

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	陳欣培	日期	2023年 8 月 20 日
班級/學號	寰宇管理 410750994		
研修管道	☒ 交換學生 ☐ 語言學校 ☐ 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	法國 Pôle Léonard de Vinci		
研修期間	2022年 9 月至 2023 年 5 月 ☐ 一學期 ☒ 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共__1450000__台幣 (學費__47000__元、機票__38000__元、住宿__430000__元、交通__13000__元、膳食__300000__元、保險__22000__元、其他生活費__600000__元)			
2. 在國外研修時的住宿是 ☐ 學校宿舍 ☒ 外面租屋 ☐ 寄宿家庭			
3. 學校 ☐ 有 ☒ 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了____堂課、共____學分			

※心得報告--1,500字以上，包含以下內容

法國位於西歐，是一個充滿魅力和多樣性的國家，以其文化、美食和風景而著稱。法國首都巴黎是全國最大的城市，也是文化、政治和經濟的中心。Pôle Universitaire Léonard de Vinci即是一所位於法國巴黎拉德芳斯區的私立大學，由法國上塞納省議會創立於1995年，主要院系分別有EMLV、ESILV以及IIM。

前置作業心得

出國前最重要且最必備的就是辦理簽證了！縱使七年前已有辦理法國簽證經歷的我，再次辦理時還是覺得流程繁瑣。需要準備的資料有：國外學校入學許可證、台灣學校在學證明、國外租房合約、護照、雅思成績單、住宿證明（酒店預訂證明，可預訂免費取消的酒店辦完簽證再取消）、CV履歷表、台灣帳戶財力證明（至少每個月615€）、身份證、動機信（英或法語）、證件照以及線上申請表，準備完這些資料後就可以等待法國在台協會的通知面試。除了法國簽證，如果想要申請CAF（房屋補助），那就必須準備出生證明，雖然有點複雜還燒錢，但是收到房補的那一刻還是覺得值得的！流程主要分為兩部分。首先，出國前就要去戶政事務所申請中文版

出生證明，然後再到地方法院公證，公證完再繳至外交部領事局驗證，外交部領事局驗證完後就告一段落。到了法國後，需要把所有資料都繳交到台北駐法辦事處複驗，最後複驗完再聯繫法國法院宣誓翻譯師翻譯。在此附上詳細流程網址：

<https://ktvie.com/act-de-naissance/>

課程學習心得

Pôle Universitaire Léonard de Vinci(達芬奇學園)主要有EMLV、ESILV以及IIM三個院系，我選擇的學程是EMLV四年級的Digital Marketing Strategy。因為這所學校的制度是3+2，所以四年級相當於台灣的研究所一年級。有別於其他巴黎以及台灣學校最大的不同是它有自己固定的課程且不能變動，準確來說就是全部都是必修課且沒有選修課，無法選擇自己喜歡的課程研讀，所以相較於其他交換生我們每週的上課時數以及作業量也相對得多。剛開學的時候還不太適應他們的課程總是有變動，且不像台灣的課表每週都是固定不變的，所以每天都要看課表有無變動，每個課程的總時數從最少的6小時至30小時都有。學校的上課方式主要以教授的PPT為主，有些課程會有隨堂作業，大部分是分析及做case study的研究報告。因有些課程時數較濃縮的關係所以作業及報告量較台灣的學校多，比起台灣大部分學生都是期中期末的時候比較忙，在法國學校上課總會給人一種keep working的感覺。學校還有個特點是很多教授都不是法國本地人，有些甚至是企業在職精英人士，所以我們有1/3的課程是線上的，教授們的授課方式也不盡相同、較為多元，有些教授甚至有很嚴重的口音，讓我在英語聽力上進步了不少！有趣的是法國教授有時候還會講課講到一半開始說起法文，幸好我有法語基礎能力能夠聽懂教授大概想表達的意思。

生活心得

在法國生活尤其是巴黎，總體的花銷會比台灣貴很多，不過也因此養成了我每天記帳的好習慣(真的要學會記帳，不然到最後都會不知道自己錢花在哪)。每月花銷最大的是我的房租費用，因考慮到安全隱患及交通便利問題，我選擇了一間位於凱旋門旁並且是巴黎著名富人區的studio。一般來說租房子會包含水費及網費，但是那套studio是全新裝修的，因此我必須親自聯繫電力公司更換用電人訊息還要自己去

辦理租屋處的網路，這些都是我在台灣沒有處理過的問題，更別說是在異國他鄉。剛開始聯繫客服的時候還有些許緊張，畢竟不確定自己的法語能力能否與克服溝通，最後所幸法語和英語交錯著使用才得以解決了這個問題。

伙食

眾所周知，法國美食以其獨特的風味、精緻的烹飪技巧和豐富的傳統而聞名於世，不過在吃了這麼多頓法餐後我的評價是：法式料理較不像亞洲料理味道有層次，一般都是一個味道到底還出奇的鹹，所以很容易吃膩。不過法國的甜點、麵包以及起司在我的心中一直是第一名，就算在出國前立志要瘦身的我，站在琳瑯滿目的超市甜點區以及各式精緻蛋糕櫥窗前，都會忍不住多買一些。平時在家為了節省開銷所以我很常逛超市買食材自己下廚，也因此我的廚藝大大的提升了！

交通

巴黎的交通方式多樣，地鐵站設置很多，路線相對也比台北捷運更加錯綜複雜。一般在巴黎出門的話我都會使用Citymapper這個軟體，只要輸入目的地就能獲得多種抵達目的地的交通方式，並且標示得很詳細，從哪個地鐵口出站都會顯示，個人覺得比google map好用。巴黎地鐵票在2023年初上漲了12%，一張地鐵單程票就要價2.1歐，所幸我在初到巴黎時就辦了一張巴黎交通的年卡(Navigo pass)，一年只需350歐。Navigo Pass 可用於乘坐多種巴黎都會區的公共交通工具，包括地鐵、公共汽車、電車、有軌電車和RER(巴黎都會區的快速地區列車)，使用上也很方便，解決了紙質票既佔空間又容易遺失且容易被消磁而無法使用的問題。

氣候

巴黎的氣候屬於溫帶海洋氣候，有著明顯的四季，每個季節都有獨特的特點。近年來因地球暖化影響，巴黎夏天的氣溫一度高達40度，不過相比台灣濕熱的天氣巴黎較乾燥清爽，較不易出汗。巴黎的秋冬最低氣溫能達到-10度，早晚溫差較大，有時風大相對較冷，出門不戴手套的話手容易凍得無法動彈，建議多備幾套發熱衣褲、手套和圍巾。

節慶

巴黎是一個充滿節慶和活動的城市，每年都有各種不同的節慶和慶典，最具代表性的有：巴士底日、聖誕節、音樂節、巴黎時裝周、巴黎不眠之夜和聖馬丁市集等。巴黎不眠之夜(Nuit Blanche)自2023年起會在每年的六月及十月各舉辦一次。它的特點之一是城市的各個角落都會成為藝術展示的場所，在街頭、廣場、公園、博物

館、藝術畫廊和其他公共場所都能夠欣賞到各種藝術和表演，包括視覺藝術、音樂、舞蹈、戲劇、裝置藝術和互動式藝術，每年都有不同的主題且通常是免費參與的。建議提前在網上查詢各個活動的舉辦時間段，很多活動並不像不眠之夜字面上的意思會舉行一整夜，大多最晚會在午夜時段前結束。當時我跟一群從南法和里爾來的朋友們一同參與了這項活動，但是因沒有提前確認活動時間而導致很多活動都錯過，甚至到了半夜也沒有大眾運輸可以搭乘，最後走了一個多小時搭了一班夜班巴士才到家。

其他心得或建議

生活在巴黎可以是一個令人興奮和豐富多彩的體驗，但也可能帶來挑戰。以下是一些在巴黎生活的建議：

1. **學習法語**：儘管巴黎是一個國際城市，但法語仍然是主要的語言。學習一些基本的法語可以更好地融入，處理日常事務，並更好地理解當地文化。
2. **住宿**：在巴黎租房子可能會面臨市場緊張和租金較高的挑戰，可以在facebook上尋找一些租屋社團，或是運用學校提供的網站查找，但是要小心詐騙。除了租房預算還需考慮其他費用，如水電費、網路、房屋保險和房仲費。挑選住宿區域也是很重要的環節，整體而言巴黎左岸5、6、7、15區是「傳統好區」；巴黎北邊的18、19、20的環境就相對混雜，較不安全。如果打算自己租房，盡量找包含水電網的，這樣要回國的時候可以省去很多不必要的麻煩！
3. **公共交通**：建議辦一張交通年卡(Navigo pass)，很方便也很划算，基本上巴黎所有地方都可以去，機場到達市區的快線(RER)也可以刷。
4. **飲食**：平常自己做飯的話可以去大型超市，如Auchan和LIDL，價格會較便宜且品項更多；喜歡亞洲食物的可以去中超，如陳氏百貨、中國紅和新天地，或者是選擇線上購物app一方圓十里，是一個很方便的外送平台，在上面可以買到很多亞洲產品，對於懶人黨來說是福音，可以提前預訂想買的當季蔬菜、零食、飲料和各種乾貨等。
5. **文化體驗**：巴黎是世界藝術之都，擁有許多世界知名的博物館、藝術畫廊和文化機構。這時擁有一張巴黎學生證就是一件很幸福的事，許多博物館對巴黎學生證都有開放優惠，甚至很多出示證件就能免費參觀。
6. **安全意識**：眾所皆知巴黎的小偷是出了名的，不過不只是巴黎，整個歐洲的扒手都相當多，尤其是觀光客多的地方。出門在外需要提高警覺心並且隨時注意自

己的隨身物品，穿搭和身上的配件盡量不要太招搖。扒手大部分都是中東面孔，有很多甚至是小孩，他們的手法很多樣，包括掏包、拉包、分散注意力、偽裝成乞討者等。

7. **福利機構**:有些公益協會比如:Association Cop1, 每週會提供學生在不同地點領取免費的物資，包含當季蔬菜、罐頭、日常用品等，甚至還能領取到女性衛生用品，只需要填一些簡單的個人資料即可領取。
8. **旅遊**:因法國處於多國交界處，且擁有法國簽證可以免簽入境其他歐盟國家，所以去周邊國家旅遊特別方便。機票購買可以在Omio及Kiwi上查詢，除了票價較便宜還會額外提供多種交通方式，有時還能刷到不到10歐的飛機票！想節省開銷也可以選擇搭過夜大巴，如:blablacar bus和Flixbus，不過缺點是沒有搭飛機舒適且車程較長，途經瑞士的話要記得關網路，避免被收取高額的境外網路使用費！！（慘痛經驗，當時在瑞士發了個ins story直接燒了17歐...）
9. **享受城市**:最重要的是，享受生活在巴黎的機會。這個城市充滿了文化、歷史和活力，提供了豐富的生活體驗。探索城市，品味美食，參加活動，並充分享受這個令人難忘的地方。當你漫步在塞納河畔，看著橋上印著夕陽的餘暉，聽著河水輕輕潺潺流過，亦或是走進巴黎的小巷與街角處，每一處都透露著浪漫氣息。夜晚時刻，當巴黎鐵塔在整點的夜幕中閃耀燈光的那一刻，猶如星空中最耀眼的星辰，照亮著相愛的人們，讓人心馳神往。