

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校:EM Normandie

交換於 114 學年度 第 1 學期

填表人：吳維	性別：女	原屬系所：休閒運動管理學系
交換校名: EM Normandie-Le Havre Campus 研習系所: BMI3		交換期間: 自民國 114 年 9 月 4 日 至民國 114 年 12 月 13 日
居住處: ☐ 宿舍 ☒ 校外租賃		住宿費每 (☐ 學期 ☒ 月): NTD 9,400 元 (250 歐/月, 已扣除租補 100 歐/月)
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 床架、床墊、棉被、衣櫃、衣架、全身鏡、書桌、椅子、檯燈、暖氣		
建議另行添購或攜帶物品(ex:衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等): 診所備用藥、隱形眼鏡、慣用化妝品/保養品、手機掛繩、各式文件正/影本、轉接頭、變壓器		
除繳交臺北大學全額學雜費, 在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等, 請務必詳列)		
名稱	金額 (NTD)	備註
EX:社團費	xxxx 元/x 個月	以下自行刪減, 並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	0	校外租屋
校園網路	0	登入學校帳號即可
空調使用權	0	
水電費	0	
手機費	0	
交通費	0	
其他	0	
每月基本生活費預估: (僅最低生活所需費用, 不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: NTD 7,500 元(超市購買自煮) 通勤費: NTD 900 元(市內交通學生月票 25 歐) 租金: NTD 9,400 元(350 歐-100 歐租補) 水電費: NTD 0 元(租金內含水電) 電信費: NTD 375 元(當地電信方案) 必要教材書籍費用: NTD 0 元 其他: NTD _____ 元		有無取得獎助學金補助: ☐ 有 ☒ 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額: 名稱: 金額:
建議第一次入國所需攜帶金額: NTD 10,000 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 沒有用到但以備不時之需		
機場至學校之交通方式: ☐ 校方派員至機場接機, 簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員): ☒ 自行前往至某處會合, 簡述如何自行前往(所花時間、費用)		

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險（種類、公司、金額、期限等）：

國泰：海外意外險、責任險和燒燙傷險，半年期。金額 NTD 3,829 元

富邦：海外旅行綜合保險，一年期（回國後退多餘日數的費用）。金額 NTD 20,934 元

保險：☐是否赴姊妹校後由校方協助辦理（☐國民健康保險 ☐學生平安險 ☐其他保險）

否，皆自行辦理

法國社會健康保險 AMELI：海外赴法學生可自行線上免費辦理

房屋保險(自行租屋)：當地銀行 SG 開戶時一併投保，NTD 450/月(9.3 歐)

簽證：辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項(ex:護照、台胞證，是否準備影本等等)

事先線上填寫簽證申請，預約面試時間後臨櫃匯款 NTD8,000。

面試當天攜帶護照正/影本、簽證申請表、兩寸證件照兩張、錄取信、住宿證明、英文財力證明及使用悠遊卡現場繳 50 歐(依當天匯率，僅能使用悠遊卡且要先儲值)。

個人經驗 6/18 面試，7/4 收到可領取通知。

其他校方提供使用之服務：

☒校內 Wi-Fi 之提供（是否有特定場所之使用，請列舉：校區內皆有）

☐安排輔導人員（☒當地學伴 ☐義工同學 ☐輔導老師）

志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶)：

看運氣，我的學伴很晚才聯絡我，當時已處理好所有事後續也無繼續交流

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？

法國當地電信 Free，最低月費方案 9.99 歐，含法國境內 120GB 及

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

1. 文具書店 ☐無 ☒有，簡述:附近有獨立書店，隔壁商場也買得到基本文具

2. 超級市場 ☐無 ☒有，簡述:隔壁商場有一家大型超市、一家生活用品

3. 百貨商區 ☐無 ☒有，簡述:隔壁商場裡面有滿多品牌

4. 24H 便利商店 ☒無 ☐有，簡述:_____

5. 醫院 ☐無 ☒有，簡述:_____

6. 地鐵、公車站 ☐無 ☒有，簡述:門口有公車站，走五分鐘有電車站

7. 公園 ☒無 ☐有，簡述:_____

8. 電影院 ☐無 ☒有，簡述:隔壁商場有小電影院

9. 體育場 ☐無 ☒有，簡述:學校裡跟隔壁商場有健身房，附近也有游泳池

10. 社區文化中心 ☒無 ☐有，簡述:_____

11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 ☒有，簡述:校內有圖書館，附近也有 KTV、雷射槍、保齡球場等

你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式：

(例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等…)

學校資訊自己上網查，有其他問題可以直接 mail 聯絡我：wu20020907@gmail.com

你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

比起其他法國知名的商學院，一開始對這間姊妹校比較不熟悉，但後來發現它在法國也是前幾名的商學院，而且在不同城市及國家都有校區，同時各校區還會有各自專攻的領域，像是巴黎的奢侈品及時尚管理、Le Havre 的港口及供應鏈等，提供我們更多不同的選擇。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 1500 字：

(例如出發前、抵達後一個月…回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

行前的準備期真的非常混亂，畢竟出國生活並不比旅遊，要處理的事又多又雜，建議可以在確定結果後找機會先一次統整所有待辦事項及所需資料，整理完會發現很多資料需要重複提交、有些文件在同一個地方辦、跑流程所需的時長不同或有硬性的時間序，之後再照時間線整理出最順暢的流程，能避免很多不必要的奔波及等待時間外，也更能確保沒有漏東漏西。

住宿的部分，以 Le Havre 來說，它其實有點像三峽是在大城市周邊的大學城，跟巴黎生活範圍很大的形式不太一樣，以下為自己跟身邊朋友在 Le Havre 的經驗。因為法國國內的宿舍系統 Crous 是抽籤制，且不確定等待的時長，後來是自己跟朋友在跟學校有合作的租屋平台 Studapart 和另一個平台 La Carte des colocs 找房。可以注意的是平台上多會寫最短租期，但其實都可以嘗試問看看，像我們最後的合約並沒有綁死退租日期，只要在搬離一個月內解約即可。整個體驗下來還是很難回答哪種租屋形式比較好，但可以簡單列出各項優缺點再依個人喜好評估。

宿舍：最便宜而且可以省去很多麻煩，但整體空間設備基礎且需要等待抽籤結果。房間形式是以臺灣宿舍的隔間基礎再繼續隔間(空間當然比較大)，一間裡有四個單人房、共用廁所、浴室及廚房，有冰箱及基本廚具，投幣式洗衣機則是整個建築共用的。這種形式跟我去之前的想像不太一樣，有更多的私人空間但也相對不容易跟室友混熟，較難體驗到國際性的宿舍生活，如果是抱持這種期待的人可能要自己斟酌。自行租屋：居住空間大品質比較好，設備齊全，大烤箱、咖啡機、洗衣機等裡面都有，但非常麻煩。從在平台瀏覽的時候就要仔細研究每個細節，包含區域、仲介公司等，後期要自己來回溝通、提供很多資料、申請擔保人、確認合約等等十分繁瑣。以我來說，從現在看覺得自己運氣算不錯，物件本身很好房租又便宜，住起來很舒服沒有大問題，但前期花費了非常多心力在房子上，甚至落地後第一週都還沒處理好，直接充分體驗了法國人的生活節奏^^其他方式的話，其實學校附近還有蠻多飯店式學生宿舍(一半供遊客訂房，一半長租給學生)，例如 LH House、All suites appart、21 Campus 等，房型大多為 Studio，可以自行上網搜尋聯絡。

至於財務方面，在臺灣時可以先辦一個歐洲通用的網銀帳號，常見如 Revolut 或 Wise，但 Revolut 的地址驗證比較麻煩且嚴格，我跟朋友都失敗很久最後直接選用 Wise，功能差不多而且一樣歐洲免手續費，所以不用擔心朋友都用 Revolut！之後只要在臺灣臨櫃約定帳戶並轉帳即可。這邊建議可以在轉帳前先確定這個帳號的用途，抓個大概的數字加備用金後一次轉過去，可以省下來回好幾次的手續費。其他的支出我是直接使用臺灣的信用卡，雖然會有手續費

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

的問題，但研究好不同卡片的方案就能用回饋蓋過。當地銀行的話其實不太需要，當初是為了租屋合約及電信需要當地編碼(歐洲銀行帳號開頭會有不同國碼)才辦，後來房仲鬼轉不需要當地帳戶，電信員工說辭也前後不一，之後就沒再遇到要用的情況。

現在回想起來，最痛苦的日子好像就是剛落地那幾天，千里迢迢帶著家當飛到很遠的巴黎再奔波去學校在的城市，結果被房仲雷只好連續兩天臨時訂當晚的飯店，同時帶著所有東西邊處理電信跟銀行問題，感覺一夕之間把我所有的腦力及腎上腺素都激發了。順利解決後我超為自己感到驕傲，感覺沒什麼事能再難倒我之外，也深刻體認到了我所在的地方是一個什麼樣的國家，讓我在之後的幾個月裡，不管是遇到什麼疑問、擺爛、過低的行政效率都能一笑置之，同時勇於主動爭取自己的權益，對原本有點畏縮的我來說無疑是大大地踏出了舒適圈。

除此之外我並沒有太大的適應問題，就這樣順順地吃著他們的食物、熟悉著當地的文化、隨著他們的步調生活，儘管覺得自己依然不曾是當地的一份子，但或許是因為學校的同學朋友們，每天有太多的新鮮事、挑戰和快樂的回憶誕生，讓我在 Le Havre 的四個月也就這麼精彩的度過了。當然，交換生少不了的四處旅行我也沒有少，前前後後去了將近二十個國家，尤其在學期結束後長達一個半月的流浪之旅，有時跟朋友，有時自己一個人，確實讓我對自己有更深的瞭解，知道在我心裡真正留下的其實是那些跟朋友們在 Le Havre 共創的生活，是那些跟旅伴們留在住處花好長時間煮飯再大聊特聊的時光，時間之所以走得這麼快全是因為他們讓我感覺不到日子的流逝，而非我早已融入當地。

老生常談，但我真的非常感謝這段時間所有的緣分，如果問我願不願意再來一次，想到這些辛苦我可能會猶豫幾秒，不過最後答案絕對是肯定的，只是這次我會更專注在日常的生活，放慢步調，找回這一個半月裡那遺失的對生活的感受力。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片	
	
簡述:找朋友來家裡一起煮火鍋	簡述: LH 海邊的漂亮夕陽
	
簡述: 學校聯合辦給國際生的活動	簡述:去朋友家開法式可麗餅派對
	
簡述:學期最後一天去了酒吧	簡述:國際生的最後一張合照

※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，請同學勿提供不宜照片