

姊妹校交換計畫心得

姓名	王鈺潔
系所	財務金融學系
前往交換國家	法國
交換學校	NEOMA Business School (Rouen)
交換時間 Ex. 2021 年秋季班	2021 年秋季班
交換期限(一學期/一學年)	一學年
推薦課程及原因	<p>1. Entrepreneurship 創新創業課程，過程中要以 3-5 人小組發想一個新產品，並針對此產品進行各項分析，期中期末時進行簡報。老師上課認真，會要求抄筆記，期末需繳交筆記影本。除了可以學到創立新專案及規畫的過程，在過程中也會看到同學們的各種創意，更是會透過小組密集的合作和組員們更加認識。</p> <p>2. Discovering and understanding French culture 介紹法國相關知識，包括旅遊、文化、歷史等方面，老師人很好也有趣，每堂課要繳交兩篇法國相關新聞的心得，字數不限沒有壓力，只是增加大家對法國時事的了解，也讓大家在上課時能針對自己感興趣的時事討論，是一堂有趣輕鬆的課程。</p> <p>3. The Social Impact of Globalization and Innovation 課堂會介紹全球化的歷史、優缺及帶來的影響等。老師上課規矩不少，但是個認真教學也很有趣的老師。課程內容紮實，帶著你從各個面向去了解全球化，約 6-8 人一組完成學期中的各個報告及作業。</p> <p>4. Data Science for Finance 是一堂使用 python 進行財務分析的課，上課素材完整，每堂課在簡介後會開始進行實際寫 code 的過程，對於沒有程式基礎的學生需要多花點心力，但如果認真學是真的可以學到東西的。老師蠻好笑的也很認真幫助同學，期末要以 3-5 人為小組，撰寫程式進行財務分析。</p>

<p>宿舍概況</p>	<p>宿舍會有幾種選項，一年期交換生選項會更多，包括山上及山下。房間數比較多、便宜小間的是 Ango 和 Bois，Ango 是共用衛浴、有獨立小廚房的 9 平米房間；Bois 是共用廚房、有獨立衛浴的 9 平米房間。</p> <p>我住的是 Ango，特點是暖氣非常暖，有時甚至太熱到要開窗，是可以全年穿短袖睡覺的。優點是有大大的窗戶、景色清幽蠻漂亮、報修速度快、走路可以到學校、專門住國際學生社交方便；缺點是夏天西曬某幾天會很熱、隔音非常非常差、沒有公共交際空間、建築比較舊、想找樂子要搭車去市區。</p> <p>空間及設備足以生活，但無法要求太高的生活品質，空間小所以很難開轟趴、廚房煮東西整個房間會有味道、只有一個 hot plate 和小小的洗手槽。</p> <p>想追求生活品質建議另找住宿，宿舍價格沒比較便宜，適合懶得找房子、想方便上學、有個地方住就好的人。</p>
<p>支出金額</p>	<p>總花費約：14,385 歐元</p> <p>機票：去 13,731 台幣、回 758 歐</p> <p>簽證費用：</p> <p>面試 8000 台幣、簽證 50 歐、OFII 50 歐</p> <p>住宿費用：250 歐/月 + 保險 40 歐</p> <p>每月餐飲費：300 歐</p> <p>每月當地交通費：約 20 歐</p> <p>其他支出：</p> <p>電信：20 歐 + 13 歐/月</p> <p>廚房、生活雜物：350 歐</p> <p>文件申請及認證：1000 台幣 + 40 歐</p> <p>社團及學校活動：500 歐</p> <p>看診及藥局：190 歐</p> <p>書籍、衣著寄送返台：150 歐</p> <p>出國前核酸檢測：7,000 台幣</p> <p>防疫旅館及計程車：10,400 + 2,660 台幣</p> <p>旅遊費用：5,000 歐</p>
<p>行前準備(申請流程、辦理簽證等)</p>	
<p>要經過法國教育中心及法國在台協會申請，需撰寫 CV、學習動機和生涯規劃。辦理簽證需面試，面試內容為大致了解申請原因及規畫等簡單的問題。2021 時因疫情採用線上面試，不過仍須本人至位於 101 的辦事處掃描指紋及領取簽證。</p> <p>申請資料每年會略有變動，當時的申請資料如下：</p>	

(1) 法國教育中心

- 護照正本
- 最高學歷正影本
- 入學證明正影本

• 法國在台協會

- 財力證明正影本 (25 萬台幣)
- 法國入學通知證正影本
- 面試通知
- 身分證正影本
- CV
- 學習動機和生涯規劃
- 最高學歷正影本
- 護照和個人資料和簽名頁的影本
- 法國入學通知證正影本 (英)
- 長期簽證表格

交換期間

在國外的生活每天都可以很新鮮有趣，會遇到各式各樣的人，更是會在遇到文化衝突時讓你重塑自己的價值觀進而成長，很感謝交換計畫讓我在過去一年裡得到了很多東西，希望自己這一年的經驗能幫助到未來去交換的學弟妹。

抵達時記得上網填寫 Ofii，才能合法居留，接著申請電信、健保、銀行(、房補)等，NEOMA 的 Hub 是負責照顧交換生的部門，他們會提供詳細的指示及提醒，按照他寄來的信，照時程完成各項申請就好，有任何需要或疑問都可以聯絡 Hub，文件申請、日常生活等問題都可以向他們尋求協助。

1. 影印：

剛到時申請各種東西會需要影印文件，學校裡用學生證可以免費影印，用學校郵箱將影印檔案傳到 rouen.mobile@neoma-bs.fr，收到回覆後就可以去校內任何一台影印機，感應學生證來影印。

2. 電信：

許多電信網路上的方案都是先要有法國門號才能申辦，可以先至 tabac 買張電信卡來取得門號。最方便的是 free，不需要有門號就能申辦，訊號其實沒有太差。Orange 是最大家網路最好的電信，不過也最貴。我當時先在 Free 辦卡後轉到 Bouygues，因為當時他的方案比較優惠，訊號也一直都不錯。基本上便宜的電信有 Free、Bouygues、SFR、sosh，互相競爭所以都會常常打折，就看哪家那時候比較便宜就選哪家。

3. 看診：

在法國看醫生可以下載 Doctolib，在上面可以預約醫生。第一次看醫生會先找一個醫生成為你的家庭醫生，可以請 Hub 推薦說英文、學校附近的醫生。普通門診每次看診約 25 歐，免費的學生社會保險會給付 70%，如果有特殊比如牙醫眼科等需求可以另外申請 mutuelle。通常待短短一年拿不到正式社保號或卡，所以每次看完診要把醫生開的單子郵寄到社保局，才會拿到 70% 退款。

4. 銀行：

與 NEOMA 合作的是 BNP，學校附近有分行，裏頭有會說英文的人，不過法國以效率差著名，每次有事都得親自跑去分行，而且限定只能在你申辦的分行處理，因此選擇申辦的銀行時記得不要選太遠，而從申請到拿到卡大約 1 週至 2 個月不等，看運氣。我主要是使用網路銀行 Revolut，比較方便快捷而且是英文介面。BNP 我主要是拿來收房租和社保給付，因為房租規定須有法國實體銀行帳號。須注意的是 BNP 有刷卡上限，超過需要付手續費，當時有很多同學被收費才發現合約有這個規定。

5. 課程：

交換生可以選擇 undergraduate(GBBA)、graduate(MIM) 或 specialist graduate (Msc)，第一個是大學部課程，第二個類似碩一，第三個類似碩二。第一二個可以自行選課，第三個須跟著班級上完整套學程，課業壓力會比較大。

6. 生活：

學校附近的 place colbert 有小超市、麵包店、肉店、藥局、餐廳、書局、郵局、tabac、銀行，周三早上會有市集。最近的大超市是 super u 走路或公車都可以到，搭 T1 可以去山下的 intermarche，想去更大的超市大補貨可以搭 F2 公車去家樂福。小型百貨公司有 Docks 76、saint sever、lafayette、printemps，或是市中心有很多店。想叫外送有 uber eat、deliveroo。

7. 娛樂：

Erasmus Fun 和 Culture Connection 都是為國際生辦活動的社團，前者是整個 Rouen 的，後者是 NEOMA 的社團。會有各種郊遊、趴踢和活動可以參加，不只好玩還是個認識人的好機會。NEOMA 也有很多其他不同性質的社團，可以在社團博覽會時去看看有沒有自己喜歡的。

8. 交通：

Rouen 專用的交通 app 叫 Myastuce，會比 google map 準確，除非天天通勤不然不用買月票年票，買學生十次券 8.6 歐，可以搭地鐵和公車，沒記錯是 1hr 內免費轉乘，在公車站的機台都可以買到，或是 app 上也可以買票，app 買票的話記得上車要掃公車上的 QRcode。另外記得要刷卡，便服工作人員有時會突然出現查票。如果要搭計程車可以叫 uber、freenow 或 bolt，uber 最貴但車數最多。

法國國鐵的 app 叫 sncf connect，買青年卡 carte de jeune 的話在搭長程時可以幫你省很多錢。

9. 旅遊 app：

(1) 交通

- Omio、Trainline：可以查到飛機、巴士、火車價格，歐洲各國都可以用。
- Sky scanner：查機票。
- Flixbus：歐洲路線很多的巴士。
- Blablacar：提供便宜的共乘汽車及巴士服務。

(2) 訂房

- Airbnb、booking、hostelworld 等。

(3) 地圖

- Google map 在有些城市查到的時間不準或根本查不到，此時可以下載 citymapper 或 moovit 等地圖使用。

在國外生活的日子難免會遇到許多問題，不論是透過查資料或是向人求助，都在培養解決問題的能力，猛然回首，才會發現自己一路成長了很多。交換是段寶貴的經驗，不只在專業上有所成長，也帶來莫大的自我成長，很感謝能獲得出過交換的機會，也將帶著這段寶貴的經驗，繼續朝著未來邁進。

學海飛颺/學海惜珠學生出國研修心得報告內容大綱

獲補助年度	109年度
薦送學校、系所、年級	國立中正大學 財務金融學系 五年級
中文姓名	王鈺絜
研修國家	法國
研修學校	NEOMA Business School
國外研修成績	13.88/20
短片時間及標題	一年的法國交換生活

一、緣起

自小便對不同文化深感興趣，也喜歡與來自不同文化的人交流，因此在得知交換計畫的存在時，便立定有朝一日要至國外交換。

到了大學三年級時，完成系上的畢業門檻，但仍清楚知道自己若想成為具有國際競爭力的人才，勢必需要再增加自己的國際觀、語言能力及與多元文化共處的能力，因此申請了交換計畫，並透過學海飛颺的補助，在疫情尖峰過後，獲得出國讀書的機會。

二、研修學校簡介





NEOMA BS 是一所商學院，排名法國商學院第五，以國際化知名，提供學生許多交換機會，校內有非常多國際生，其中以印度及中國人居多。學校分為三個校區，分別位在 Rouen, Reims 和 Paris，而我所選擇的是位於 Rouen 的校區，學校位在山上名叫 Mont-Saint-Aignan 的地區，附近共有三座大學，是治安良好的大學城，距離市區約 15 分鐘公車車程。

校內共有 8 棟建築，校區不大，但是三個校區之中最大的校區，學校建築內外都挺新穎且設備完善。師資來源於世界各地，多半來自業界，是一所就業導向的學校，提供學生許多與業界接軌的幫助，也會有許多知名公司前來參加就業博覽會。學制分為 undergraduate(GBBA)、graduate(MIM) 和 specialist graduate(MSC)，前者屬於大學部，後兩者則是碩士課程。

三、 國外研修之課程學習(課內)

第一個學期我所選擇的是 undergraduate(GBBA) 的課程，修習四門專業課程 The Social Impact of Globalization and Innovation、Human Resource Management、Project Management、Entrepreneurship，及兩門法文課程 Discovering and Understanding French Culture 及 French for Communication A1 Beginner。

第二個學期我所選擇的是 graduate(MIM) 的課程，修習三門專業課程 Economic Policy、Data Science for Finance、International Trade，及一門法文課程 French for Communication A1。

除了學習專業知識、接觸強調就業導向的教學方法外，更寶貴的是透過課堂內的小組活動，與來自不同文化的同學合作，得到了更多元的意見、受到了更多元的創意啟發，也在過程當中學習尊重不同的做事風格及想法並與之磨合，培養與多元文化共事的能力。而在法文課程中，全法文的授課環境加速增進聽與說的能力，也在語言能力成長的同時，幫助融入法國社會，並減少在日常生活中遇到的溝通障礙。

四、 國外研修之生活學習(課外)

在課外時間透過活動及旅遊，認識來自世界各地的人，加深對不同文化的了解，在擴大眼界的同時，重建對世界的認知，也重新省思自我的定位。

參與印度朋友舉辦的派對，體驗印度的盛大節慶—「Diwali」排燈節↓



參與當地扶輪社的活動，為地球環保盡一份心力↓



準備台式滷肉飯、麻辣鍋及炒菜招待朋友，讓更多人認識台灣美食↓



造訪捷克朋友家一起過聖誕節，也向他們介紹珍珠奶茶及注音等台灣文化↓



走上朝聖者之路，從不同的角度認識西班牙，
一路上與各國的朝聖者互相加油打氣，完成了徒步一百公里的挑戰↓



參加滑雪活動，培養新的運動愛好↓



利用課餘時間至近 20 個國家旅遊，
對不同的文化、城市樣貌、地形氣候、生活型態等都有更多的認識↓



參觀各大博物館，對藝術萌生興趣，
從而有更深入的了解，也培養了鑑賞藝術的品味↓



至歐洲各國造訪來自各地的朋友，不以走訪觀光景點為目的，
而是體驗他們平實的家庭日常，在過程中看到更多生活層面的當地文化↓



五、 研修之具體效益(請條列式列舉並說明)

1. **增進英語能力：**日常中大量的英語溝通快速增進英語能力，尤其在聽和說的方面。初到國外時，對於口音略重的法國或印度口音，在理解時仍存在些許障礙，但在約莫三個月的持續聆聽過後，已能順暢的溝通。在口說方面，因為天天大量的溝通，能夠以英文表達自我的層次也持續加深，對未來想在跨文化環境中工作的我，有莫大的幫助。
2. **增進法文能力：**在日常全法文的環境中，促發對於學習法文的興趣和熱忱，也有許多練習聽和說法文的機會，快速增加法文詞彙量及日常法文口說用法，短短幾個月過後開始能以法文進行簡單的日常溝通，學習速度遠遠超越在非法文環境學習法文的速度。
3. **培養與多元文化共事的能力：**在與來自各國的同學合作的過程中，勢必會遇到很多思路及做事習慣不同的情況，透過大量的溝通及磨合，逐漸增加合作時的效率，也更能善用多元文化帶來的創意優勢。
4. **擴大眼界：**出國前我對於世界的了解僅止於書面上的知識，十分淺薄而模糊，在實際到訪並體驗的過程中，更加認識每個文化的獨特性，也因而更能敞開心胸去尊重不同文化和思想，此外在更認識世界的同時，對於自己的定位及想望也能夠重新省思，找到自己未來想前進的方向。

六、 感想與建議

從前出國讀書對我而言，是個遙不可及的夢想，並非頂尖大學出生，加上家庭對於孩子必須自立的想法，使我早早就了解在年紀尚輕時，自己沒有足夠的經濟能力獲得出國的機會。然而學海飛颺的存在，卻成了一道希望，幫助我也能獲得出國讀書的機會，是令我至始至終深深感謝的一件事。

在去交換之前，懷抱的是增進語言能力、培養國際觀、認識文化、培養未來前往國際職場的實力等願景，但在一年過後，才發現實際獲得的遠遠超乎我的預期。來到法國，一個以自由、平等、博愛立國的國家，在期間對於自由及平等的認知更上一層樓，得以在年少時便窺見他國累積已久的文化資產，對於未來有莫大的助益。而在舒適圈之外的生活，滿是文化差異和多元性帶來的衝擊，讓我的世界觀及價值觀受到擴展、更新，讓我更能看清自己的長處與短處，從而帶來改變的機會。在對這個世界的了解越來越多的同時，對自己的了解及自己在世界上的定位，也越來越有清楚的認知，不再自滿或自卑，而是對自己的狀態自知而不驕不餒，並因此對他人更為寬容。

第一次來到國外生活讓我體悟到，放下對事物的成見和習慣、放寬心來重新學習，才能得到更多成長的機會。在國外長居的社交模式、學習方式、生活型態等都和在台灣時有極大的差異，若是還想抱著在台灣時的做事方式，不論是在學習或是生活上都將遇到種種的不適應和阻礙。因此心態調適，是在面對環境轉變時，最重要的一件事。最後，再次感謝學海飛颺的存在，給予每個學子圓夢、成就自己的機會。