

# 國立台中教育大學

## University of Burgundy 交換學生心得報告

### 一、學生資料：

出國年度：114 學年 第一學期	
赴外期間：114 年 9 月 7 日~115 年 1 月 21 日	
姓名：馮	系所：英語系
研修國家：法國	
交換學校 Université de Bourgogne (University of Burgundy)	
交換系所：跨文化溝通管理 碩一	

### 二、研修課程：

課程名稱	學分數
Academic and professional English	2
Training for global mobility	2
International marketing	2
Intro to Intercultural Communication	3
Project work and career clinic	2
Migration studies	3
Culture and Area studies	2

### 三、出國動機：

上大學之前，我認為自己是一個害怕突破與改變的人。然而，離開家鄉後，我不得不迅速適應新的環境，並學會一個人面對生活中的種種挑戰。從原本窄小的房間跳脫出來，學會用不同的視角去探索世界的各個角落，結識了形形色色的朋友。在這些交織的關係中，我也重新認識了自己。我想，曾經的我總是給自己設下許多框架，認為有許多事情無法達成，但當我踏出自己的舒適圈後，不僅改變了價值觀，也拓展了視野。這也促使我渴望更深入地了解外面的世界。

而我這次選擇去法國交換主要是因為法國獨特的文化、教育體系及其在全球教育中的重要地位。法國以其豐富的歷史、藝術和時尚文化聞名於世，這些元素不僅吸引著我，也讓我希望能親身體驗和學習。此外，法國的高等教育體系以其創新和多元的教學方法而聞名，這對我的學習和未來的教學工作至關重要。

在勃根地大學的學習將使我能夠接觸到前沿的跨文化教育研究，並與來自不同背景的同學互相交流。這樣的環境不僅能增強我的語言能力，還能拓展我的國際視野，使我更好地理解 and 應用雙語教學的理論和實踐。我期待著在這個充滿活力和多元文化

的學習環境中成長，並將這些經驗帶回台灣，應用於未來的教學工作。

#### 四、交換心得：

##### 【行前準備】

大約六月中旬就會收到法國學校的資料填寫訊息，此時交換生可以選擇學士或碩士的課程。如果你特別喜歡上課或是想要更精進自己的話，不妨選擇碩士班的課程，內容很緊湊且課業繁重；倘若你只是想體驗異國生活及文化的話，記得要選擇學士班！

填寫完資料後，便會收到學校的入學許可以及住宿的各項確認事項，請交換生一定要把資料都看清楚並準備妥當(印出來)，否則會影響到住宿的權益(若資料尚未備妥是不可入住的)。

接者，便可以同時申請學生簽證以及法國租補 CAF(網路上皆有詳細申請步驟和流程)，過程相當複雜耗時，如果時間又特別接近暑假的話，申請的時間也會拉長，所以提醒交換生在資料下來後一定要立刻申請！

出發前，我有申請與永豐銀行聯名的國際學生證，除了可以使用簽帳卡外，ISIC 學生證也可以申請到不少優惠。至於機票，可以參考各大航空公司的學生優惠以及行李的數量，通常都是附有兩個 23kg 的行李或是總重 40kg 的行李等。

##### 【交通】

國外的火車、高鐵與巴士等交通費用就像機票一樣採取浮動制，價格變化宛如股票市場，時而跌到不買都對不起自己，時而又貴到讓人懷疑人生。因此，我都會盡可能在確認行程後便立即購票。

而第戎是一個距離巴黎有一段距離的小鎮，因為大型行李搬運的問題，我選擇直接從機場搭乘法鐵至里昂轉車後直達第戎。若平常要從第戎前往巴黎的話可以搭乘高鐵直達巴黎市區(便宜時段約 19-21 歐，建議購買青年票卡)，不過去機場的話仍要再從市區搭乘機場快捷(約 14 歐)。

學校離火車站有一段距離，必須搭乘輕軌或公車，第戎的交通公司是 DIVIA，可在火車站附近的辦公處購買月票(學生約 30 歐)。但其實宿舍就在學校旁邊而已，若沒有常常去市區或是搭火車的話可買單程票，可在各個輕軌站上購買(一個小時無限搭乘約 1.5 歐)。

##### 【住宿】

抵達學校時，可以根據校方提供的地址找尋到學生宿舍。入住前請務必攜帶 CROUS 所要求的入住資料，尤其是 VISALE(法國的租屋保險)申請需要一段時間，若沒

有此份保險，是絕對無法拿到宿舍鑰匙的！

學生宿舍我是選擇 Comfort(約 289 歐/月)，雖然較 Traditional 的貴，但擁有私人廁所，真的會比較舒服，聽說傳統的共用衛浴設備是要一直按著按鈕才會出水。宿舍可租借棉被和枕頭，備有付費洗烘衣機及簡易廚房。

### 【日常生活】

抵達當地最重要的事就是採買物資，推薦大家可以去 Ikea 購買便宜的餐具及鍋子或是在二手網站詢問；在 Primark 購買便宜的衣物；Carrefour 或 Intermarche 等大型超市購買糧食。

**電信**我是選擇 Free Mobile，便宜且流量多，同時也有額外的海外流量，出國後就不用再另外購買網路，但切記某些特定國家不在網路提供的範圍內，若不小心在當地使用的話，可能會額外收取高額的費用。

第戎是一個小鎮，不像巴黎一樣國際化，有部分的法國人是無法用英語順利溝通的，因此可以學習一些簡單的法語句子和問候語，例如：「我不會說法語，想問您是否說英語?」。倘若遇上溝通困難，千萬別被法國人的冷漠和不耐煩嚇跑，記得保持微笑，塞一些餅乾賄絡他們，便會得到他們熱情的幫助和讚美！

### 【課程】

勃根地大學的課程相當豐富，國際生都是使用英語授課，同時也可以選擇基礎法語等語言課程。學校也提供 **SUAPS 運動系統**，學生可以上網預約球類運動及課程，種類相當多元，甚至還有西洋劍及獨木舟等有趣的項目。

### 【活動】

剛開學，學校會為國際生舉辦一些活動，可以踴躍報名去認識來自世界各地的朋友。其中我最喜歡的活動是彩色馬拉松，可以穿上勃根地大學的限定 t-shirt，在各種彩色的粉末下奔跑闖關。

### 【花費】

法國的餐廳消費金額範圍很廣，但最平均一餐也要 15 到 20 歐，建議還是去超市購買食材訓練自己的廚藝！

除了飲食以外，最貴的便是交通費及出遊住宿費，如果有想要規劃多國旅遊的話，建議多準備一些金錢，信用卡至少要備用兩張，我在歐洲大部分都是刷卡，較少拿出現金(主要是現金太多怕被偷)。

在國外，沒有退路可言，遇到任何事情都只能逼自己想辦法解決，或是鼓起勇氣開口尋求幫助。曾經在台灣覺得棘手的問題，到了異地卻顯得微不足道，因為離開熟悉的家鄉後，語言不通、文化背景不同、環境陌生，讓生活中的每一件小事都變得困難，也讓我學會逼迫自己去理解、去適應當地的文化與溝通模式。

但也因為離開了熟悉的環境，那些曾經在耳邊反覆出現的聲音，忽然全都消失了。此時，反而能靜下心來傾聽自己內心的聲音，放慢步調，思考未來的方向，沒有他人的評價與限制，能夠自由自在地成為自己。

我相信，每一位踏上交換旅程的同學，終究都會有所收穫，在人生尚未書寫的頁面上，留下不一樣的篇章與色彩。而這樣的感受，只有真正走過一遭，才能明白其中的意義。所以，勇敢跨出那一步吧，去看看這個比想像中還要遼闊的世界。

## 五、照片分享：

### 1. 第戎市區：



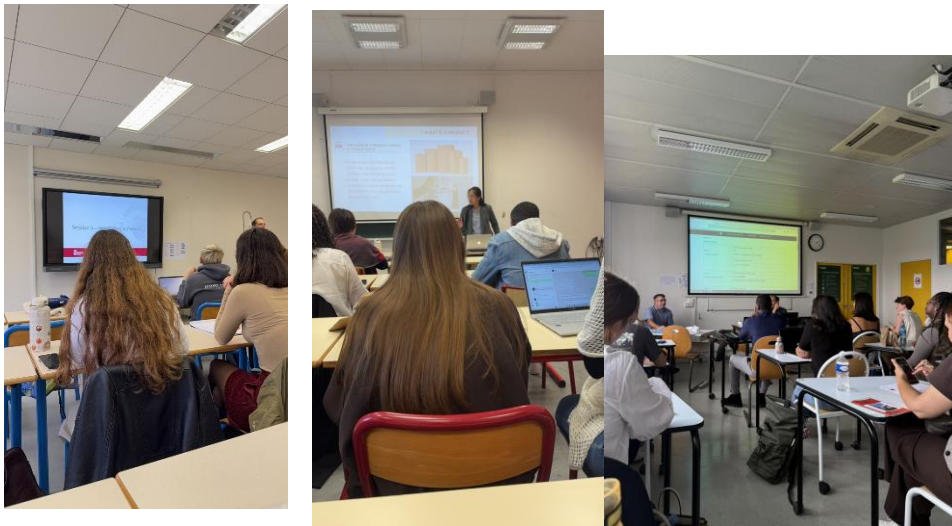
### 2. 勃根地大學：



### 3. 學生宿舍：



### 4. 學校課程：



### 5. 活動參與：

