

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	張哲榮	日期	114年 7 月 23 日
班級/學號	寰宇管理學士學位學程4A 411019480		
研修管道	☒ 交換學生 ☐ 語言學校 ☐ 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	法國巴黎歐洲商學院 European Business School (EBS Paris)		
研修期間	113年 9 月至 114年 4 月 ☐ 一學期 ☒ 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共____915881____台幣 (前置文件申請費____約10,000____元、學費____0____元、機票____約80000____元、住宿____約303120____元、交通____約13000____元、保險____9761____元、其他生活費____約 500000____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_14_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)

此次研修地點為法國巴黎的EBS PARIS 歐洲商學院 (European Business School Paris)，學校位於巴黎第13區，附近生活機能良好，治安也相對安全。交通方便，可搭乘RER B線或T3A路面電車前往學校，通勤時間短且班次頻繁。本人住宿地點鄰近CITÉ UNIVERSITAIRE (國際大學城)，該地區有多國學生，充滿國際氛圍，亦鄰近巴黎中國城，採買亞洲食材便利，讓我在異國也能感受到家的味道。學校本身環境清幽，教學樓設備齊全，教室現代化，提供良好的學習氛圍，亦有學生休憩空間與交誼區域，適合課餘交流與討論。

2. 前置作業心得 (機票、簽證、保險等)

在出發前，需完成一系列的準備工作，包括辦理簽證、購買機票與保險、安排住宿等。簽證申請流程繁瑣，**申請的是 VLS-TS 長期學生簽證**，需準備**財力證明、學校錄取信、住宿證明**等多份文件並親自前往法國在台協會送件，整體流程大約需要花費三週至一個月的作業時間。機票方面，我選擇從台北出發，直飛至巴黎，來回約花費八萬元台幣。

保險方面則購買了符合學校與當地法律規定的海外留學生保險，金額約為9,761元。此外，為了確保順利入境，我也準備了學校邀請函、住宿證明、保險單、財力證明等資料。這段前置作業雖繁瑣，但讓我對於未來幾個月的研修生活有了充分的心理準備。

3. 課程學習心得 (選課、課程內容、語言課程、學伴、上課方式等)

在EBS Paris我共修習了14門課程，總計20學分。課程多為英語授課，內容涵蓋行銷、管理、財務、國際貿易等主題。選課制度相對自由，學生可依據興趣及程度

進行搭配。由於學生背景多元，課堂上常需與來自不同國家的同學分組合作，這提升了我的溝通與協作能力。

EBS Paris 的教學方式重視互動與實務應用，教師多為具業界經驗的專業人士，常結合真實案例與實地考察，讓學習內容更具體也更貼近未來職場需求。語言課程方面，雖以英語為主，但學校亦提供法語課程，幫助外籍學生融入當地生活。

4. 生活心得 (住宿、伙食、交通、天氣、節慶、交友、活動等)

我透過STUDAPART 平台租屋，該平台流程簡單，且租屋資訊可靠，有一定程度保障。房間簡約但設備齊全，距離學校不遠，生活便利。

在飲食方面，大多數時間會到當地超市如家樂福、FRANPRIX、MONOPRIX和中國超市採購食材自行烹飪，既經濟實惠又能控制飲食習慣。有時也會與朋友外出用餐，嘗試法式料理與各國美食。

交通方面，我在Ile-de-France官網申請學生年票「Imagine R」，26歲以下、註冊於中學、大學、技術學校等的學生（包括外國學生），費用約為383歐元，使用期限通常為一學年（10月至隔年9月），可提前至官網申請可無限搭乘涵蓋整個大巴黎地區（1-5區）的地鐵、公車、RER和電車（Tram）非常划算。巴黎的交通系統四通八達，對於日常通勤與周末出遊都非常便利。

天氣方面，巴黎秋冬季氣候濕冷，春夏天則較為宜人，建議攜帶保暖衣物及防雨裝備，衣物不用戴太多，不夠的話可至當地購買。當地的節慶活動豐富，如聖誕市集、新年煙火與音樂節等，都是很棒的文化體驗。

透過學校與台灣留學生社群參加多場活動，也在生活中認識來自世界各地的朋友，交流文化、互相照應，是此次研修最寶貴的收穫之一。

5. 其他心得或建議

這次研修不僅提升了我的專業知識與語言能力，也讓我更有自信在國際舞台上表現自己。面對異國生活的挑戰，如行政作業、語言溝通、文化差異等，都讓我更加成熟與獨立。

建議未來有意來法國研修的同學，提早準備簽證與住宿申請，並主動參與各類活動，善用當地資源，將有助於更快融入環境。多與不同文化背景的同儕互動，會是意想不到的寶貴經驗。

6. 國外研修期間相片至少兩張 (推廣用，本人需在照片內，請另外附檔)

