

國立臺灣科技大學海外研習心得

姓名：詹○涵

系所：創意設計學士班

學號：B9934017

研習學期：
103 學年度第 1 學期



交換國家/學校：
法國/ 特魯瓦科技大學



研習學校授課語言：
英文/法文




研習期間：
103/07/28~ 104/01/28

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





心得內容：

行前準備： 前往法國交換學生，首先在獲得台科國際事務處通知錄取之後，需要到特魯瓦科技大學的網站上填寫國際交換生的資料，學校網頁有英文版，照著網路上的資料填寫之後，印出來交給國際事務處統一寄送過去。

在獲得對方學校的錄取通知，就可以開始著手訂機票和申請法國的學生簽證！

申請法國簽證需要準備面試，面試簡短，但是可能會詢問關於去法國交換的目的和動機，所以可以稍微準備怎麼回答，還有因為法國學生簽證申請的人蠻多的，必須事先上網預約，並且請注意在和法國在台協會約好的時間不要遲到！遲到的話有可能會被排到當天的最後一個，或者甚至被改期，所以這點請一定要注意！

一邊申請簽證的過程中，特魯瓦科技大學這邊也會寄送健康保險和房屋保險的信件，照著信件中老師的條件去做就可以了，然後記得房屋保險或健康保險所寄來的檔案可以列印出來留著。

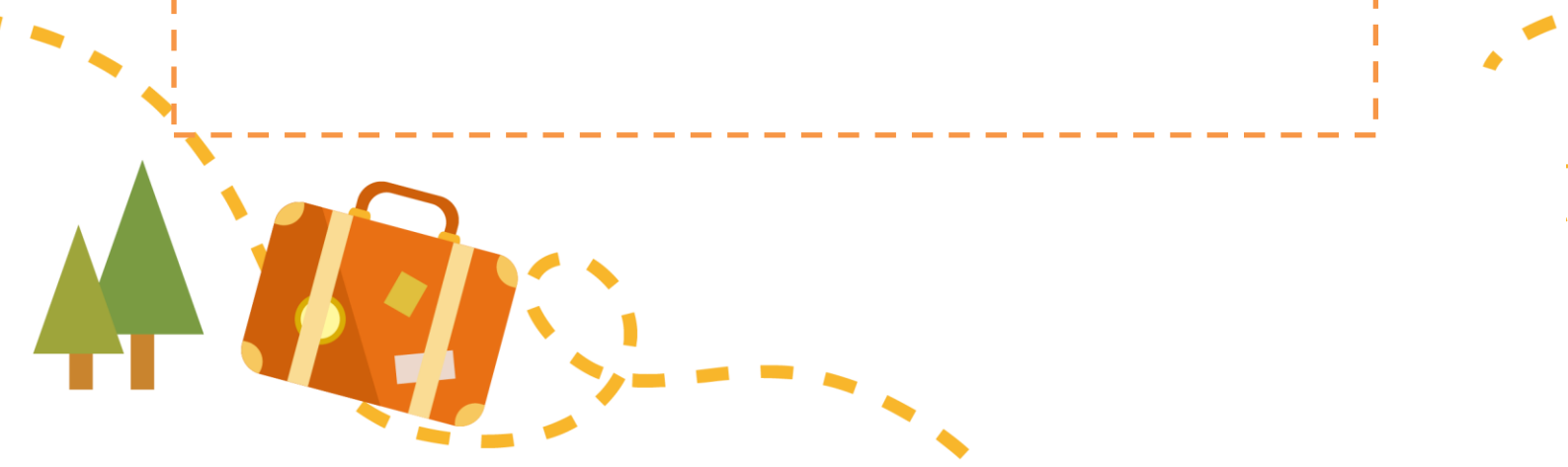
接著錄取通知，機票都完成之後，就可以準備前往法國特魯瓦了！


請特別注意攜帶重要文件：出生證明、房屋保險及健康保險收據單、在學證明（英文版）、護照正本影本、簽證正本影本、還有一定要記得帶五張以上的大頭照！

修課介紹：

特魯瓦科技大學的寒暑假法文課程在歐洲蠻知名的，而且非常好心的又供交換學生免費上課，大部份世界各國去交換的人都會選擇提早前往一個月，參加這個密集課程。儘管每年帶課程的老師都不一樣，授課方式也不太一樣，但是仍強烈推薦上這個課程可以提早認識朋友，又可以提早體驗交換生的生活！寒暑假除了語言課程，還有一門管理的課程。由於我不是主修管理課程，其實在修習過程中並沒有特別大的收穫，所以除非是非常喜歡管理或者想藉由上課和其他各國交換生一起合作完成作業，不然並不推薦此課程。

學期中除了法文課，其實還有很多不同領域的課程，學校會在開學之前請每位交換生去國際事務處和負責課程的老師討論自己想修什麼課。老師會針對你的法文程度還有主修領域來和你討論。





心得內容：

生活面臨的困難與解決方法：

剛抵達法國時，儘管特魯瓦是法國香檳區的大城，和巴黎比起來仍然相對較小，因此英文也非常不普及。在市中心買東西或者在學校和老師溝通，幾乎都需要用到法文。這對初來乍到的我們來說有點不方便，但是因為我以前有學過法文所以還可以勉強用一點基礎的單字表達自己的需要。在這裡強烈推薦學弟妹可以先行安裝手機裏的 app，下載 google 翻譯，並且把法文、英文、中文的離線套件都下載好。這可以讓你不需要用到網路也可以隨時翻譯自己想說的話，必要時直接拿著手機給櫃檯人員看就可以了。其實法國人都很願意幫助人，只要有禮貌的和他們說出自己的需要，就算是比手畫腳，他們都會很樂意幫助我們。在交換的半年中我似乎沒有遇過拒絕幫助我們的人。

在銀行開戶以及去電信公司辦電話卡，這兩件事情是抵達法國首當其衝最需要完成的事。最大的困難點一樣是因為語言不通，在銀行開戶方面，我們是剛好有上一屆的學姊幫助我們到現場和銀行預約，所以很順利地解決。但是若沒有精通法文的人幫助溝通，其實學校也會在第一週寄 email 告知有與學校合作的銀行，可以等到那時候再按照學校預約好的時間和其他同學一起去該銀行辦理。


電話卡則是在網路上預訂，照著網路上的教學就可以一步一步完成，一至兩個禮拜之後電信公司會將電話卡用郵寄的方式寄到學校宿舍。

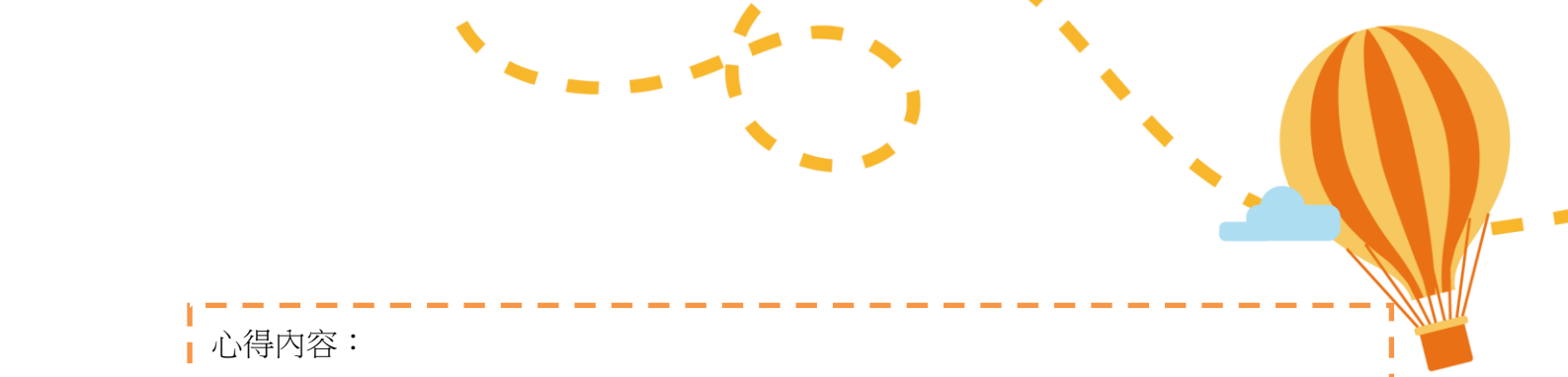
有些同學會遇到金錢上的問題，因為旅行支票和台灣的信用卡不知道為什麼，在歐洲其實不太普遍。旅行支票一般來說幾乎沒有地方有在收，而台灣的信用卡不太好用。所以建議學弟妹在前往法國時，可以先帶一兩千歐元的現金到現場，等當地銀行戶頭開通後，再請家人從台灣匯款到戶頭裡，因為在歐洲使用信用卡的機率很高，也很少會使用到金額很大的現金做交易。

心得分享：

歐洲的生活方式儘管看起來悠閒又美麗，但是生活上的便利性絕對和台灣的方便程度是不能比的。並不會每個轉角都有便利商店或者是隨時可以買到需要的東西。尤其語言上的不同，很多時候只能很無奈地面對眼前的狀況。但是因為這樣的不同，才可以讓交換的這段時間這麼難忘！

在這物價超級高的國家學會自己處理三餐，從剛開始去家樂福不知道該買什麼好，到後來每種都試過了就知道買哪個牌子的最好，吃什麼對自己最健康，這樣自己買菜自己煮飯的經驗我真的超級享受的啦！





心得內容：

交換期間我也試著走出自己的舒適圈，挑戰一個人的旅行。自己安排要去哪裡、交通方式、住宿還有景點等。剛開始也許很害怕，出了點小差錯就會開始緊張兮兮。但是到後來越來越懂得和自己相處，也不會大驚小怪覺得自己做的不對之類的過度自我要求。試著更勇敢地和身邊的陌生人們尋求幫助或者在旅行的過程中，和陌生人一起玩幾個景點。藉由每次和別人溝通的過程中我更認識自己，也發現自己對於世界有好多誤解，並且越來越能夠用更寬闊的心胸去看待不同文化。真的很感謝台科大給我這次機會能夠參加交換學生的計劃，讓我在大學的生涯中留下一段美好的回憶。對我來說也是一段與眾不同的學習，讓我成長的一段難忘的過程！

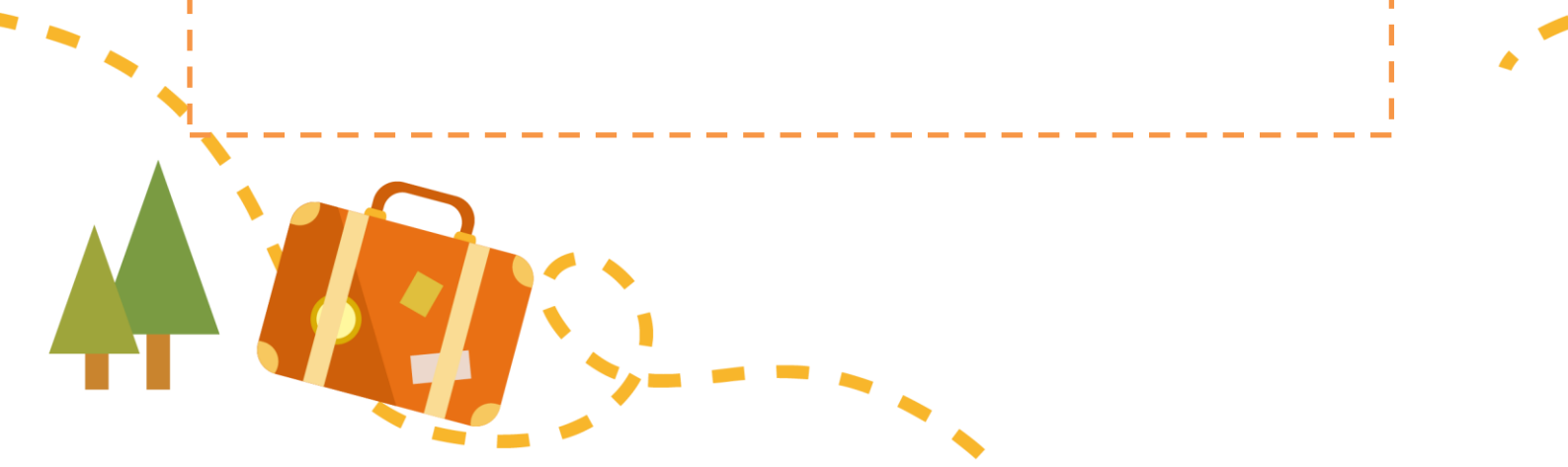
給學弟妹的建議：

要記得帶著很開闊的心胸來到歐洲。法國人常常被別人誤解以為他們很冷漠或者傲慢。但是在和他們相處的過程中，我真的覺得他們和我們沒有什麼不同。英文本來就不是他們的母語，所以不要期待歐美國家的人都會說英文。

法國人們普遍都非常的和善，只要願意開口說 **Bonjour**，他們一般都會非常樂意回應，並且竭盡所能地幫助你！

特別要注意的是，請一定要隨時顧好自己的東西！尤其是出門在外，我們身上的包包就裝著所有貴重的東西，不要覺得在連鎖的餐廳裡就不會有扒手。也不要覺得一起旅遊的人很多，就走小路或者在半夜在街上晃。還有！也千萬不要因小失大！不要因為覺得車票很貴就逃票。人在異鄉，畢竟不是我們熟悉的環境，不要想著用投機的方式去生活。但仍然要放開心胸去體驗這個世界啊！

祝你們也有很精彩難忘的交換經驗！





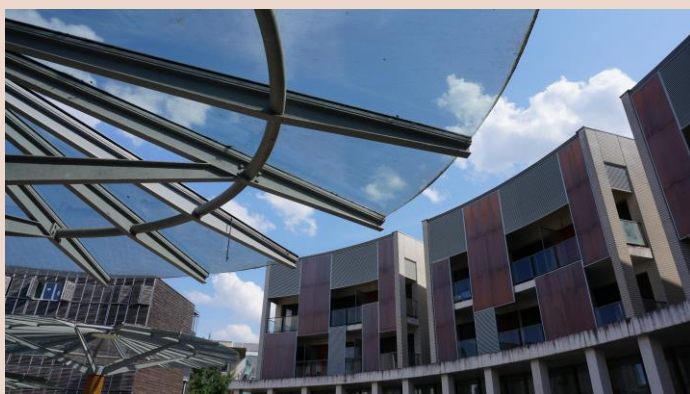
照片說明：

特魯瓦科技大學的校舍由
一棟圓弧形的大環為主體



照片說明：

剛到當地，大家一起搭伙煮
飯



照片說明：

學生宿舍也是以環形圍繞
一個中央廣場





照片說明：

特魯瓦市中心有名的裝置藝術，可以說是這個城市的象徵！



照片說明：

市政廳前面的廣場一年四季都有旋轉木馬，也是學生間很愛約的地標



照片說明：

得過世界第一名的甜點店！也在市中心，巧克力非常好吃！





照片說明：

暑假期間和學校一起參觀特魯瓦有名的莊園



照片說明：

在市區遇到的街頭藝人



照片說明：

學校附近有名的 outlet



照片說明：

特魯瓦最有名的大教堂，蓋了四百多年！