

## 學生出國研修心得報告

研修學年度/學期	108學年度第一學期
薦送學校、系所、年級	台北科技大學應用英文系四年級
中文姓名	韓芷姍
研修國家	法國
研修學校	ESIEE Paris

## 一、緣起

「妳沒想過，在大學時出國交換嗎？」在我大三的某天媽媽隨口這樣問我。

「可是交換不在我的人生清單中耶」那時的我想都不想的這樣回答。

說是不在人生清單中，其實是連想都沒想過(笑)。

「真的不試看看嗎？感覺妳很適合在國外生活耶」從大四上的某天起，在國際處打工的我常常被這樣問到。

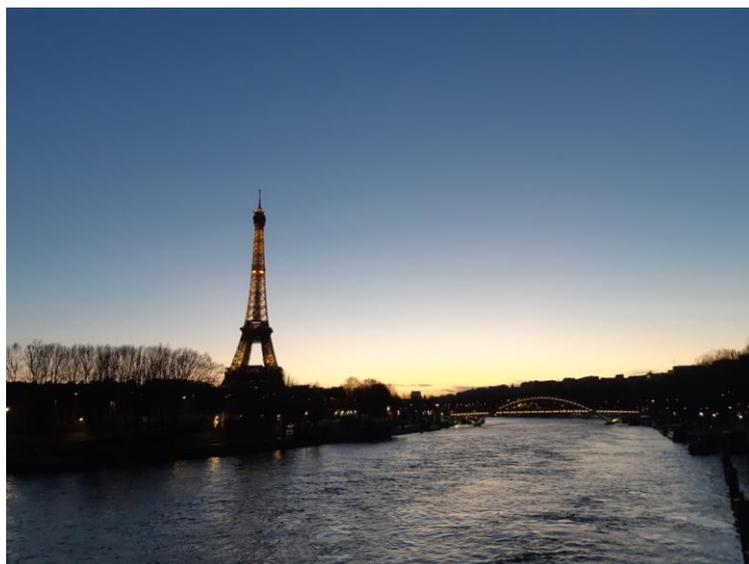
「我覺得妳出國，一定會學到很多。尤其妳是英文系，不出國怎麼行。而且妳又只有學英文，一定得多接觸其他領域才行。」這話題討論不下好幾次的朋友邊舉起酒杯邊這樣說道。

「在人生最精華最無憂無慮的時候出去走走不好嗎，不要讓自己後悔喔。」在研究室隨手翻著我的專題的教授這樣說。

「去啊！怎麼不去！想清楚了就去啊！那一定是很好的人生經驗！」

教育學程的班導激動的對著雙手緊張到握在一起的我這樣說。

在國際處打工時，每天看著來來往往詢問交換的同學，加上好多也要出國交換的朋友也這樣慫恿著，本來很堅定不出國的我竟然也開始找學校資料了。而正式思考出國交換這件事後，分析出來的優點的確很多，但不想出國的原因反而更清晰。就是！我超不獨立啊哈哈！潛意識怕自己在國外會哭著回來，加上對於不確定的事有一定的恐懼，還有怕申請的麻煩(超懶)，所以每次都打哈哈的拒絕。不過分析完總覺得利還是大於弊，又仗著自己會英文，加上家人支持，就任性的開始了麻煩的申請流程(汗)。



## 二、研修學校簡介

當初選學校時，我只有鎖定法國(當時莫名對法國有憧憬)，然後再挑離巴黎最近的學校。嗯！就是ESIEE Paris了！這間學校(巴黎高等電子工程學校)在巴黎市郊，離市區大概20分鐘的地鐵，周遭環境、治安也相對偏安全和單純(巴黎市區真的各種搶偷扒)。ESIEE是一所五年型學制(三年學士加兩年碩士)，特色是提供常規工程課程，同時也鼓勵學生創新設計並和國際接軌。當時上網看了ESIEE的課程，發現身為弱弱文科的我最能相對應的只有MoTIS (Management of Technology & Information System)，是一個碩士學程，招收的是各國的商科人才，專門培育國際專案管理人員。由於MoTIS的學生來自世界各地(非洲、印度、歐洲、西亞等等)，所以會接觸很多跨國文化，可以跟不同國家不同文化的人交流，是很棒的經驗。

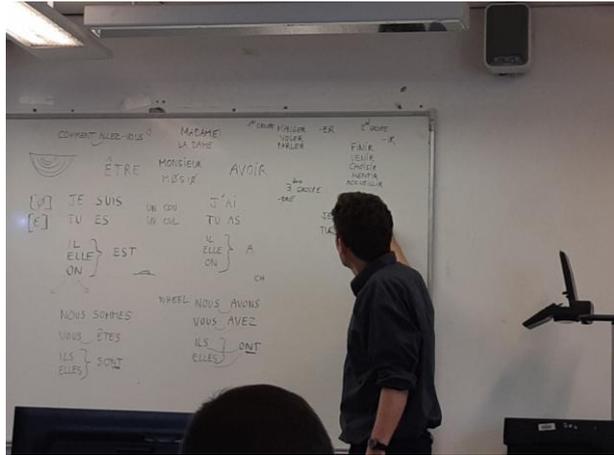


### 三、國外研修之課程學習(課內)

當時熱愛給自己挑戰(其實是愛惹麻煩)的我心想，既然都要學新領域的知識了，當然要努力把在國外的生活填滿啊！(事實證明在尚未能掌握情勢下，先不要想太滿，比較有轉圜餘地)

總之改了又改的研修課程如下：

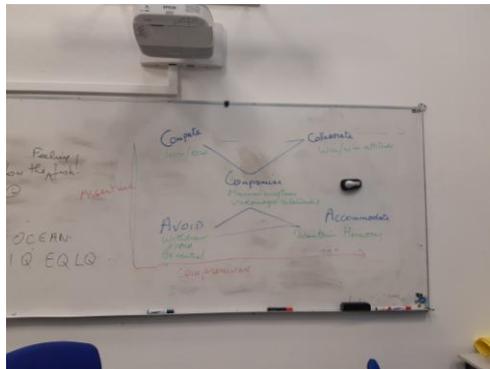
- **法文課(French)**：學期初會測驗分班，每周兩堂各兩小時，初級班老師是用英文授課，進度稍快，小班制，有認真複習基本上可以進步很多。



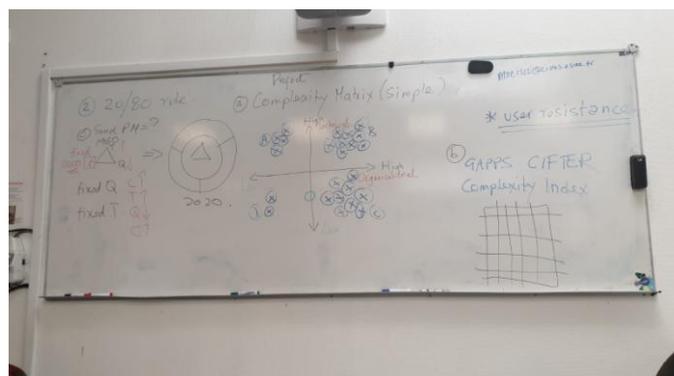
- **談判課(Negotiation)**：每次三個小時的課大概有兩個小時在實際練習，又分成團體和個人談判，在練習後開始分享和討論，老師才會點出練習重點和技巧。很實用的課。



- **組織行為學(Organizational Behavior)**：用個學者理論去探討文化間的差異，藉此認識不同文化和衍伸出的行為表現。也從各個理論中更認識自己。



- **國際專案管理(International Project Management)**：從理論解說到最後一天的敏捷式專案開發(agile PM)實際操作，這堂課比較像翻轉教學，學生要先自己讀過老師寫的文章後做筆記，在課堂上老師會直接切入重點，然後讓學生提問，提高了教學效率。



- **企業數位轉型(Digital Transformation of Enterprise)**：這堂課就比較制式，老師都照著PPT念。

#### 四、國外研修之生活學習(課外)

1. 這邊的學生很愛約朋友(甚至朋友的朋友)到宿舍開趴，是認識新朋友的好時機。
2. 歐洲很多車票、景點是26歲以下會有青年票，法國很多博物館或美術館持學生證都是免費，所以也利用了這些機會參觀了很多博物館美術館！
3. 在法國一開始都聽不懂(雖然到後面還是聽不懂)，但會更勇敢開口用法文點餐或買東西！

4. 獨立獨立獨立。很多事要靠自己，但我很幸運的跟室友變成好朋友，可以一起去超市買食材和出去玩。從一開始到國外對金錢沒有甚麼概念，到後來還會比價，省了很多不必要的開銷。
5. 交到了當地朋友，就有機會去私房景點，體驗當地人的日常。或是放下 google map，尋找自己的私房景點也超棒！另外，我覺得跟當地人相處學語言會比較快，還會學到更多道地用法(髒話之類的XD)
6. 安排時間利用假期：歐洲學校除了假日，十月底有個小假期，跟兩三個禮拜聖誕假期。趁有空就多看機票，覺得便宜就衝了！(法國飛其他國家平均來回台幣三千五，如果坐巴士更便宜，便宜的來回不到一千五)這五個月去了其他十個國家走走，體驗了很多不同的文化。
7. 多了很多思考還有跟自己對話的時間，可以利用這段時間好好思考一下未來規畫還有目標。

## 五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 法國碩班課程都很集中，可能某堂兩學分的課會集中在一個禮拜上完(每天六小時)，那個禮拜就密集的上課和分組報告(很像什麼教育營隊)。台灣的課程就會分散在一個學期。
2. 教室桌椅很隨興，可能是口字型，也可能是椅子圍成一圈，也可能是一排一排，全端看老師和學生安排。
3. 有的老師上課還是很制式，用PPT上課，再分組報告，然後考試。但有的老師就很注重實作和練習，例如談判課就是先演練再原則。
4. 國外文化很習慣學生發問，就算老師不知道也沒關係，大家可以提出來一起討論。雖然有時候覺得問題很不必要，也顯得比較沒效率，但說不定有些問題可以幫助其他學生釐清和消化知識，思考和討論很重要也很有意思，一昧的接受資訊也不好。

## 六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 法文默默地進步了…在台灣只有修一學期的基礎法文(只會簡單發音(笑))，到法國的前一兩個月真的都鴨子聽雷(只能微笑)，但大概在四個月後發現自己看得懂廣告和一些簡單的句子了(灑花)。只能說沉浸式教學真的很有用！
2. 接觸不同領域的知識。在北科四年我接觸的課程和資訊都跟應用英文和教育有關，在國外念的是跨國管理，很新奇也為自己多開了一條路。永遠都不要覺得自己學得夠多了。

3. 增廣見聞最好的方法，就是出國體驗不同文化！在國外默默地受到了好多文化衝擊，雖然在網路上都有看過案例分享，但真實體驗到後會真的有「哇原來是這樣的啊！」的衝擊。像是法國以冷食居多(餐餐有法棍)、法國人的工作態度和方式(在台灣一定會被客訴的態度(台灣~好奴啊))、法國人對於捍衛自己權力的決心(罷工罷了一個多月)…等等。
4. 體驗了各種不同文化後，覺得自己心胸更寬廣了~遇到了覺得再不合理的事，都能先安慰自己「是文化不同啦！」雖然事情還是要解決，但至少能用更詼諧輕鬆的態度去面對。
5. 善用比價網站和各訂票系統，用便宜價錢買到機票會很有成就感！在國外感覺時間和金錢都特別珍貴，所以也學會更妥善規劃時間(笑)！

## 七、感想與建議

1. 如果決定去法國，一定要先有法文基礎！(會生活的比較開心啦)要不然就是要有用英文問法國人，而他們卻用法文回你的心理準備！法國人英文不太好啊，而且濃濃法式口音根本不性感！尤其是老師用法文發音唸英文會很崩潰(內容都已經是我不懂的商業知識了還不好好發音…)
2. 一定要拋棄法國很浪漫這種天真想法！雖然風景和氛圍真的會浪漫到想擁吻路人(喂)但浪漫只限風景，人真的一點都不浪漫！
3. 如果有時間，可以每天記錄生活(和記帳)！就算無聊的一天也要記錄！
4. 法國銀行(其他行業亦是)效率很差，短期居留的話可以開線上銀行就好(我用 REVOLUT)
5. 不要悶在家裡，多出去走走。這種最沒壓力的生活不多了要好好把握！
6. 表達自己的想法很重要，千萬不要忍，也不要覺得退一步海闊天空！法國雖然是種族大集合，但說沒有歧視是假的，遇到對自己不利的事一定要說！
7. 巴黎小偷很多，財物真的要小心(幸運的被摸了兩次都沒讓小偷得逞)。可以事先爬文看看其他人分享怎麼被偷被騙被搶的，遇到真實情況就不容易被騙。
8. 可以加入臉書社團多看大家的分享(歐洲留學生社團、台灣巴黎同學會之類的)上面也都會有商品二手拍賣，可以多多利用。
9. 歐洲交通票價格都蠻浮動的(火車不是固定價格)，通常越早買越便宜。另外巴士(例如flixbus)有折扣碼可以領，可以留意。



### 課程與學分抵免

選課方式：  線上選課  紙本選課  其他： \_\_\_\_\_

選修學分數上限與下限： 上限 \_\_\_\_\_ 下限 \_\_\_\_\_

是否可跨系選課：  是  否  其他： \_\_\_\_\_

課程難易度：  困難  普通  容易

學分抵免

- 是否有抵免學分：  有  無
- 學分抵免難易度：  困難  普通  容易
- 抵免學分數： \_\_\_\_\_ 堂課，共 \_\_\_\_\_ 學分
- 當地研修之課程名稱： IS1a 學分： 3  
Negotiation 學分： 3  
IPM 學分： 2  
OB1 學分： 4

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

每周兩堂法文課、國際社團不定時有語言交換活動

### 住宿

交換學校所提供之住宿選項

交換學校宿舍

交換學校配合之校外租屋公司(走路到學校 8 分鐘)

交換學校提供之校外租屋資訊

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 \_\_\_\_\_ 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

\$ 約 14,700 新台幣 (420 歐元)  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：\_\_\_\_\_ (距學校距離： 很近 )

計費方式： 單趟 2 歐

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： RER (Noisy Champs) (距學校距離： 約 300 公尺 )

計費方式： 依距離計算

無

### 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： 秋天溫差大 冬天 2-10 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 巴黎: 2-2.5 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

家樂福(走路 15 分鐘)、超商(類似全聯 走路 10 分鐘)

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

藥局(學校對面)

---

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等  
麵包店(學校斜對面)、郵局 銀行 中國餐廳(走路 4 分鐘)

---

**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：Good&Tasty 類型：美式 披薩 價位：7-14 歐 步行距離：100M

餐廳名稱：\_\_\_\_\_ 類型：\_\_\_\_\_ 價位：\_\_\_\_\_ 步行距離：\_\_\_\_\_

其他建議

---

**其他建議**

---

---

---