

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/ 學期、
薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

| | |
|--|-------------|
| 研修學年度/學期 | 107年第二學期 |
| 薦送學校、系所、年級 | 台北科技大學經管四 |
| 中文姓名 | 曾翊耘 |
| 研修國家 | 法國 |
| 研修學校 | ESIEE PARIS |
| 一、緣起 二、研修學校簡介 三、國外研修之課程學習(課內) 四、國外研修之生活學習(課外) 五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉) 六、研修之具體效益(請條列式列舉) 七、感想與建議 | |

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少 2,000 字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔 20 張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

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：_____ (距學校距離：_____)

計費方式：_____

火車 站名：_____ (距學校距離：_____)

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：地鐵 noisy champs 站 _____ (距學校距離：
300M)

計費方式：_____

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： 10-30 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%)

交換學校所在國家城市與比例 3 vs. 臺北：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

走路 300 公尺 super u 超市、家樂福走路一公里

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

走路 30 公尺 pharmacy

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：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

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

其他建議

其他建議

心得

一、緣起

當初在決定申請交換學生，是因為我對於國外尤其是歐洲地區的文化及歷史有很大的興趣，以及我未來想要從事關於時尚產業有關，所以選擇了法國這個充滿藝術及各大時尚品牌的地方作為我的交換學校國家。後來有幸可以在距離巴黎市中心不遠的 ESIEE 這所學校進行交換。在台灣的準備期，我需要準備大量的資料，除了學校基本要求的在校成績以及英文多益成績單以外，獲得入取通知還必須要自己去申請長期簽證。在這段過程中，除了要仔細思考自己是否能夠適應以及面對在國外的各種困難之外。還要學習自己上網找資料、找資源。並不是全部丟給承辦的單位或是甚麼都搞不清楚就要去國外交換，我認為在出發之前。正確的心態建立是十分重要的。畢竟在國外人生地不熟，可能會遇到的狀況很多，要是還抱著甚麼事情都會有人幫忙處理的心態，這樣去交換也不會有甚麼收穫的。

二、研修學校簡介

ESIEE 是一所工程師學校，因為法國的教育體制與台灣較為不同的關係。他們並不是單純的高中上去是大學或是五專等等。在法國有很多選擇，所以念書的年數也不盡相同。這間學校很小，校園只有一棟主建築，附近周圍都是住家較多。位於地鐵 RER A 的 Noisy Champs 站。主要都是工科的系所。我在這所學校是念研究所班 MOTIS。因為我在北科是經營管理系的原因，對應到 ESIEE 只有這個班級是有相關的商科課程。在這個班級都是以國際學生為主，所以可以認識到來自不同國家的人，因為這個班級的學生不太講法文，主要溝通都是英文為主，老師也是以英文授課，在學習過程之中，不僅在上課是必須高度專注於老師聽講，跟同學或是日常生活也都是以英文為溝通媒介，所以我認為在這邊可以快速提高講英文的機會，剛好解決在台灣不常用到英文，而害怕講英文的困境。

三、國外研修之課程學習(課內)

在上課過程中，我們有選到關於法國文化的課程，老師主要用 PPT 講解，讓我可以了解到法國的一些歷史因素而影響到他現在的一些文化背景。還有行銷課程，我在行銷課程中跟一位越南的同學同組，一起為一個品牌打造市場，並且規畫要如何在法國進行行銷，以及有沒有可運行性，在討論以及製作簡報的過程，都必須學習如何用英文清楚的表達與溝通。有時候也需要考慮到不同文化背景的人，他們的價值觀是不一樣的。另外在課堂並不是只有單純的在教室裡聽老師講解，我們還必須參加課外實習，有一次到了一間創意發想工作室，在那工作室裡有一個人負責講解他的創意理念並且讓我們分組進行簡單的創意發想。在這個課堂之中，我們不只是吸收知識，也參與了實作的部分，老師這個腳色在法國或是歐洲，變得不像只是傳播知識的人，同時他也是一個協助你進步的人。而同學也是很吝於分享，對於老師丟出的任何問題，都可以侃侃而談，不是只回了答案或是是跟否。有時還會反問老師問題，並且跟老師做討論，在課堂討論以及做作業的過程中，都讓我感受到在台灣上課的不同。

四、國外研修之生活學習(課外)

在生活方面，因為法國不像台灣走出去就有各式商店全天候營業，在法國，商店的營業時間是比較短的，也不會有 24 小時的便利商店。到了禮拜天在台灣還是有很多店家開門，在法國就算是觀光區，都是有商店休息的，加上物價高，所以自己煮飯的機率會提高，但是我在台灣就已經會自己煮飯，所以在廚藝方面比較沒有問題，巴黎算是大的城市，所以在距離學校地鐵兩站

的地方，就有亞洲超市，比起其他城市，巴黎已經算是有很多亞洲人在這裡生活的，所以不用擔心沒有任何亞洲食物，當然價格比不上台灣也不是樣樣俱全。但是至少還是有家鄉味可以找。在交通方面，因為學校地理位置不錯，到市區或是其他觀光景點只需要搭地鐵直達或轉車一兩次就可到，交通卡是屬於記名式的，分為周票及月票，地鐵不乾淨也會有遊民跟難民要錢，但是交通卡的價格卻十分昂貴。所以在規劃預算方面，交通也是佔了很大的一部分。關於治安，剛好我去交換的時期遇到黃背心運動。雖然並沒有親臨現場，但是我認為就是不用特別去湊熱鬧，但是也不用過度緊張與害怕。在地鐵上或是觀光景點，會遇到一些扒手及牽繩黨、簽名黨。雖然我到交換結束都沒有被偷的經驗，但是的確是有交換學生目睹或是被偷的，所以在外就不能像台灣一樣包包打開或是東西放口袋。因為小偷看到目標很明確加上亞洲臉孔，很容易就會下手，在國外警察看到東西被偷基本上是非常消極處理的，所以東西平常就要收好，現金不用帶太多在身上，台灣人幫助人的熱情建議到國外就收起來，有人拿著地圖問路或是請你幫忙，都要提高注意。假設不幸真的遇到小偷或是一些事情，這個時候必須要自己冷靜下來想辦法處理，在國外生活就是要甚麼事情都自己處理，也是順便訓練自己面對突發狀況的態度。

五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 法國上課採取討論
2. 分組作業很多
3. 強調自主思考及分析
4. 課外參訪多

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 學習到不同國家的文化
2. 訓練自己面對不同困難的處理方式
3. 學著去接受，不去抱怨

七、 感想與建議

當交換學生這個名詞在我還沒去之前，一直都是很好玩很美好的形象，實際到了國外才發現，美好好玩的部分還是有，但是更多時候要學著跟自己相處，因為家人朋友都在台灣，在國外要面對環境不同還有時差的問題，所以有很多時候覺得寂寞或是無聊都沒有辦法即時的讓在台灣的朋友家人知道。這個時候如何自己消化就很重要了。我強烈建議想要來國外交換的學弟妹們，在申請之前就必須做好一百分的心理準備，你準備好要自己照顧自己還有適應一個人的生活了嗎？因為就算做好一百分的心理準備，到了國外還是會有應付不來的時候。但是如果一點概念或是準備都沒有，那這段交換時間也白白浪費了。這段交換過程可以說是顛覆我很多以前的觀念，卻也沒有讓我變得崇洋媚外，每個國家都有每個國家的好與壞，在這些文化衝擊中學著去接受不同、去無視某部分人的歧視、去體驗不一樣的生活模式，都讓我成長了很多。