

國立臺北大學赴外交換心得報告書

交換學校: 諾曼地管理學院巴黎校區 交換於 114 學年度 第 2 學期

填表人: 陳○	性別: 男	原屬系所: 休閒運動管理學系
交換學校系所: undergraduate 3th grade		交換期間: 自民國 <u>2026</u> 年 <u>1</u> 月 <u>20</u> 日至民國 <u>2026</u> 年 <u>5</u> 月 <u>15</u> 日
居住處: ☐ 宿舍 ☒ 校外租賃		住宿費每 (☐ 學期 ☒ 月): NTD <u>20000</u> 元
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 國際學生宿舍 Cite universite 房型 Studio 25 平方公尺 檯燈、衣架、課桌椅、馬桶刷		
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): 鍋具、調味料、台灣零食、保健藥品與護膚, 夏天時建議購買電風扇		
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	20000 元/1 個月	4 個月=8 萬元
校園網路	9 歐元/1 個月	*4=36 歐元
空調使用權	0	
水電費	0	
手機費	0	
交通費	28.5 歐/1 個月	買一年份 342 歐元
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 <u>8000</u> 元 (校內食堂) 通勤費: NTD <u>1050</u> 元 (從宿舍至學區) 宿舍費: NTD <u>20000</u> 元 水電及電信等雜費: NTD <u>0</u> 元 必要教材書籍費用: NTD <u>0</u> 元 其他: NTD <u>0</u> 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 3 萬元 房租與車票費用 (簡單解釋原因: 如跨國匯款手續費高昂等)		
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) 搭乘巴黎地鐵 Navigo, 約 14 歐元, 從 CDG 搭 B 線前往住處		

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): 半年之富邦海外旅遊平安險	
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) 金額: 忘記了...應該 2W? (其他備註:)	
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) 簽證等待約 1 個月 8000	
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: 學校、商場等) ☐ 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): 無	

有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 有，Free 電信，1 個月 9 歐 學校週邊生活機能，是否有下列設施： 1. 文具書店 ☒無 ☐有，簡述:_____ 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:_____ 7. 公園 ☐無 ☒有，簡述:_____ 8. 電影院 ☐無 ☒有，簡述:_____ 9. 體育場 ☐無 ☒有，簡述:_____ 10. 社區文化中心 ☒無 ☐有，簡述:_____ 11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所 無 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...) EM-Normandie 國際處，但是盡量不要用電子信箱，我要更改課程，以電子信箱提前 1 周傳了，結果過了期限後才告知我文件有問題，沒有辦法更改。 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)： 這是一所還算不錯的法國商學院，我在巴黎校區，位處於法國的金融中心 La Defense 附近，和預想中的學校不太依樣，是有點像商辦大樓的感覺，進出都需要使用卡片，EM Normandie 給人的印象並不是高冷死板的學術象牙塔，而是一所充滿活力、將學生的國際化體驗與職場接軌的商學院。

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) 因為我已經去過巴黎 2 次了，因此我對於此次前往心中並無多大波瀾，我心中明白，我這次離開這麼久，目的是要去生活融入當地的，因為我也計畫未來要在法國就讀研究所，這半年的交換歲月，是我人生中密度最高、最充滿酸甜苦辣的時光。在 EM Normandie 的日子，不僅重塑了我的商業視野，更徹底改變了我看待世界與面對未知的方式。 作為法國歷史悠久的頂尖商學院，EM Normandie 給我的第一印象是極度「務實」且「接軌職場」。這裡的教學風格與台灣有著顯著的差異。教授們多半不喜歡死板的單向授課，而是將大量的課堂時間留給個案討論與小組報告。法國的行政效率是出了名的考驗人心。從抵達第一週開始，我就陷入了辦理銀行開戶、申請房屋補助 (CAF)、處理 OFII 簽證手續的無盡輪迴中。在台灣，這些可能只需一個下午就能解決的事情，在法國卻需要無數次的預約、冗長的信件往返，甚至面對承辦人員的隨性態度。起初，我為此感到無比焦慮與沮喪，不明白為什麼一切都這麼沒有效率。 但也正是這些「不順遂」，磨練了我的心智。我開始習慣在出門前確認有沒有遇到罷工，習慣了超市在星期天大門緊閉，習慣了晚餐時間從晚上八點才真正開始。法國用它特有的傲慢與緩慢，強迫我從台灣那種急躁且講求速成的節奏中抽離出來。我學會了放慢腳步，學會了在陽光普照的午後，什麼都

不做，只是坐在校園外的草皮上或港口邊，享受一杯咖啡的平靜。這是我在台灣從未體驗過的「生活感」。

當然在歐洲交換旅行也是必不可少的，因為還是學生我出行其實都是靠便宜機票與跨國巴士，我非常享受獨旅的感覺，飄盪在一座座城市中，和裡面的人聊天，了解當地人們的生活並體驗，這都是對我來說非常寶貴的回憶。

4個月的交換生活轉眼就畫上句點，這半年來，我真真切切的感受到自己慢慢融入這座城市，我知道自己的內在已經發生了不可逆的化學變化。我變得更加包容，能夠理解並尊重世界上存在著截然不同的價值觀；我變得更加堅韌，不再害怕面對未知與突發狀況；我也更加懂得感恩，感謝遠在台灣的家人的支持，感謝一路上遇到的每一位朋友。

修課內容補充:在法國我最喜歡的課是 Applied economics，雖然老師講課方式真的很無趣，但是我和組員討論的主題和內容我覺得非常實用，將抽象的經濟學應用到實務上，我們做 Stellantis 的商業研究報告，從地緣分析到產業轉型，歐盟政策到公司方針的調整，過程中對於歐洲的情況越來越了解，要在美中兩方的夾縫中生存，是否能維持一樣的高度道德且自由標準呢？

相關照片



簡述:前往馬德里觀賞網球



簡述:去迪士尼玩



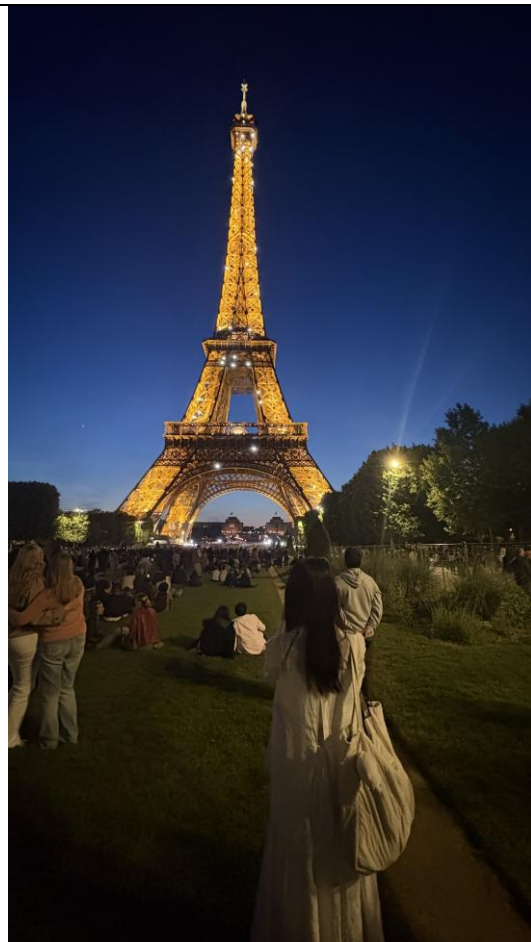
簡述:巴黎 Erasmus 活動



簡述:在巴黎也要打網球



簡述:美術館陶冶性情



簡述:鐵塔約會