沒想到UGA還有專屬學生的U-glisse滑雪卡可以辦，繳25歐元開卡，不僅官網的滑雪課免費，租雪具購買巴士票也都有折扣，11月到4月是格勒諾布爾(以下簡稱格勒)的高光時刻，作為阿爾卑斯山之首都，周圍都是滑雪勝地，去了Chamrousse兩次、Alpe d'Huez一次，真的非常值得，滑雪的快感永生難忘，山上雪景美不勝收。

關於住處：

Crous是法國學生宿舍的負責機構，我住在宿舍總部(Maison de l'Etudiante)，生活機能較好，近市區、有電梯、公用洗衣機(2-4歐/次)，聽聞其它間宿舍就沒那麼方便了，還得找外面的洗衣店(6-8歐/次)，能抽到這裡真的很幸運。我的房型為Studio，共用廚房、客廳及浴室，每個房間都有暖氣，就算寒流來襲也暖到流汗，還能順便烘衣服，有三位室友，跟西班牙、義大利、台灣人一起生活的體驗很新奇，我們常常一起吃晚餐聊天、分享彼此的食物，雖然常會有習慣差異造成的問題(垃圾處理、鎖門、抽菸、作息等等)，但互相都能體諒。

不過我覺得住Crous有個非常需要注意的點：工作人員經常擅自進出房內，可能是修繕、檢查，儘管有事先通知，他們也不會照預定時間來訪，而是突然解鎖你家大門直接進來，不僅如此，晚上也常有不明人士來敲門，發傳單或者甚麼都沒做就跑掉，只能說除了自己要有警覺之外，租屋險真的要保到最高。

關於飲食:

在歐洲外食普遍都很貴，法國餐廳一道菜大概落在12-20歐，平時我們都在宿舍解決三餐，三大超市：Intermarche、Casino、Auchan讓一餐成本不超過3歐元，我們也很愛去亞洲超市懷念家鄉味。

在法國可以飲用冷的生水，但水質偏硬會在器具表層形成水垢，喝久了也容易掉髮，想避免的話可以買瓶裝水。

關於交通:

格勒市區有輕軌及公車，可購買青年交通卡，月費16.5歐無限搭乘，甚至可以靠它搭接駁巴士707去Chamrousse滑雪，超划算，不過必須老實說，格勒並不大，待久了會無聊，因此空閒時我常去里昂等附近城市旅遊，靠著SNCF的青年卡省了很多通勤成本，或是搭Flixbus用時間省金錢。

值得注意的是不同交通工具之間轉換一定得預留足夠的時間，不論是格勒還是其他地方，罷工、延誤、停駛是家常便飯，經常需要臨時找替代方案，或扛著行李在月台奔跑，返國前一個月就遇上格勒農民抗議，開著拖拉機癱瘓高速公路，還有巴黎地鐵罷工等等，非常刺激。

關於開銷概算(台幣):

來回機票 - 49,000
房租 - 58,000
電信費 - 2,500
生活費 - 41,000
交換生保險 - 10,000
房屋保險 - 3,500
旅費 - 190,000
共約 36 萬元

關於銀行與房補CAF:

法國的辦事效率是真的低，因此在出國前先辦好虛擬銀行非常重要，我用的是 Revolut，手機軟體有很多功能可以輕鬆掌握金流，歐洲轉帳換匯也不用手續費，超方便，若要申請法國實體銀行，需要至普羅旺斯辦事處驗證出生證明與另找宣示師翻譯文件，銀行辦理程序又得耗上一段時間，可能兩個月就過去了，申請房屋補助CAF則一定要提供實體銀行帳戶才受理，但慮及上述時間與金錢成本，而

且可能好不容易辦好又剩沒幾個月了，到時還要煩惱關閉銀行帳號，所以決定都不辦，就靠著 Revolut 以及信用卡生存下去(但網銀還是有風險，還好帳戶沒被凍結或被盜)。

另外覺得當初換太多紙鈔了，現在歐洲手機支付非常普遍，幾乎用不太到現金，只有遇過少數幾次情況店家不支援 Apple Pay。

其他：

這是我第一次離開家人自己住，交換這段期間，我學會攝影、煮菜，晚上的孤獨感加倍，只能強迫自己習慣，學會獨立堅強，旅遊期間我碰過各式各樣的難題，都在訓練自己變通的能力，這半年最熟練的就是與火車售票窗口理論誤點改票，厚臉皮的多問、多試，才有機會。我非常幸運也很小心翼翼，所以在歐洲完全沒被偷過，但在路上還是偶爾有受到突如其來的歧視，最難忘的還是在羅浮宮被檢票員大喊清沖，不免感到沮喪與憤怒，儘管如此，我選擇繼續闖，因為這裡仍舊有很多值得紀錄的美好，不去發現，對歐洲的印象只會停留在那，這半年我的眼界被開拓了好多，文化衝擊有時令人不自在卻同時又很有趣，有幸能認識到許多新朋友，和我分享德國的教育體制、德國美食與家庭模式、越南語、越南小吃&習俗、烏俄戰爭對波蘭的影響、西班牙道地食物與開放的感情觀、義大利人對番茄醬和咖啡的堅持……等等，太多了，我很喜歡也會記得每個相互理解、分享的過程。

四、照片(如有，請提供)



迎新會



上課情形



交換生的活動



台灣中秋國慶聚會



寢室聚會



滑雪課



學餐





一起爬山、看冰上曲棍球賽

五、影音檔(如有, 請提供連結)

聖誕節與新年祝福影片:

<https://www.instagram.com/reel/C1ExIbOt6QG/?igsh=NjZwcHVjbHNkMWZ4>