

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交換之姊妹校校名： 南特大西洋設計學院 - 交換於 108 學年度-第 1 學期

~寫 在 前 面~

還記得臨出國前對未來的惶恐與期待嗎？直到滿滿地帶了一堆行李與未知出國。
還記得初到異國的複雜情緒嗎？那種想說、不敢說、也不能說，只有當事人才懂的感覺。
還記得參加活動的快樂、送別友人後的落寞、買到特價品的喜悅、驚惶時光流逝的感覺嗎？
還記得返國後，一肚子說也說不完的留學經嗎？
如果你（妳）已經走過這段路，如果你（妳）願意種下一株小樹苗，
讓我們一起期待，期待這一株株小樹能茁壯，
也讓我們攜手讓往後實踐的交換生們能有一個更好的起跑點。

實踐大學國際事務處

填表人：陳oo	性別 <input checked="" type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	原屬系所：工業產品設計學系
留學校名：南特大西洋設計學院 研習系所：品牌設計 Brand Design	留學時間：自民國 108 年 9 月 23 日 至民國 109 年 1 月 31 日	
居住處： <input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input type="checkbox"/> 校外租賃	住宿費用每(<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月)：NTD 8500 元	
搬入時宿舍內已有設備： 個人：廁所浴室、床墊、書桌、冰箱 共用：廚房、洗衣間、WIFI		
建議另行添購或攜帶物品： 電鍋、個人藥品。其他日用品超市可買到，價格與台灣差不多。		
除繳交實踐全額學雜費，在留學學校額外繳交之費用名稱及金額： (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等，請務必詳列)		
名稱：醫療保險 金額：NTD 3400 元/學期		
每月基本生活費預估： <不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需> 細項(以月為單位)	有無取得獎助學金補助 <input checked="" type="checkbox"/> 有 <input type="checkbox"/> 無 獎助學金名稱與獲補助金額 名稱：1-8 參加境外姊妹校優秀學生交換計畫獎學金 金額：NTD 30000	
伙食費 NTD 12000 元 交通費 NTD 1400 元 宿舍費 NTD 8500 元 水電及電信等雜費 NTD 350 元 教材書籍費用 NTD 0 元 其他 NTD 元		
建議第一次入國所需攜帶金額： NTD <u>20000</u> 元		
機場至學校之交通方式 <input type="checkbox"/> 校方派員至機場接機 <input checked="" type="checkbox"/> 自行前往至某處會合(請詳述車種方式,並註明金額及在何處搭乘) 方式： <u>與學校 Mentor 於車站碰面，他帶我到宿舍。</u>		

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險(種類、公司、金額、期限等) 無																																																							
保險：赴姊妹校後校方協助辦理 (<input type="checkbox"/> 國民健康保險； <input checked="" type="checkbox"/> 學生平安保險； <input type="checkbox"/> 其他保險) 金額：NTD 3400																																																							
簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項 一個月以前開始跑申請流程會比較保險，繳交完申請表要等 3 週才拿得到護照。 NTD 7500，繳費後即可打電話催他們預約面試。																																																							
其他校方提供使用服務： 有網路連線（學校、宿舍、電腦室） 有安排輔導人員（輔導老師、義工同學）																																																							
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 8.99 歐（50G+5G 國際漫遊）/月 Free Mobile																																																							
學校週邊生活機能，是否有下列設施： <table border="0"> <tr> <td>書</td> <td>店</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：在市中心</td> </tr> <tr> <td>超 級 市 場</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：宿舍附近有</td> </tr> <tr> <td>百 貨 商 圈</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：在市中心</td> </tr> <tr> <td>24H 便利商店</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>醫</td> <td>院</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：宿舍附近有</td> </tr> <tr> <td>地 鐵 車 站</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：C6 公車的終點站</td> </tr> <tr> <td>公</td> <td>園</td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>電 影 院</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：在市中心</td> </tr> <tr> <td>體 育 場</td> <td></td> <td><input type="checkbox"/> 無</td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：</td> </tr> <tr> <td>社區文化中心</td> <td></td> <td><input checked="" type="checkbox"/> 無</td> <td><input type="checkbox"/> 有</td> <td>簡述：在市中心</td> </tr> <tr> <td>其</td> <td>他</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	書	店	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：在市中心	超 級 市 場		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍附近有	百 貨 商 圈		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：在市中心	24H 便利商店		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：	醫	院	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍附近有	地 鐵 車 站		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：C6 公車的終點站	公	園	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：	電 影 院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：在市中心	體 育 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：	社區文化中心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：在市中心	其	他			
書	店	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：在市中心																																																			
超 級 市 場		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍附近有																																																			
百 貨 商 圈		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：在市中心																																																			
24H 便利商店		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
醫	院	<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：宿舍附近有																																																			
地 鐵 車 站		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：C6 公車的終點站																																																			
公	園	<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
電 影 院		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：在市中心																																																			
體 育 場		<input type="checkbox"/> 無	<input checked="" type="checkbox"/> 有	簡述：																																																			
社區文化中心		<input checked="" type="checkbox"/> 無	<input type="checkbox"/> 有	簡述：在市中心																																																			
其	他																																																						
你（妳）可以留下給學弟妹助於生活方面之電話<例如：學校、宿舍、駐外單位等...> 建議可以提早去辦法國銀行帳戶，我的銀行是 BNP Paribas，可以到比較市中心的分行去辦，行員會說英文的機率比較高：)																																																							
你（妳）交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)： 南特大西洋設計學院位於南特北邊，C6 公車終點站的 Chantreterie。這裡聚集著多所大學。整個學校不大，分成 Ecole 和 Factory 兩區，教學環境寬敞明亮舒適，適合工作也適合小組討論，學生與老師都很 Nice 英文也不錯可流暢溝通。學校周邊環境相當純樸，有大公園，天氣好可以去野餐曬太陽。																																																							

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

留學心得感言 2000 字：

（例如：出發前，抵達後一個月...回國後的感想---歡迎貼上個人留學代表照片若干；另歡迎提供留學國的作法、經驗，以利國內之參考）

這次交換學生的經驗、體悟眾多，整理後決定以主題分類詳述。

首先是交換確定後的簽證問題，法國在台協會的整個申請流程是兩星期至一個月，根據當時申請的人數多寡而定，所以最晚在出發前一個月送出資料申請較保險。關於簽證所需文件及相關規定，可以到法國在台協會網站查詢，除了文件外也必須先繳面試費用七千五百元，一定要先確保他要求的資料費用都齊了再過去現場申請，不然很容易碰壁。

再來是從台灣過去的交通，可以的話，確定拿到簽證後再訂機票，或者估算一下一定可以拿回護照的日期再訂，不要心急看到便宜的機票就訂，不然若簽證被協會 delay 的話會非常麻煩。我當時的班機是到巴黎戴高樂機場的，並在巴黎旅遊一下再搭火車到南特，法國國鐵 SNCF 的火車票可以先上網訂購，但可以用法國以外的卡購買的火車票價格都比較高，想節省一點的話也可以搭客運，車程大約五小時。歐洲城市間交通其實蠻方便的，建議可以用 Omio 或其他 app 比較火車、客運、機票的價格再做決定。

接下來是在南特，這個法國的第六大城生活五個月的經驗談。比起巴黎或其他歐洲大城，南特的治安算是比較好，但還是盡量避免天黑獨自走在路上，因為還是會偶爾聽到同學在酒吧或路上物品失竊的消息。而對我而言，我覺得在南特這裡時的歐洲人脈相當重要，因為相比於來自其他地區的同學，歐洲同學對於南特的環境、制度上會比較熟悉，經常能幫助我們少走冤枉路，所以可以的話，建議在開學前一週就先到南特，與其他的交換學生或當地學生出去玩認識一下，之後也比較有人脈可以詢問生活或學習上的問題。

在南特飲食方面，自己下廚是比較務實、節省一點的選擇。因為當地平時賣熟食的店大多在市區，不在宿舍或學校附近，且價格為台灣的兩到三倍，但大賣場裡的食材價格與台灣不會差太多。法國大賣場相當多，品牌如 Intermarche、家樂福、E. Leclerc 等，物品應有盡有。需要注意的是，法國星期天商店幾乎都是關門的，連賣場和超市也可能不開或只營業半天，所以要逛街購物或者添補日用品要把握星期一到六的時間。想要煮中式或亞洲料理的話，在南特市區有一些亞洲超市，大部分賣中國食材食品，但價格就會比較貴些，可以考慮要不要常去。

衣物方面，我去的學期是由夏入冬，所以九月時算是涼爽，南特氣候雖然會時常有綿綿細雨，但卻相當乾爽，不是像台灣潮溼的天氣。但入冬的時候氣溫通常介於 0~9 之間，比台灣寒流還冷一點，所以台灣的厚外套在南特室外有可能不夠保暖，建議可以在這邊市區的平價服飾店如 H&M、ZARA 買厚衣，就不用從台灣帶佔行李位置。

住宿方面，我與大多數交換生都住在與學校有合作的學生宿舍 Chanzy，彼此交流也蠻方便，Chanzy 房間皆是單人房，有個人衛浴與共用廚房，門口就是去學校的公車站點，步行 5 分鐘就能到超市，生活機能相當方便。個人覺得需要特別注意的是最後離宿，因為需要自己清理房間，離宿當天他們會檢查並決定是否跟你收清潔費用，所以盡量提前幾天開始收拾打掃，才不會太趕。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

交通方面，這次到法國交換遇上了全國相當大的罷工抗議，罷工並不是隨時，時間日期由他們的組織決定，所以有時公車會停駛或班距拉長，有時是正常行駛，通常遇到罷工真的無法到學校的話，學校也會體諒，當天就不計缺曠，平常若有認識法國同學，可以先詢問他們再決定交通行程。有時候市區路上會遇到示威暴動，會有催淚瓦斯或危險物品，要特別注意自身安全。而在南特主要交通工具是公車還有輕軌電車(tram)，搭乘一次的票價都是 1.7 歐，但一小時內可以轉乘任何大眾運輸工具，tram 上是不查票的，但偶爾會有查票員上車查票，若被抓到沒有買票上車一次的罰金是 55 歐。所以通常都會辦理月票，只要持月票那個月就可以無限搭乘 tram 和公車。

學習方面，在學校最大宗的課就是 Long Project Design。我的科系是 Brand Design，我們要為一間法國傢俱新創公司做品牌策略提案，平時上課就是與老師討論我們小組的進度。課程共分 3 個 phase，每一個 phase 都有一次發表，發表時客戶會與老師一起聽並給評論建議。相比於台灣設計課，他們更重視設計脈絡與思路，強調循序漸進。課程前期工作便是做市場調查，收集資料，找尋可能性和要發展的方向，第一次發表後，便開始構思想法，第二次發表各組都要三個提案，老師和客戶則會選出一個來讓我們繼續發展、改進，而最後一次發表則是成果展示。其他的課程不會太重，多數是個人作業，所以相比於 Long Project 需要合作，其他課程會比較靠自己一點。

在南特與同學去 bar 喝酒聊天是相當平常的事，或者彼此每天一起下廚，都是交流的好時機，除了南特，也可以利用學校假期到附近城市或是國家旅遊，難得到歐洲，可以利用廉價航空與朋友同學到處遊歷，多數歐洲國家即使不位於申根區，也有給台灣觀光客免簽待遇。南特的機場便宜航線也蠻多的，很多城市都可以考慮從南特飛，就不用特別跑去巴黎了，南特機場與市區距離很遠，雖說還是可以用月票搭公車到達，但需轉滿多班車的，若怕麻煩或趕時間可以搭市區的機場接駁車，但須付 9 歐。

在南特與當地學生和國際學生的交流，真的是令人大開眼界，可以隨時感受到來自不同文化的人們的做事風格，有時也會有點爭執，但是一個蠻可貴的學習機會，也讓我會開始對自己的文化與做事方式，進行反省或有時感到驕傲，不知道什麼時候能再來到歐洲或在世界各地再見到這些同學們，但這真的是非常棒的一段人生經驗。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

留學期間生活照片紀實與分享

※請確實依照格式分享照片及加以簡述。

※除了提供生活紀實照片外，另請提供教室照片、宿舍環境照片、相關辦公室照片、參與交換姊妹校舉辦活動之照片數張。



拍攝日期：2020 年 1 月 23 日

拍攝地點：學校教室

照片描述：Graphic Design 課程的 final 發表。



拍攝日期：2019 年 12 月 02 日

拍攝地點：學校餐廳

照片描述：學校餐廳平常是大家聚集吃東西喝咖啡的地方，也可以在這邊工作討論。



拍攝日期：2019 年 12 月 02 日

拍攝地點：學校走廊

照片描述：空間寬敞的學校。



拍攝日期：2019 年 12 月 13 日

拍攝地點：學校教室

照片描述：當天是學校舉辦的 international fair，每人帶自己國家的食物去，基本上是聚餐。

實踐大學赴境外姊妹校交換生心得報告書

	<p>拍攝日期：2019 年 10 月 16 日 拍攝地點：南特大教堂 照片描述：重要的地標與公車站點。</p>
	<p>拍攝日期：2019 年 10 月 16 日 拍攝地點：市中心珍奶店 照片描述：老闆是台灣人，想念飲料店時可以去光顧找她聊天，雖然價格頗高就是了。</p>
	<p>拍攝日期：2019 年 10 月 09 日 拍攝地點：宿舍 common room 照片描述：有時同學也會在這裡聊天交流吃東西。</p>

※本報告請於返校後 2 週內繳交—Email 國際事務處作業承辦人

※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，請同學勿提供不宜及不雅照片。