

國立臺北大學赴外交換心得報告書

交換學校: 北方高等商學院 交換於_114_學年度 第_2_學期

填表人: 王○瑜	性別: 女	原屬系所: 休閒與運動管理學系
交換學校: 法國北方高等商學院 EDHEC 研習系所: 商學院 Pre-master program	交換期間: 自民國_115_年_1_月_8_日 至民國_115_年_5_月_5_日	
居住處: ☐ 宿舍 ☒ 校外租賃	住宿費每 (☐ 學期 ☒ 月): NTD_25,960_ 元	
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 暖氣、枕頭、床單、棉被、微波爐、鍋子、烤箱、餐具、洗碗機、洗衣機、電視、曬衣架		
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): 盥洗用具、吹風機、拖鞋、枕頭棉被套、衣物		
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	25,960 元/月	Urban Campus, 一個月 710 歐, 水電包含在內。
伙食費	9,000 元/月	平時都去超市買自己煮, 偶爾跟朋友去市區喝咖啡。
電信費	330 元/月	Free mobile, 除了第一次開卡費 10 歐, 之後一個月電信費 8.99 歐。
交通費	570 元/月	里爾 10 次票 15.8 歐。
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 (自己煮) 通勤費: NTD_570_元(住宿到市中心) 宿舍費: NTD_25,960_元 電信: NTD_330_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_35,000_ 元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 基本上不太用到現金, 可以換個 1,000 歐在身上備著就好。		
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) 抵達法國戴高樂機場後, 前往第二航廈搭乘 TGV 到里爾, 車程一小時就會抵達市中心車站, 再自行前往住宿。		

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）： 富邦國外旅平險_醫療加值型或申根適用_D 方案
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）
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) 需要預留一個月的時間辦理簽證，詳細辦理細項網路上都有文章可以參考。 參考文章: https://reurl.cc/18a86W
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：_____） ☐ 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)：
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 購買 Free mobile 的 8.99 歐電信方案，國內網路和國外網路分別是 110g/30g, 自己用和旅遊都覺得很夠用。歐洲有些室內或甚至路上會沒訊號，但整體沒有太大影響。
學校週邊生活機能，是否有下列設施： 1. 文具書店 ☒ 無 ☐ 有，簡述: 文具可以在超市買到。 2. 超級市場 ☐ 無 ☒ 有，簡述: _____ 3. 百貨商區 ☐ 無 ☒ 有，簡述: _____ 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: 輕軌離學校最近。 7. 公園 ☐ 無 ☒ 有，簡述: 學校旁邊有一個很大的公園，白天非常漂亮，晚上的話都盡量不要逗留在歐洲的公園。 8. 電影院 ☐ 無 ☒ 有，簡述: _____ 9. 體育場 ☐ 無 ☒ 有，簡述: 學校內的體育館可以預約使用。 10. 社區文化中心 ☒ 無 ☐ 有，簡述: _____ 11. 其他：麵包店和幾間餐廳。
你(妳)可以留下有助於學弟妹交換期間的相關業務聯繫窗口資訊或自己的聯絡方式： (例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等...) 在確認申請上後，學校會陸續寄 mail 到你的信箱，要在校網上繳交一些資料和完成選課申請。 FB 社團: 臺灣歐洲交換學生、臺灣人在里爾。 若是有問題也可以私訊我，IG: ch_424
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)： 里爾身為大學城，有許多學校和學生，EDHEC 是位在離市中心較遠的一個學校。雖然地理位置沒有其他學校那麼方便，但沿途的景色都很漂亮，符合我對歐洲小鎮會有的想像。 學校的主要建築只有兩棟，E building 和 S building，學校的國際交換生社團和學生會常常會舉辦一些有趣的活動，也可以時常看到校內有新的活動在舉行，是一個蠻熱鬧的學校。

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)

一、 出發前

在決定要來歐洲交換時，我對歐洲的想像只停留在歷史課本的介紹和社群媒體上看到的漂亮短片，就連要去哪個國家交換都成為難題。最終決定來法國，是因為交換列表中法國的學校都是商學院，在對所有選擇一無所知的情況下，這成為我下決定的第一步。在研究學校的過程中，我發現北大在法國的姊妹校有許多有名的，EDHEC 就是法國排名第四的商學院。

出發前會陸續收到學校寄來的入學程序、住宿和簽證說明，除了按照學校的步調我也有看了很多北大和政大學生的交換心得，這使我更加知道所有流程和需要準備的文件和物品。

在學習上，我推薦可以先學一些簡單的法文，我在北大修了法文一、二，雖然遠遠不及與法國人聊天的程度，但畢竟是要到母語為法文的地方，尤其里爾不像巴黎那麼商業化，有許多當地人是真的不會說英文的。

二、 交換期間

• 課程

我被分配到的 program 是 Pre-master，但其實照之前學長姐的心得來看，交換生基本上都會被分到 M1/M2。由於法國的升學制度不一樣，所以我的 Pre-master program 是跟法國當地大學生一起上課，這個 program 的交換生也比較少。

課程方面，我修了 French Language Course/ Family Business(這兩個是給交換生上的)/

Organisational Behavior/ Marketing Research Methods/ Foresight-Driven Innovation/ Data & AI Bootcamp/ D&I Springboard。

法國的課表是浮動制的，每一堂課都不會有固定的時間和教室，有時一門課會分散在好幾個月，也有時會很密集的在幾天內上完。

相較臺灣的上課模式，我發現歐洲的老師很喜歡給學生半小時的時間討論、做 ppt，然後就上台報告，這應該是我來到法國後的第一個文化衝擊。我也發現學生們高度使用 ai，不僅是使用它來查資料，連 ppt 都是用 ai 生成的，但相反的，卻又可以在台上對於報告的內容侃侃而談，這是我覺得非常神奇也需要學習的。

• 住宿

在聽完住宿說明和看了學長姐的心得後，我選擇了與學校合作的 Urban Campus。住宿分別有三個房型可以選擇，差別在幾個人憶起共用廚房和客廳，房間內都有自己的衛浴。當初我是想要租中間價位的，但我要入住的時間沒有空房所以租最高價位的。

住宿地點位於地鐵站 Croix Center 走 10 分鐘的路程，去學校大約步行 25 分鐘。附近有蠻多當地超市，生活機能好，這裡屬於里爾的富人區所以治安也很好，幾乎沒有遇過怪人。

在認識了一起交換的臺灣人、香港人、中國人後，發現大家都是住在這裡，平時也經常會約在

對方家一起煮飯，或去公共空間看電影、聚會。住宿方每個月都會舉辦不同的活動，都蠻有趣的。

- **生活**

剛抵達里爾時聖誕節剛結束，整個歐洲開始放假，離學校開學也有一段時間，當時其實蠻怕這個小城市只有我一個亞洲人。但一開始上課後，隨著許多迎新活動的舉辦，認識了好多來自不同國家的朋友，也交到了許多日後一起生活、讀書、旅遊的好朋友。

因為是第一次來到遙遠的歐洲，對於物價真的有被嚇一跳。在歐洲外食的費用換算成台幣真的很可怕，也因為這樣我養成了記帳和平時自己煮飯的習慣，有時看著自己記帳的成果或煮的新料理都會很有成就感。

- **旅遊**

來到歐洲大家應該最期待可以到處在歐洲國家旅遊吧！雖然在出發前我對歐洲一無所知，但默默的五個月以來也去了好多國家。在假期方面，下學期總共有兩個長假，再來就是課表中空閒的時間可以安排。

儘管里爾不是一個非常大的城市，但在歐洲大陸上的位置卻很方便。抵達比利時、荷蘭、德國、巴黎都可以搭 **flibus**，去英國可以搭歐洲之星，更遠的國家會去比利時或巴黎的機場搭飛機前往。

我自己旅行時，隨身包包都是帶斜背包並將拉鍊拉在靠近自己的那一側、用手機背繩、搭車時如果要把行李箱放在行李架會用密碼鎖把行李跟欄杆鎖起來。一開始抵達歐洲時，除了很漂亮外對歐洲的印象就是扒手很多、地鐵都是尿騷味。實際居住了五個月並旅遊許多人說治安不好的巴黎、義大利、倫敦等地方，起初我緊張到背著防盜腰包出門，但我認為只要自己隨時提高警覺、上下地鐵抓緊隨身物品、避開路上的怪人、不要太晚回家，其實歐洲大多數地方沒有想像中那麼危險。

三、 總結

交換的這五個月說長不長說短不短。與法國人上課時我學會了許多上台報告的小技巧，也在不斷突破舒適圈後覺得自己對上台比較沒有那麼恐懼；在里爾生活的日子裡我學會與自己獨處，撇除與朋友在一起的時光，更多的是一個人的空間，我覺得在許多面向我都有更認識自己，也努力的把生活過得充實；在旅遊中，我看到了許多新的風景，不管是超乎想像還是低於期待都更認識了這個世界。旅行也不只有光鮮亮麗的一面，背後對預算的掌控和與旅伴的相處也都是旅行中很大的一環。

十五小時的飛行、完全陌生的語言和自己要處理的一堆文件，法國有它的迷人也有許多令人匪夷所思的地方，但我完全不後悔選擇法國和 **EDHEC**。祝大家的交換生活順順利利！

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述：第一次看到雪、跟朋友打雪仗、堆雪人。



簡述：Orientation Day 玩遊戲。



簡述：國際交換生社團辦的活動，在 Bar 喝酒聊天。



簡述：除夕大家一起在住宿吃火鍋。



簡述: 學校辦的活動，免費學做法餐，很好玩!



簡述: 學校的學餐雖然沒有很好吃，但很便宜，當地學生都會在戶外野餐，氣氛很好。



簡述: 學校大門。從冬天過到春天，去學校的路上不管是哪個季節都很漂亮。



簡述: 里爾泳池博物館。里爾的景點不多，其中這個博物館蠻漂亮的，每個月第一個禮拜日是免費日，可以花兩三個小時來參觀。

※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

臺北大學國際事務處 2026.04.28 編 第 6 頁/共 6 頁