

國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名： 陳姿頻 日期：107 年 7 月 2 日

活 動 名 稱	106 學年度交換學生
活 動 時 間	106 年 9 月至 107 年 6 月
活動地點(學校名稱)	NEOMA BUSINESS SCHOOL- CAMPUS ROUEN

心得報告

我這次去交換的學校是位於法國諾曼地的一個城市，魯昂。出發前最需要我費神去準備的事情就是簽證的辦理，需要繳交各種資料，像是在學證明、存款證明、入學許可證、動機信等等，再加上法國人及半的辦事效率，準備資料再加上等待的時間大概多於一個月吧。出發前，幾乎每一位親朋好友都格外擔心即將要出發到法國交換的我，可能是因為這幾年恐怖攻擊頻繁地在法國發生吧，雖然出發前我也格外忐忑不安，但是實際到達當地後發現其實也沒有他人說的那麼恐怖，只是凡事都還是要格外小心謹慎。

諾歐商學院魯昂校區是位於山上的大學城區內，距離市中心約十五分鐘的公車車程，所以其實也算便利。我是住在學校附近的學生宿舍，去校園只要不到十分鐘的走路時間，然而去市中心就要另外搭公車前往。平常的上課方式完全跟台灣的大有不同，不單單是老師的教學方式比較開放自由，幾乎每一位學生上課時都熱烈發言，讓我覺得這樣的上課方式所吸收到的知識與資訊更廣更多，就像一場討論會，因為經過思考與表達意見，更讓我印象深刻。就我而言，因為已經在台灣修完了全部的學分，所以到當地就相較沒有學分的壓力，但是仍然需要選取最低下限的學分，因此我很慶幸的能過有更多的時間來自給自足與旅行，並且因此煮飯的技能大增也因為旅遊，擴大了我的見聞，使我在面對問題時又更多不能的看法。

交換最大的收穫我可以確切地說是，認識了很多各個來自不同過家的朋友，也因此有機會嘗試了很多不同國家的料理並在聊天的過程中了解了各地不同的文化。我們甚至舉辦了多次的國際交換生 POTLUCK，透過準備一道自己國家菜餚並大家一起共享的方式一同度過晚餐。也因為結交了很多各國的朋友，在派對上真的是無時無刻充滿了驚喜與歡笑，甚至體會到國外的喝酒文化。

在平時沒有課程時，我喜歡跟朋友一起去旅行，可能也是因為我第一次來到歐洲這麼遠的地方，所以為了遊歐洲，幾乎都餐餐自己開伙煮飯省錢，畢竟在法國的生活費並不便宜，幾乎一餐都要十歐左右，這時真得無比懷念台灣便宜又美味的小吃。在旅遊期間，不僅欣賞了各地的著名風景，也在心理方面成長的

已註解 [儀潔1]:

許多，可能因為遇到很多突如其來的狀況吧！一波三折的旅途讓我心靈成長了很多。旅行真的是不完全美好的，但是透過旅行，改變了我的思考方式並在我回憶上留下一道美麗的記號。

在法國生活了一段時間下來，是真的蠻喜歡歐洲人慢活，無論是上班時間還是休息時段都會發現餐廳外坐著一群當地人喝著啤酒或是紅酒慢慢享受午後時光。這場景完全不會在台灣看到，由其在所謂的上班時間。然而一年前對法國人的憧憬現在完完全全的被打破，法國人真的充滿了民族性與優渥感，導致讓我有時候很難融入，再加上我去過了許多國家，也與不同國家的居民相處過、互動過，更讓我覺得法國人其實對旅客或是華人其實不怎麼友善，然而我也認識了幾名非常棒的法國人，至今仍然保持聯絡。

最後，真的很感謝我父母與學校給予我這寶貴的經驗前往法國交換，這一年下來，改變了、洗滌了我許多，即使晚一年出社會歷練，但是這完全值回票價！

實際遭遇到之困難/解決方法：

在國外搭長途巴士時，有時候上車的地點完全在一個鳥不生蛋並且沒有公車站牌的偏僻地方，完全不向台灣，在每個點都有所謂的轉運站，所以讓我錯過的幾班巴士，甚至有一次是在晚上十點多只有我自己一個人在巴黎十八區，尤其那時候剛到法國不到一個月而已，真的讓我十分的慌張！所以最後我選擇了計程車搭回去我的城市。

對未來前學妹的建議：

務必要提早一段時間前往應該要搭車的地點，如果找不到也不要歡張更不要以為靠 GOOGLE 導航能帶你走到每個地方，這時候就要不恥下問，不管是問路人還是去服務台，就是不懂就問、有困難就問，即使他們很常臭臉，但是不要怕就是盡量問。

活動照片



離開前在學校與朋友的大合照



大家一起的 potluck



在塞納河畔野餐



參與 running dinner 與當地學生互動



上課的教室



魯昂的聖誕市集

＊說明：

1. 請將 WORD 電子檔回傳國際事務處，E-mail：tinatsai@ntub.edu.tw）。
2. 文字心得內容請填寫至少 1,000 字以上，頁面若不敷使用，請自行增加。
3. 請附照片至少 4 張，至少含上課情形照片 1 張，心得報告書及所提供之照片將做為國際事務處上傳至網路提供學弟妹分享資料以及作為國際事務處各項行政業務之素材，請同學勿提供不宜、不雅照片，以及由網路截圖而非自行拍攝之照片。
4. 勿呈現個人基本資料(身分證字號、出生年月日、電話、住址等)