

## 靜宜大學出國研修學生心得報告書

- ◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交，請寄至411ifamily@gmail.com
- ◇ 411遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

|                                                                                                                                                   |                                                                                                      |    |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------|
| 姓名                                                                                                                                                | 洪毓琪                                                                                                  | 日期 | 2023年07月07日 |
| 班級/學號                                                                                                                                             | 食營食品四 410822945                                                                                      |    |             |
| 研修管道                                                                                                                                              | <input checked="" type="checkbox"/> 交換學生 <input type="checkbox"/> 語言學校 <input type="checkbox"/> 雙聯學制 |    |             |
| 研修國家/學校名稱                                                                                                                                         | 里爾天主教大學農業學院 (JUNIA ISA)                                                                              |    |             |
| 研修期間                                                                                                                                              | 2023年 1月3日至 2023年 6月21日 <input checked="" type="checkbox"/> 一學期 <input type="checkbox"/> 兩學期         |    |             |
| 1. 在國外研修期間的花費共__430,537__台幣(匯率1:32~33)<br>(學費__39,343__元、機票__40,088__元、住宿__116,358__元、交通__63,954__元、膳食__63,789__元、保險__1,867__元、其他生活費__105,138__元) |                                                                                                      |    |             |
| 2. 在國外研修時的住宿是 <input checked="" type="checkbox"/> 學校宿舍 <input type="checkbox"/> 外面租屋 <input type="checkbox"/> 寄宿家庭                                |                                                                                                      |    |             |
| 3. 學校 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 沒有 學伴制度                                                                      |                                                                                                      |    |             |
| 4. 國外研修期間共修了__4__堂課、共__20__學分                                                                                                                     |                                                                                                      |    |             |

※心得報告--1,500字以上，包含以下內容

1. 研修國家與學校簡介 (學校環境、地理位置等)
  - 研修國家: 里爾位於法國北部，是法國第四大城市，為法國、英國和比利時三國之間的陸上交通樞紐。距離巴黎搭TGV約1小時；搭巴士約2.5小時。
  - 學校簡介: JUNIA 提供科學與工程本科和碩士課程，包含HEI、ISEN、ISA三個院所，以英語或法語授課。主要研究領域是：農業工程、健康與環境、食品科學、工業與技術科學、應用科學、建築和城市環境、數位技術與管理。
2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)
  - ISA面試: 如果有申請雙聯學程或是獎學金，送出申請資料後約兩週ISA會要求進行簡短的面試，主要是自我介紹，了解你的學習經歷(專題、實習)、對ISA什麼課程感興趣、未來規劃，面試完就會收到入學許可。
  - 簽證: 絕對是越早申請越好!!! 網路上有很多教學可參考
    - ☐ 時程表:
    - 11/25收到入學許可
    - 11/28送件給法國教育中心
    - 12/6審核通過，預約面試
    - 12/16面試，當日繳交簽證所需資料
    - 12/23通知取件
 我收到入學許可的時間已經很晚了，法國1月就開學，申請簽證至少要3週(我算是很快拿到的!!最後在出發當週拿到)，建議提前將其他資料準備齊全，一收到入學許可就趕快申請，沒有消息就上班時間直接打電話!! (我當時主要資料都通過了，但因為獎學金的部分需要另外審核，加上中心主管出差，多等了幾天.....)
3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)
  - 選課: 申請交換時會先完成選課清單，開學後第一個禮拜要到辦公室跟行政人員做最終確認。

- 課程內容:  
第一週是welcome session、銀行開戶(重要!!)跟一些講座、campus tour、city tour、workshop。
- 本系課程:
  - Révisions(Self Learning): 類似考前溫書假(?)會出現在課表上, 但不用去學校上課。
  - Self Guided time: 自習時間, 通常是小組各自討論報告。
  - Project: 類似小專題的課程, 從2月底~6月初。
  - Short unit: 短期課程, 約一個月左右結束。
  - Long unit: 長期課程, 約兩個月左右結束。

|                         |                                                                                     |          |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| PROJET/<br>PROJECT      | <b>Food Technology Project</b>                                                      | <b>6</b> |
| UEC4<br>(Short Unit 4)  | <b>Sensory evaluation</b>                                                           | <b>3</b> |
| UEC 6<br>(Short Unit 6) | <b>Ingredients</b>                                                                  | <b>3</b> |
| UEL 2<br>(Long Unit 2)  | <b>Physical, chemical and microbiological<br/>characterization of food products</b> | <b>6</b> |

我是食營系食品組, 因此選修的是ISA食品科學相關的課程。這裡的課程結構跟台灣很不一樣, 通常一個Unit可選一、兩門課程, 完成一個Unit後再開始下一個。我原本並沒有打算選擇UEC4的課程, 然而行政人員告訴我這樣一月份除了法文課就沒有其他課, 所以我就修改了選課。上課的時間非每週固定時間地點, 可能會整週幾乎早上8點到下午16點都在上課(偶爾包含自習), 也可能一週只上一兩節課。通常一門課結束後有幾天空檔才會再開始新課程, 雖然有比較多的連假, 但偶爾會覺得課程進度較為緊湊。

這幾門課都是理論與實驗比例各半, 且有三、四份書面或口頭分組報告, 每門課各有一次期末考。課程都是多位系上老師合授, 也會找業師來上課或演講, 還有參與到一次校外參訪去食品展。一門課大約都20位左右學生, 老師很鼓勵學生上課發問、討論, 也很親切回答任何課堂疑問、關心實作的情況。

- 語言課程:  
JUNIA要求國際生都要修法文課, 一週2小時, 一開始會依照程度分班, 如果上課覺得太難或太簡單可以要求換班。老師上課大概使用80%法文20%英文, 如果零基礎上課就算是在最低程度的班級也會有點辛苦, 建議出國前盡可能累積法文能力。作業跟課堂小考都算簡單, 但是期末考滿難的。比較特殊的一點是JUNIA所有國際生統一照程度分班上課, 但是ISA的學期比較長, 所以當時4月進行了期末大會考後, 同班的其他國際生學期已經結束, 後來只剩下ISA的學生繼續上法文課直到5月底。
- 上課、考試注意事項:  
因為不是每週固定時間、地點上課, 老師可能突然調課, 所以務必要經常確認學校信箱、aurion網站上的課表、Teams(老師比較常更新在這裡)!!! 這裡的考試一開始就訂好日期、時間顯示在課表上, 而且考試地點不是在平常上課的教室, 不同課的學生可能也會在同一間考。
- 學伴:  
學伴是法國學生, 開學前會聯絡你, 我們一開始有稍微聊天跟問問題, 但都沒有見過面, 與學伴的相處模式與關係因人而異, 但我聽到的情況幾乎都是沒特別交流。

#### 4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)

- 住宿  
我是申請跟學校合作的學生宿舍-ALL residence, 越早申請越好!!(有聽說還沒收到申請結果就可以先上網看看了, 不然會比較難找), 我當初很晚

才能申請，離校近且有空房的只剩兩間宿舍，最後申請到的是距離ISA走路大約3分鐘的Valentine Charrondière，單人雅房內附床墊、桌椅、衣櫃、洗手台、小冰箱，公共區域如廁所及淋浴間(每層樓都有)、廚房、洗衣間(免投幣)。

申請費245歐，一個月房租含水電、服務費約486歐，保證金是一個月房租391歐+wifi機20歐離宿會退還。

家具、電器故障要到宿舍網站報修，通常一兩天內會來修。

安全方面：在外生活還是要多多小心，這學期我們宿舍有發生非住宿生攔宿舍的事情，雖然我們宿舍有兩道門(皆須刷卡)，但有人跟著前一位住宿生進入，半夜的時候隨機敲房門，甚至直接闖入沒鎖的房間，更誇張的是宿舍公共空間居然沒有裝設監視器，發生事情後大家才發起聯署給宿舍辦公室(雖然不知道後續是否有成功.....)

- 伙食

歐洲外食的物價大約是台灣的2~3倍，加上飲食習慣、口味差異，我通常只有出去旅遊或是跟朋友出門的時候才會外食，超市買食材自己煮會便宜很多。

宿舍星期一到五，早上7-9點有提供免費早餐，像是吐司、玉米片、果醬、牛奶等；午餐、晚餐我大多是在房間或廚房自己煮，用餐時間廚房人很多，也是交朋友的好機會。

- 交通

學校、超市、銀行走路可以到，舊城區跟車站可以搭公車或地鐵也都很方便。

- 里爾交通卡

可以到地鐵站的機台買單程票、十次票、不記名卡，也可以到

Lille-Flandres火車站附近的ilévia服務中心辦記名卡，帶護照、租屋證明等文件，工本費4歐。

如果遺失可辦臨時卡4歐；重辦(可保留、轉移當月月票)8歐

- i. 月票:31歐/月，可無限次數搭乘大眾運輸(公車、地鐵、租腳踏車好像也可以)。
- ii. 十次票:後來發現其實十次票就滿夠用的，用記名卡儲值十次票比直接買便宜一點。

- 天氣

1-2月最冷，會穿到發熱衣、大衣、手套，3-5月的時候都還能穿到長袖跟外套，直到5月底才真正穿到短袖。

- 銀行

開學第一天國際處的老師會帶著大家一起去銀行開戶(建議這時候跟著去比較方便快捷!!)，幾天內會收到email及簡訊通知，後續收到實體卡到ATM存錢、領錢後就可以開通刷卡功能，全部流程大約需要至少兩個禮拜，不要太高估法國做事效率，可能會拖很久或是東西寄不齊全。

歐洲大部分的地方都可以刷卡相當方便。刷卡額度是1000歐/月，如果房租及電信綁定每月扣款再加上生活、旅遊的開銷很容易達到刷卡上限，到時可以去銀行請櫃員幫你調整，但是下個月仍會恢復成原本的額度。

- 關戶：學期結束會要求離開法國前將銀行帳戶關閉，因為跟學校有合作關係，不是本校學生後會收取服務費的樣子，關閉帳戶需本人到開戶的原分行辦理、簽同意書，如果戶頭尚未歸零的話可以等之後再用銀行app傳訊息給客服，要求關戶。

- 手機

Free:我前兩個月使用Free，可到實體門市現場辦理，快速方便，但是覺得網路偶爾偏慢、不太穩定

SOSH:沒有實體門市，但線上申請及後續停用的流程都不會太複雜，可保留原號碼直接轉移，17.99歐(流量:法國130G；歐洲地區20G，超過後錢另

外算)。

- 獎學金

我這次總共獲得5750歐(生活費+機票), 80%會在學期初簽完文件, 銀行開戶後提供資料給學校就會匯入戶頭, 接近期末的時候完成問卷會再將剩下20%匯給你。

5. 其他心得或建議

- 旅遊:

App

- ✓ 交通:SNCF、Trainline、Filxbus、BlaBlaCar、Bolt、Uber、ilévia(限里爾)

- ✓ 住宿:Booking

- ✓ 票券:GetYourGuide

- ☐ 歐盟地區許多觀光景點(博物館、美術館、宮殿)用學生簽(等於歐盟居民)買票有優惠價或是免費喔!!

- 罷工、國定假日

安排旅遊的時候一定要特別注意罷工的消息或是國定假日, 是否影響到大眾運輸的班次, 可能會有路線改道、班次減少或停運的情況發生。

有一次5/1勞動節放假, 我從其他地方旅遊結束回到里爾才發現當天除了許多商家、餐廳不營業, 甚至公車、地鐵都沒有營運, 最後叫車才回到宿舍。

總體來說, 我認為出國交換非常值得, 體驗了不同國家的上課方式、文化、生活態度, 同時發現自己不管是語言或是專業能力仍有許多不足的地方。從申請階段一直到真正在當地生活也遇到不少問題與困難, 這些都是訓練自己獨立生活、培養解決問題的能力。在歐洲生活近半年更感受到在台灣習以為常的便利與安全, 其實在歐洲是很難得的事情。另外很感謝靜宜與姊妹校提供的資源與獎學金, 幫助我達成出國留學的夢想。

6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用, 請另外附檔)