

105-2 交換生研修心得

— 法國 ESIEE Paris —



蔡宜岑

國立台北科技大學

工業工程與管理學系四年級

一、緣起

離開熟悉的家鄉，到一個不那麼容易到達的地方生活一陣子，是我一直想嘗試的事情。在這之中，許多的選項可以選擇，例如:交換，遊學、打工度假或者單純的旅行。其中，交換卻是讓我最心動的，能以學生的角度進入校園，看看不同國度，一樣都是學生的我們，會有什麼不同。

二、研修學校簡介

| 關於校園



ESIEE Paris是由ESIEE Management和ESIEE Engineering共同組成。

成立於1904年，是一間主要以電子工程為主的學校，但除了工程之外，他同時也設有管理相關的系所可以選擇。

MOTIS信息技術系統管理學系是我在ESIEE主修的科系，他是國際碩士學位的班級之一，在課堂中有來自全世界的同學們，主要授課語言為英文。

學校的建築不大，從空中拍攝很像電腦的鍵盤，他們將空間用的淋漓盡致，有許多的辦公室藏身在地下一二樓，再往更下方則設有停車場提供師生們停車。

| 關於學生餐廳



學校的學生餐廳提供飲食方式和法國傳統飲食方式很像，有前菜、主菜、以及甜點。

一開始你先自己拿餐盤，在前菜區拿點沙拉，水果或濃湯。

接著到主菜區，主菜區分為四個區塊。有牛肉區、魚肉區、還有披薩區。

點好主菜後他會問你要薯條或者豆豆當配餐。通常一塊肉加一份薯條就會是你的主食。

接著有甜點區可以選飲料或優格。

全部點完後去結帳區用你的學生證結帳。那邊有醬料包以及免費的法國麵包可以拿。

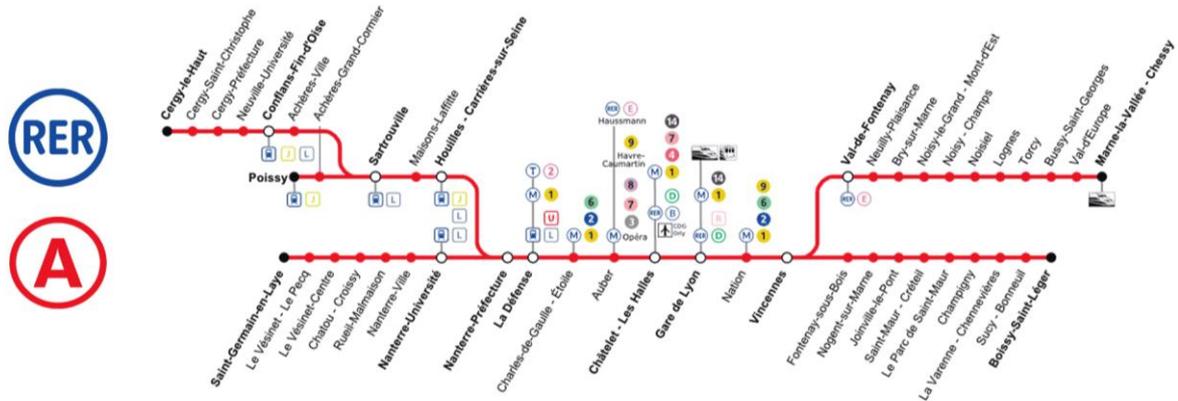
一切拿好後找個位子吃飯，吃完再自己把餐盤拿到上圖的迴轉盤那邊，回收清洗。

| 關於宿舍



這間學校有提供宿舍，從宿舍到學校走路約七分鐘。宿舍門口就有公車站可以搭去家樂福。沿途有藥局、銀行、餐廳、影印店、hotel。宿舍裡頭有提供洗衣機，洗一次衣服2.8歐元，烘一次衣服則是1.5歐元。

| 交通



學校位於巴黎郊區，搭乘火車RER A線往迪士尼方向的NOISY CHAMPS站下車。宿舍NOISY CHAMPS站到巴黎市區CHATELET站搭乘RER A大約23分鐘。



戴高樂機場到學校搭乘地鐵(RER A及RER B轉乘一次)大約一小時又十分鐘即可抵達。一開始學校有提供接機服務，所以在抵達前可以不用太擔心提著大行李該怎麼搭車的問題。



三、 國外研修之課程學習(課內)

課內課程分為專業課程以及語言課程

在語言課程方面，一開始會先以程度分級，每週上兩次，一次大約 3 小時。

這邊的老師將語言課上得很有趣，他會將生活融入在課程裡面，學習服裝顏色時會使用雜誌；學習交通時會使用地鐵真實的地圖；學習校園環境時會帶我們直接出去繞；有時唱歌學習或玩玩一些小遊戲，雖然進度滿快的，但你不會有壓力，也有很多的機會開口練習口說。



在專業課程方面，許多的老師都會在當天剛上課時分成小組，課堂中不斷的發問，在上課中叫你選一個公司當範例，開始一步一步探討，一門課三小時，大概前兩小時跟著老師的步驟完成一份報告，第三個小時就開始上台報告，這個報告分數會被計算到報告成績裡，整體上課壓力算是大的，時常很怕自己沒點子，沒辦法回答正確的答案。

有一門課是關於 ERP 以及 SAP。只有第一次上課在教室裡面講講系統內容後，之後的每次上課都是線上操作。老師會給你一份檔案，然後你自己要根據老師的檔案來熟悉整個操作系統。老師不會一直在教室，而每次來都只是問問大家有沒有問題然後就離開了，這時候就很考驗同學之間的互相合作了。這門課在期末考時有筆試，有選擇以及填充，內容都是關於自己在線上操作會遇到的問題，並不算太難。



在法國，我還遇到了一個特別的老師。他的課程是讓我們去地窖上課。在那邊隨意挑選個東西當你的座位，接著泡個咖啡吃個甜點後才開始聽老師講課。在上課期間，他鼓勵大家踴躍發表意見。接著他會有很多的道具讓我們做創意發想以及實踐創意。六小時內就舉辦了兩次比賽。一次是團體組、一次是個人組。每次大約都有一個小時，讓你動動大腦，發揮創意然後再分享給大家。雖然想不到點子時真的很著急，但最後做出成品還真的會滿有成就感的呢！在這堂課結束，老師還帶著我們去校外參觀，一些街頭塗鴉創作者的工作室，讓你認識更多不同的藝術。

四、 國外研修之課程學習(課外)

| 廚藝進步

在歐洲，並不像待在台灣一樣方便，24 小時都有 7-11 或外食可以買。去餐廳吃的價格隨便起跳都是 15 歐元以上，如果要省錢，又懷念家鄉味的話真的什麼東西都要自己變出來。



| 保護自己

法國的治安算是歐洲數一數二差的，有扒手、有搶劫、還有恐怖攻擊。

從我剛抵達巴黎時，就時時刻刻被教導著要怎麼避免受騙。他有許多的黨派，在聖心堂有黑人幸運手環以及聯署簽名；在艾菲爾鐵塔下有賭博遊戲；在地鐵的車廂有人放廣告在所有的椅子上，希望你將廣告拿起來並捐錢給他們；偶爾你會遇到一些吉普賽人，他們使用小孩讓你的警覺心降低，再將你的包包打開偷拿裡頭的重要物品。

一開始在搭乘大眾運輸工具時我完全不敢放下心來，手機錢包總是放在口袋並用手摸著才覺得安心。但在法國待了幾個月後，我居然能安心的在地鐵上睡覺。這算是一個滿大的進步吧。



關於恐怖攻擊，以前的我總覺得這離我很遙遠，但當你到了歐洲，你會發現這就像是他們的日常，恐怖攻擊真的很頻繁的在發生。不管你多麼的小心也無法避免的。較小的有槍擊警察，較大的則是卡車衝撞。這種的死傷都是難以計數的。還記得在斯德哥爾摩旅遊時，經歷了離我人生中最最近的一次卡車恐攻。在一剎那，所有的空氣就像是被凝結了一樣。所有人沉默不語，整個城市的交通暫停，所有的商店也都即刻關閉。這是個連當地政府都沒預期到的事件，不過一路上我們也遇到了許多好人的幫助，在那一天仔細的思考了人活著的價值以及自己想要的生活模式，這是旅途中一種特別的成長方式吧。

五、 與台灣學習環境之比較

國家	法國 	臺灣 
學生人數	20人	40人-90人
教室座位	U字型	排列式
教授國籍	來自歐洲各國的教授	大部分都是臺灣教授
授課語言	英文	中文、偶爾英文
上課時間	最早9點開始 最晚7點結束	最早8點開始 最晚9點結束 看通識課怎麼選
休息時間	沒固定的鐘聲。平均3小時休息5分鐘(自己要提醒老師可不可以休息) (通常口頭講5分鐘但真實都延長變成15-20分鐘)	跟著鐘聲固定休息時間 平均每1小時休息10分鐘
午餐時間	1小時	1小時15分鐘
戶外教學	容易，常常在教室外上課	較少，依照老師意願

六、 研修之具體效益

| 外語能力進步

在法國，主要語言為法語。絕大部分的時間用法語溝通會得到比較友善的回應。但當你離開法國到其他歐洲國家旅行時，又會不斷地用到英文；因此在歐洲的這幾個月，讓這兩種語言大幅的進步許多。

| 異國文化交流

從小我們就對歐洲有許多的刻板印象。例如：法國很浪漫、德國很嚴肅等等...透過這次交換時自己的親身體驗，以及認識許多異國朋友在聊天時所得到的資訊，短短的幾個月就讓我對許多的地方的印象徹底改觀。

| 更加獨立自主

在歐洲生活你會很快就會了解到，事情自己不做是沒人會幫助你解決的。不像在台灣，學校家長都會幫你完成許多的麻煩。在國外時凡事都要靠自己，學校能提供的幫助真的有限。他會協助你，但比較不像台灣直接幫你解決問題，會給你建議給你參考你能做出什麼，因此即便語言溝通不了，你還是得靠自己的能力辦好銀行開戶，交通卡等等...的重要問題。

七、感想與建議

在法國的這幾個月，真的讓我覺得自己成長了許多。以前的自己可能沒辦法一個人獨立的處理許多問題，但經過這麼一闖，發現現在可是沒有什麼能難倒自己的。

交換期間，除了課業的學習外，透過旅行，也豐富了自己不少文化藝術、節慶以及地理方面的知識。

文化藝術

法國的博物館數量是全球數一數二多的，光是巴黎就有 70 個大大小小的博物館。而當地政府為了鼓勵青年學子多培養美學，因此只要是 26 歲以下的歐洲居民(持有長期居留簽證 6 個月以上)皆可以免費參觀博物館。另外就算你超過 26 歲，除了有每年一次的博物館日可以免費參觀；在每個月的第一個周日也都可以免費參觀各大美術館。我想，這就是我們為什麼常常覺得法國人很有美感的原因吧。



節慶-復活節

在這五個月間，我總覺得不斷的有假期發生，尤其是四月五月，幾乎每周的假日都放了四天連假。四月中復活節的時候，很幸運的被邀請到朋友家慶祝，這是個在亞洲的我們不曾過的節日。法國人的家真的真的很特別，在過去他們留下了許多的城堡，因此有許多人的住家都是城堡，而他們沒有什麼地震、天然災害。因此平常的他們並不會去改變房子的外觀，通常都只改變內部的擺設，整體建築都非常有歷史的味道。而每個房子都配大大的花園，他們真的很懂得享受生活呢!

在復活節之前，大人會先問小朋友從兔子、蛋、雞選一個自己最喜歡的。在復活節當天，會有一個最大的兔子、蛋或雞，那是你前面就指定好的，當天最大的那隻別人看到並不能拿，你要自己找到自己最大隻指定的那個。接著所有的小朋友們在花園裡尋找巧克力，原本以為這會很簡單的，結果，花園太大了，其實巧克力很多藏的比較好的都會一直留到隔年，每次大人都會忘記自己到底藏了幾個。找完巧克力，大家聚在花園吃香檳配鵝肝醬麵包，這個算是當天的小前菜。接著進入餐桌，開始法國式正規的吃飯順序，前菜、主菜、起司、水果配冰淇淋、喝茶或咖啡。吃完一輪後大概休息個一兩小時又到了晚餐時間，再全部這樣吃一輪，一整天都很幸福的吃呢!



節慶-國慶日

到了 7 月 14，這天是法國的國慶日。在國慶日之前真的充滿猶豫，每天都在問自己到底該不該參加這個人會多到爆炸，但難得艾菲爾鐵塔會放煙火的慶典。最後，我還是決定參加了，雖然在這種人多的場合真的讓我超害怕會發生恐怖攻擊的，但幸好最後很平安的結束。

在國慶日這天白天有閱兵典禮，這次美國總統川普剛好來法國參加閱兵儀式，整個安檢大大的提升，到了晚上放煙火之前，他們不像台灣有歌手的演唱會，舞台上知名的交響樂團，演出著那些平常耳熟能詳的樂曲。到了煙火時間之前，政府首長們在台上為去年國慶因恐攻罹難的罹難者們默哀，之後開始了長度半小時的煙火!真的是第一次看到那麼久的煙火，實在太不可思議了。



地理

歐洲的交通真的便捷的無話可說。他們提供各種各樣的交通方式讓不同國家的人民便捷通行，有飛機、客運、火車、共乘汽車等等...。只要你提前購票，妥善規劃總是能出現許多的驚喜價格。以前的我可能無法在地理上，清楚的指出歐洲每個國家的地理位置、首都及知名景點。但旅行後，這卻變得輕而易舉，所有在地理課本上的圖片，一下子都變真實的東西。除了地理知識變得豐富外，透過旅行也增強了自己臨機應變以及危機處理的能力。



這五個月的交換生活，真的如夢似幻。非常謝謝學校提供了那麼豐富的交換資源給所有的學生。讓我們有機會到不同的國家體驗不同以往的生活。

北科大抵免課程名稱： _____ 學分： _____
_____ 學分： _____

語言學習資源： 有 無（如：語言學習中心）

• 是否額外收取費用： 是 否

請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等

學費

當地學校需繳交費用

學費： _____ (新台幣)

其他項目：學生保險費用 費用：7360 (新台幣)

其他項目： _____ 費用： _____ (新台幣)

整體總開銷：32萬 (新台幣)

住宿

住宿地點

學校是否提供宿舍： 是 否

校內宿舍型式包含： 單人房 雙人房 其他： _____ 人房

您採用的住宿方式：

學校宿舍 2 人房 寄宿家庭 自行租屋 其他： _____

其他住宿資訊來源： 研修學校 朋友

網路-網址： _____

住宿費用：

您所住宿的房型費用

\$ 15589 (新台幣) 一週 一個月 一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房：\$ _____ (新台幣) 一週 一個月 一學期

雙人房：\$ _____ (新台幣) 一週 一個月 一學期

多人房： 人房：\$ _____ (新台幣) 一週 一個月 一學期

交通

研修學校是否有提供接機服務： 是 否

若有，是否收取費用： 是 \$ _____ (新台幣) 否

學校附近交通工具（距離可以步行距離計算）

公車站名：AMPERE（距學校距離：宿舍樓下，不到一分鐘）

- 計費方式：_____
- 火車 站名：NOISY CHAMPS (距學校距離：5 分鐘左右)
- 計費方式：_____
- 捷運 站名：_____ (距學校距離：_____)
- 計費方式：_____
- 公共自行車 站名：_____ (距學校距離：_____)
- 計費方式：_____
- 其他：_____ (距學校距離：_____)
- 計費方式：_____
- 無

生活

- 當地平均溫度(攝氏)範圍：5-15 度
- 校園內是否有提供無線上網(Wifi)： 有 無
- 住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)： 有 無
- 當地英語使用普及率： 偏高 普通 偏低
- 當地物價與台北之比較
- 例如：捷克布拉格 vs. 台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)
- 法國巴黎 vs. 台北為 3 比 1
-
- 生活用品採買地點
- 學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等
- SUPER U：走路即可到達。
-
- CARREFOUR:有兩家，一家可搭一站地鐵即可到達；另一個則是走路或搭公車。
- 其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等
-

醫院診所與藥局

- 學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等
- 宿舍的隔壁就有藥局，非常方便。
-

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

飲食

校園

- 校內餐廳 宿舍餐廳 宿舍含廚房設備 其他：_____

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：Mcdonald 類型：速食 價位：7-10 歐 步行距離：10 分鐘

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

其他建議 _____

其他建議
