

國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 ois@nccu.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4（含圖片）。

※ 本文件將同步公告於國合處 <http://ois.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：2023/07/08 (YYYYMMDD)
2. 系級：廣告四
3. 學號：108405179
4. 姓名：趙翎箐
5. 交換學校及系所（全名）：特魯瓦高等商學院
6. 交換學期：自 111 學年第 2 學期起至 111 學年第 2 學期止

交換學生報告（以下每點敘述至少300字並附上照片）

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

1. 簽證：

簽證所需資料我是直接依照法國在臺協會的網站指示，一一上傳。上傳完資料並確定資料清楚後，對方就會通知你繳費（銀行臨櫃繳），以及預約面試時間，然後再前往101辦公大樓的法國在臺協會辦事處進行中英文面試。面試內容很簡單，大致就是為什麼要到法國交換、這間學校是你的第一志願嗎、在校經歷等，談話過程相當輕鬆，如實回答就好。

2. 相關文件（財力證明、出生證明）：

財力證明：

申請簽證時需用到財力證明，財力證明只需到銀行臨櫃申請就好了，我申請的是台幣存款對照為歐元的英文版本文件。

3. 經法文翻譯後的出生證明：

這文件相對來說複雜很多，需要到戶政事務所申請你的出生證明，透過民間公證人公證、外交部驗證，再透過經法國法院認可的翻譯師翻譯後，才能正式使用。特魯瓦高等商學院在入學前需要此份文件，且若希望可以申請法國的房屋補助（CAF），也需要出生證明。建議可以多查詢办理流程內容，若有相關疑問，或是想要知道我當時找的的翻譯師的聯絡資訊，也可以私訊我進一步瞭解。

4. 電信：

因為在歐洲還是有很多時候刷卡需要簡訊收驗證碼，所以我當時是把台灣的電信改成只收簡訊功能的最低資費方案，然後在台灣就先買好歐洲的網卡，在抵達法國前幾天使用，並且一到特魯瓦到就直接到 Free Mobile 門市申辦資費方案。Free Mobile 是法國當地的電信，申辦過程相對其他電信來說非常方便，當下就可以辦理出來。我是選擇一個月14.99歐元的方案，每月法國境內有110G、國外有16G的網路流量，和其他國家的交換生聊過後發現，法國電信真的便宜流量又多很多，我在法國境內是幾乎不需要連 Wi-Fi，本身 Free Mobile 提供的流量就非常夠用。

5. 銀行：

實體銀行我是申辦法國本土銀行 BNP，會申辦 BNP 單純是因為在特魯瓦認識的台灣交換生有認識會講英文的櫃員，為了方便辦理，我就直接申辦 BNP 了。因為法國人真的幾乎不講英文，很多場合都需要碰運氣。

網路銀行的話非常建議一定要申辦 Revolut，Revolut 是在歐洲通用的網銀，只要在網路申辦就可以。在交換期間有很多時候需要和國外的朋友轉帳，這時候 Revolut 就非常好用，也不需要手續費。

6. 房屋補助 (CAF)

當初在網路上對於法國學生房屋補助完全是眾說紛紜，很多人說办理流程非常慢，需半年以上才會收到補助，所以不建議只交換一學期的學生申請。但我是比較幸運，在申辦成功後的隔月（合理時間）就收到補助，因此建議還是可以試試看，但還是要碰碰運氣，沒有人能清楚法國機構的效率。

二、學業篇（請就**選課程序及狀況、上課情形、學習成效**等事項進行陳述）

■ 選課

選課為先搶先贏，但如果沒選上真的很想上的課或是上了不符合預期的課，都可以寄信給國際事務處辦理，基本上他們都有幫我安排成功。

■ 課程與心得

我選了1. 法文課和另外四門課，分別為 2. Digital Communication（數位溝通）
3. Project Management（專案管理）4. Client Experience in Luxury（顧客奢侈體驗）
5. Food and Beverage Culture（飲食文化）

1. 法文課

學期初時會有程度測驗，再以測驗結果分班，因為我只學過一點法文，所以被分到初學者（Beginning）的班級。老師很親切和善，有任何好奇的法文句子都可以問老師，但教學內容相較台灣的法文課，比較沒有系統，基本上就是東教一塊、西教一塊，但湊起來還是學到了不少實用的法文。

2. Digital Communication（數位溝通）

因為我本身在政大是廣告系的背景，所以選了這門課，原以為課程內容會專注在數位媒體使用，但老師還是從基本行銷架構教起，像是行銷是什麼、4P、行銷漏斗等，以大四生的我來說是很基本的東西。即便如此，老師很喜歡給案例讓我們運用行銷架構分組討論，並上台報告分享觀點，可以多瞭解國外的行銷案例、瞭解國外學生的想法蠻有趣的，會發現關注點有明顯的差異。

3. **Project Management (專案管理)**

老師全程就是很制式化地照著簡報教專案管理的理論，偶爾會請台下的學生回答他的問題，若是對專案管理有興趣想要初步瞭解的話可以選這門課。

4. **Client Experience in Luxury (顧客奢侈體驗)**

我在特魯瓦商學院交換的系所是 Business，但 Tourism 也是這所學校重點系所，所以本身就希望可以修一門來體驗看看。課程內容著重在於飯店管理，如何讓顧客感受到奢侈的體驗，課堂重點為一切的经营策略都要以顧客角度為出發點。

5. **Food and Beverage Culture (飲食文化)**

這門也是 Tourism 系所開的課，是我這一學期最喜歡的課。可能因為是在台灣從未接觸過的領域，不會像其他課有種在複習政大四年修過的課的感覺，也可能因為飲食本身在法國是很重要的產業與文化，所以能深入瞭解會覺得很有趣。老師於這門課不僅分享了法國餐廳會細分為 **Bistro** (小酒館)、**Brasserie** (相較有規模的酒館) **Restaurants** (正式餐廳) 等，來區分價錢和用餐目的，還分享了米其林文化、餐廳之經營管理，以及如何依稅和成本制定餐點價格等，非常有趣。

三、社團篇 (請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享)

可能是疫情剛解封，這學期交換生比較少，學校也沒怎麼辦國際學生的活動，所以主要都是透過朋友間的認識去結交國外朋友。我們最常做的事就是邀請彼此到家中作客，或是到市中心的河邊野餐。



四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

■ 學校環境

學校離特魯瓦市中心步行約20分鐘，是很典型法國商學院那種現代建築，不是有歷史感和綠色草坪的那種歐美校園，學校設備相當新，國際事務處、學生會的人也都很親切。

■ 住宿

因為特魯瓦高等商學院沒有學生宿舍，所以交換生都需自行在外租房，雖學校有提供租房平台，但因為不確定房子是否真的符合自己的期望，且成功租房後需付給租房平台佣金，所以我是直接向過去幾年學姊都一致推薦的房東租房，這個房東非常喜歡台灣女生，有時候會過度熱情但其實是人很好的法國大叔，會常常開車載我和室友到特魯瓦郊區的湖邊、馬廄、森林晃晃，我和另一位台灣交換生是兩人住三人家庭式的房子，獨立房間，共享衛浴、廚房、客廳，整體租房體驗非常棒，若需房東的聯繫方式也可以私訊我。



（廚房客廳與房間）

■ 交通

特魯瓦雖然有公車，但我幾乎都用走的，法國天氣幾乎都很涼爽，散步會成為一種習慣。

特魯瓦到巴黎的時間是1.5小時，建議可以直接於 SNCF（法鐵）的手機 APP 上購買青年卡（49歐）以及大東部卡（1歐）。青年卡可使用於法國全境，只要在法國搭火車就能有7折優惠，我當初是在黑色星期五五折購入的，交換期間去過吉維尼、南法都有使用到。大東部卡則是建議一定要購買，因為只要去機場或是坐火車去他處都需先到巴黎，

因此交換期間很常需要往返巴黎，若使用大東部卡就能有半價後票價為15.1歐的優惠。

■ 飲食

法國到處都是烘焙房，來法國前我不是個愛吃甜點跟麵包的人，但法國的甜點跟麵包是真的很好吃，我常常會到附近的烘焙房探索甜點，然後在飯後吃，增加當天的儀式感。

正餐的話，早餐我就是麵包或是麥片解決，午晚餐我也幾乎都是自己煮飯居多，法國在外飲食的花費挺高的，自己煮省很多。平時主要就是把在台灣吃得到的簡單食物生出來，像是義大利麵、蛋包飯、丼飯、辣炒年糕、醬油炒麵等，甚至賢慧點還會再生出雞湯、韓式飯捲、海鮮煎餅等，經過這半年，廚藝真的進步很多。

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

■ 學校

會出國交換本身就是對國外文化有興趣，也對彼此的家鄉背景很有興趣，所以大家都是帶著熱情和包容的心在交朋友，所以很快就能認識到很多朋友。

■ 旅遊在外

這半年有幾次獨旅的經驗，蠻常在路途中被外國人可能是出於好奇地搭話。很幸運地遇到的人都非常的友善，也一次次的感受到歐洲人對台灣抱有很大的好感與支持。



（新生週）

六、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

項目	費用
簽證費+面試	10,000
出生證明+翻譯費	4,000

表單編號：QP-Z05-00-03

保存年限：5年

國際駕照	250
保險	7,000
來回機票	50,000
交換學校行政費用（新生日繳納）	1,200
法國拘留費用（抵法後申請）	1,700
租屋（5個月，400歐*5）	66,000

其餘生活和旅遊費用因人而異，便不列出，如有好奇細項也歡迎私訊詢問。