

國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：陳○慈

系所：企業管理研究所

學號：M10208004

研習學期：

104 學年度第 1 學期



交換國家/學校：
法國/UTT



研習學校授課語言：
法語/英語



研習期間：
2015/07/27~ 2016/01/16

2000字報告必須包含下列幾項：

- 一、行前準備
- 二、修課介紹
- 三、生活面臨的困難與解決方法
- 四、心得分享
- 五、給學弟妹之建議
- 六、附說明之出國研習照片12張

* 篇幅若不夠請自行複製使用





* 心得分享


結束了為期半年的法國交換生活，感謝當初做下申請交換決定的自己，整個過程中我收穫了好多，在心境和想法上也有了很大的改變。

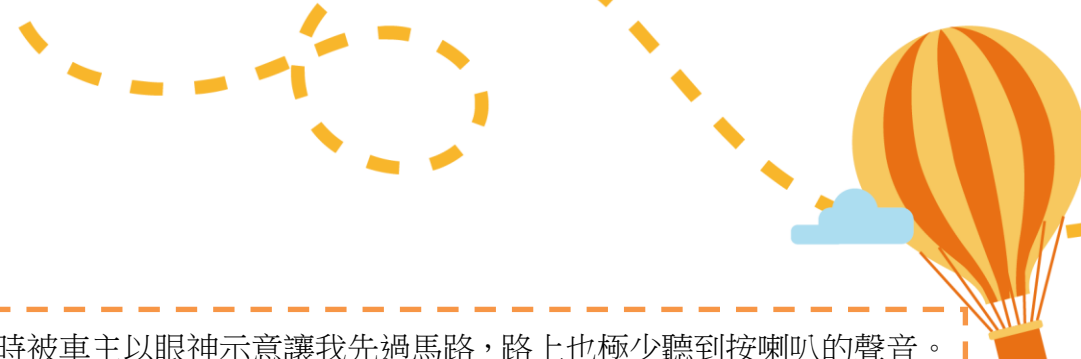
一學期的交換期間真的很短，彷彿昨日才剛抵達法國特魯瓦忙著適應新生活，眨眼卻已坐在回程飛機上。我選擇將交換重心擺在透過難得機會，多多至歐洲其他國家旅遊，體驗每個地方的風土民情，看看世界之大。半年來足跡踏過了多個國家，體會了“讀萬卷書不如行萬里路”的真諦，當然，旅行的前提是必須兼顧學業。

在法國生活，如果日常生活中能使用法語會輕鬆很多，所以平日買東西、處理事情...等，我都會盡量使用簡單法文；而與其他交換生交談及去各地旅遊時，主要還是使用英文。出國前的我，由於平時訓練不足，在英文的“聽”和“說”兩方面都蠻弱的。經過了半年，英文程度可能沒有提升多少，但現在的我可以自然的以英文與他人交流，同時，驗證了出國前詢問一位開英文補習班的學姊如何提升英文溝通能力，學姊給的答案：勇氣。太多時候我們不是不會，而是不敢，怕講出來的文法有誤、怕發音不標準、怕對方無法理解你想表達的，然而這些顧忌都是多餘的，其實，就算只是用簡單的單字與稍微帶點錯的文法，只要勇於說出口，在英文溝通方面是不會有太大問題的。

在法國住的是單人宿舍，也是自己從小到大第一次體驗獨立生活。單人宿舍有好有壞，好的是生活舒適自在，不用遷就室友的生活習慣；相反的舉凡洗衣、煮飯、打掃...等，所有的大小事都得自己處理，沒有室友可以互相分擔。初入宿舍時，由於被分配到的是最低樓層，房間幾乎天天出現各類昆蟲；淋浴間、洗手台及流理台的排水孔都堵過；流理台的水管更是在要離開宿舍前漏水了。在發生這些惱人事物的當下情緒都相當暴躁，但是現在回頭想想，這些生活中的大小鳥事都是讓我變得更獨立、更能夠處理各式各樣突發狀況的養分。

法國交換的半年，我認識到了悠閒、優雅、親切並且禮貌至上的法國人。他們喜愛坐在咖啡店露天座位，悠閒的喝著咖啡享受街景；隨著年齡的增長，法國人的行為舉止越是優雅；而在法國生活先要適應的就是見面時的問候招呼語，哪怕只是路上對到眼，也會彼此問好，這就是法國人的親切；法國車輛禮讓行人的程度是非常驚人的，





常常在還是紅燈時被車主以眼神示意讓我先過馬路，路上也極少聽到按喇叭的聲音。法國人的這些特質都是我非常欣賞的，而我也想學著依自己自在快樂的方式生活。

認識很多曾經出國交換與跟我同時出國交換的朋友，每個人都覺得出國一趟太值得了！身為台科的學生，學校給了我們很棒的交換機會，交換獎勵金與其他學校相比也來得多。曾經有個老師跟我說過：不要猶豫或放棄任何可以出國的機會，人生很長，你得去看看世界。可能有些學弟妹還猶豫著是否要申請交換，自己親身體驗後的想法是：只要經濟能力允許，就去吧！

* 行前準備

至法國交換的行前作業並不輕鬆，以下分為四部份大致說明。


簽證辦理：法國學生簽證必須等到確定取得法國校方寄出的入學許可後才可辦理，而六七月是法國簽證辦理旺季，面試並繳交完相關資料後最長需等待一個月才能拿到簽證，所以許多人都有離出發日僅剩幾天時才拿到簽證的驚險經驗。建議大家可以在等待取得入學許可時，先逐步完成簽證的線上系統註冊，及準備面試相關資料，最後才不會等簽證等得心驚膽跳。（法國在台協會網站有詳細的簽證相關資訊）

機票購買：機票當然是越早買越便宜，所以建議大家在收到 UTT 入學許可後便可開始訂購機票了。我與同行朋友選擇先透過金展旅行社進行各航空的比價，最後決定以國際學生證購買阿聯酋航空的學生機票，有 46 公斤的托運行李數，兩次的搭機體驗都非常好。

行李準備：由於有 46 公斤托運行李數，加上法國物價並不親切，所以在準備行李時，能帶去的生活用品我都盡量自己帶過去，當然大部份的生活用品都可以在當地的家樂福買到。也非常建議要前往法國前，可以聯絡在當地即將要回來的學長姐，購買鍋具、廚具、寢具…等，體積較大單價也較貴的物品。（以下為行李清單參考）

洗髮精	梳子	指甲剪	延長線	文具用品	睡衣	泡麵	防扒包	換歐元
髮夾	保養品	棉花棒	萬用插頭	筆記本	內衣褲	零食	盥洗旅行組	
肥皂	化妝品	面紙	延長線	長尾夾	衣服		雨傘	
卸妝乳	化妝棉	藥品	轉接頭	橡皮筋	褲子		太陽眼鏡	
眼唇卸妝乳	鏡子	濕紙巾	拍立得	L型夾	鞋子			
洗面乳	隱形眼鏡	口罩	密封夾	美工刀	外套			
牙刷	藥水	牙線	密封袋	筆電	襪子			
牙膏	外出盒	洗衣網	抹布*3	法文英文書籍	圍巾			
護髮素	夾子	針線包	菜瓜布	護照影本	手套			
浴巾	眼鏡盒	保溫杯	電池	入學通知影本	毛帽			
毛巾	生理食鹽水	剪刀	螺絲起子	出生證明	拖鞋			
	面膜	置物盒		照片				
	衛生棉							





語言準備：校內公佈申請上 UTT 後，我看了幾篇交換心得及詢問了去年交換學姊意見，最後決定報名師大法語班的法語速成班，其比較偏重生活法語教學，三個月的課程讓我在初到法國時，生活上能夠以簡單法語與法國人溝通。當然出國前先補法文不是必須的，但是以 UTT 所在的小城鎮 Troyes 來說，會講英文的店家及機構員工偏少，如果能有一些法文基礎，生活上會比較輕鬆。

* 修課介紹

在 UTT 我共修了三門課，分別為暑期密集班、法語 A1 班及發音課。


暑期密集班為 UTT 特別為交換生開設的一個月密集法語課程，上課前會先以電腦測驗結果進行分班，通常沒有法文基礎或只有學過毛皮的台灣學生，都會被分到 A1 班，所以對這個考試不用太緊張，照自己實力作答即可。暑期密集班每天上課四小時，雖然天天上課很累，但只要撐過一個月，便可以發現自己的法語已經有一定的基礎了，而且這個月也是和其他交換學生們彼此熟悉的好機會，所以蠻推薦大家能夠參加暑期密集班。


法語 A1 班是密集班結束後開學接續的法語課程，每週上課兩天，與密集班的不同是，教的步調較慢但較扎實，較注重文法教學跟單字累積。整學期大概有三、四次期中考及一次期末大考，考試難度基本上是有用心念書就會作答，建議平時就要跟上課程進度，否則累積到考試時再一次念會很痛苦。

發音課是我最喜歡的一堂課，老師活潑又有耐心，上課模式為上午練習短文發音及歌曲教唱，下午聽線上發音課程，老師會隨時在旁指導發音上的錯誤。個人覺得學習任何一種語言，發音都是非常重要的一環，正確的發音可以幫助單字記憶，以及有更流暢的法文對話。

* 生活面臨的困難與解決方法

交換期間遇到的困難大多可以歸究於“語言不通”。前面有提到 Troyes 是個小城鎮，會說英文的人不多，常常發生點餐或買東西時跟店員雞同鴨講、聽不懂繳房租機構櫃檯人員說的法文、銀行櫃員不懂我們的需求、於房屋補助機構無法以英文詢問房補相關問題、各機構或行政單位寄來的信都是法文…等，諸如此類語言上令人沮喪的問題。而我的解決方法有：學習法文。如前面提到的，出國前我先報名了師大的法





語班，參加學校的法語密集班及開學後的法語課程，上了這些課，雖然法語還不是很厲害，但至少在日常生活中是夠用的，有時我也會以英文句子但是偶爾穿插幾個法文單字表示我的誠意，通常都能得到善意的對待；再來是尋求幫助。UTT 是個國際學校，對交換生非常友善，學校會為每個交換生安排一個 buddy（當地學生），有任何問題都可以詢問你的 buddy。學校的學生組織 interlink 也是個尋求幫助的好管道，可以透過參加他們辦的各項好玩活動及 party 認識許多組織幹部及法國學生，大家都非常友善及樂意幫助交換學生。UTT 有很多在此念博士班的大陸學生，他們的法文都非常厲害，而且人也非常熱情，總是不吝幫助我們，所以我也常常在收到法文信時，請認識的博班大陸朋友幫忙翻譯。

* 建議

銀行：到法國後，會有跟學校合作的銀行來學校幫交換生們開銀行帳戶，簽好合約約兩個禮拜到一個月不等會收到銀行寄發的銀行卡，再請家人從台灣匯款至法國銀行帳戶，約一到兩天就會進帳，非常方便。銀行卡不管在線上刷卡或提款金額上都有每月限額，如果你的房租是刷銀行卡繳交的，基本上月初付完房租，刷卡餘額就沒剩多少了，所以建議大家可以每月月初去一趟銀行請櫃檯人員提高刷卡限額。

宿舍：我在法國被分配到的是位於學校跟市中心之間的單人宿舍，環境很好，雖然一開始去的時候遇到一些問題（昆蟲及排水孔堵塞），但最後都有順利解決，且我們宿舍有一個親切的管理員爺爺（只會說法文），任何關於房間的問題都可以請他幫忙處理，很推薦如果你也喜歡享受一人生活的話可以選這間宿舍，但如果是比較喜歡 party 或夜生活的住在那裡可能就不是這麼方便了，公車末班車大約晚上九點，從學校或市中心走向宿舍至少都要半小時。一開始跟房屋公司簽約時會多付一筆押金，退房後一個月才會將押金退還至你的“法國“銀行帳戶，所以建議大家要離開時將銀行帳戶保留到一個月後再關閉。

網路：在法國的網路我是使用 wifirst 公司的方案，綁定一台裝置，每月繳交 19.99 歐。因為較划算，大部份的交換生都是買 wifirst 的這個方案，但是一分錢一分貨，它的網路訊號頗差（一般的網頁瀏覽沒有問題，看影片或視訊就不太行了）。





電信：法國電信選擇有很多，還是一分錢一分貨的道理，我買的是 **free mobile** 每月 19.99 歐流量 20G 的方案，訊號雖沒有其他家電信好，但選擇這間的好處是，可以使用他們設在很多公共區域的 **free wifi**，以及到歐洲各國旅遊時享有 35 天的免費漫遊服務。



照片說明：↑

UTT 開放式校園全景照



照片說明：→

位在學校與市中心間的
單人宿舍





照片說明：

至法國朋友家做客



照片說明：

同屆交換台灣學生每週固定學餐聚會



照片說明：

邀請韓國交換生朋友至宿舍吃飯



照片說明：

至法國里昂吃美食看壁畫



照片說明：

開學後常吃的 3.25 歐划算學餐



照片說明：

跟在其他國家交換的班上同學一起遊冰島!



照片說明：

有時會跟台科同行朋友們一起開伙



照片說明：

邀請墨西哥交換生朋友品
嘗台灣菜



照片說明：

台灣交換學生的中秋節克
難烤肉 PARTY



照片說明：

和其他交換生們一起遊荷
蘭風車村

