

實踐大學赴境外姐妹校交換生心得報告書

交換之姐妹校校名：_BBA INSEEC_ - 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：蔡oo	性別 <input type="checkbox"/> 男 <input checked="" type="checkbox"/> 女	原屬系所： 應用外語系
留學校名：INSEEC	留學時間： 自民國 108 年 9 月 5 日 13	
研習系所：BBA	至民國 109 年 12 月 日	
居住處 <input type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租賃	住宿費用每(<input type="checkbox"/> 學期 <input checked="" type="checkbox"/> 月)：NTD <u>17500</u> 元	
搬入時宿舍內已有設備： 桌椅、床、衣櫃		
建議另行添購或攜帶物品： 洗衣網		
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)		
1. 名稱：住宿費	金額：NTD 17500	元/月(學期)
2. 名稱：伙食費	金額：NTD 7000	元/月(學期)
3. 名稱：通訊費	金額：NTD 350-400	元/月(學期)
每月基本生活費預估： 24900 < 不含娛樂及文教費用，僅最低生活必需 > 細項(以月為單位) 伙食費：NTD <u>7000</u> 元 交通費：NTD <u>0</u> 元 宿舍費：NTD <u>17500</u> 元 水電及電信等雜費：NTD <u>400</u> 元 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 <input type="checkbox"/> 有 <input checked="" type="checkbox"/> 無 獎助學金名稱與獲補助金額 名稱： 金額：NTD	
建議第一次入國所需攜帶金額：NTD <u>70,000</u> 元		

實踐大學赴境外姐妹校交換生心得報告書

機場至學校之交通方式

☐校方派員至機場接機

■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：機場出口處右側的公車站，機器購票，約 3.5 歐元。

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：赴姐妹校後校方協助辦理（☐國民健康保險；☐學生平安保險；☐其他保險）

金額：無。

簽證：辦理簽證所需天數、金額、及特別注意事項

天數約一至兩週，為 7000 元。

特別注意簽證表格需線上填寫，若有問題可自行轉 word 檔更改。

其他校方提供使用服務：

■是否有直接網路連線（☐宿舍 ☐圖書館 ■電腦室）

■是否有安排輔導人員（■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？

有，公司為 Free Mobile，優惠方案(含網路)每月約 10 歐元。

學校週邊生活機能，是否有下列設施：

1. 書店：☐無；■有，簡述：獨立書店
2. 超級市場：☐無；■有，簡述：家樂福
3. 百貨商圈：☐無；■有，簡述：Bordeaux Lac
4. 24H 便利商店：■無；☐有，簡述：
5. 醫院：■無；☐有，簡述：
6. 地鐵車站：☐無；■有，簡述：電車、公車
7. 公園：☐無；■有，簡述：Jardin Public de Bordeaux
8. 電影院：■無；☐有，簡述：
9. 體育場：☐無；■有，簡述：社區籃球場
10. 社區文化中心 ☐無；■有，簡述：社區圖書館
11. 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...＞

無。

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

INSEEC 在波爾多共有三個分布，彼此距離都蠻近且都有公車電車可搭乘。學校面積不大，沒有圖書館及學生餐廳，但由於皆位於市中心，所以飲食方面的需求很容易解決。開學第一周有許多洪洞可以認識同學及熟悉波爾多，老師非常熱情，上課內容扎實，氣氛自由。

實踐大學赴境外姐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)

出發前

由於之前沒有到歐洲旅遊的經驗，行李的準備皆是參考網路資料。行李總共為 23 公斤，其中含八本中文商業書籍(以供未來學習參考)及其他生活用品。由於學期開始為九月，為夏季末，建議不必帶過多夏季衣物，秋冬保暖配備要帶足(強烈建議攜帶帽子及保暖靴子)。

學期開始前的準備工作

我抵達波爾多的時間為開學前兩周，在這段期間我分別去辦了法國銀行帳戶手機。由於銀行開戶所需時間需要 2-3 周，這段期間我沒有帳戶可以接受匯款，因此我攜帶的現金金額約 2000 歐元以供開戶前的生活開銷(基本上若是三餐都自己做飯是非常足夠的)。由於辦銀行帳戶時需要手機，辦理手機又須銀行帳戶，所以一開始對承辦的順序拿不定主意。後來還是先辦銀行帳戶，因手機號碼可之後補上且有銀行帳戶為辦理手機之必要條件。

辦銀行帳戶期時非常的困難，因為在銀行的人員幾乎都不會英文，所以事先準備好可能會用到的法文句子會順利許多。開帳戶需事先向櫃檯人員預約時間，所需的文件分別為房東護照影本、房東居住證明(水電繳費單)、房東手寫信以及個人護照、就學證明.....等等。開戶過程約四十分鐘至一小時；金額方面，由於 INSEEC 學校有和 Bnp Paribas 銀行合作，因此整個開戶過程是不需要付費的。

相較於開戶，辦理手機比較簡單。全程操作機器(法文)，提供法國銀行帳戶的 RIB，當天可領電話卡。

學期期間

由於本身無商業背景，原本在實踐應外系所學偏向學術，而在 INSEEC 則是非常實務的。那一學期我總共修了八門課，包括：Brand Management, Digital Marketing, Luxury Marketing, Wine Business, Negotiation, Introduction to Corporate Strategy, Consulting Project 及 French for foreigners。以下我將分享對喜歡的課程的概述。

- Digital Marketing: 老師有多年的教學及工作經驗，上課氣氛嚴肅，幾乎每堂課都有作業。課程內容大約是分析網站版面是否對瀏覽者友善、分析桌上型電腦及手機的網頁版面設計及測試網頁速度。
- Luxury Marketing: 老師會講解各個品牌的歷史及經營策略，也會講解 luxury 與 premium 的差別。
- Wine Business: 老師擁有多年的工作經驗。課程分為兩部分，第一部分為介紹葡萄製作過程，了解從種植到銷售中間的過程，預估所需成本並計算利潤。這個部份是需要很多的數學計算，老師會給出一些條件模擬真實狀況，並要學生分析狀況且提供解決建議。第二部分為了解葡萄酒的種類、歷史、特性，需要花很多時間背名詞及解釋。上課會試喝許多不同的葡萄酒。
- Introduction to Corporate Strategy: 注重邏輯，需要有條理地分析且運用許多理論如 PESTEL Analysis, Michael Porter diamond Model, SWOT & TOWS, 5 Forces... 等等。作業常常需要很多字數。
- Consulting Project: 非常特別的一門課。由組別進行，主要是有一墨西哥砂紙品牌想到歐洲八國銷售，學生必須提供資料及建議，不定時與墨西哥公司視訊開會了解其需求，每組皆會有一 Coach 輔導。沒有考試，學期末須交出二十頁的分析及建議，且個別上台口頭報告。

學期結束後

旅行所學

- 治安 - 關於小偷：波爾多的治安十分良好，不太有小偷扒手。若在路上遇到抗議遊行只要注意一下保持一點距離即可。我唯一與小偷打交道的經驗發生在同一天，分別在亞維儂及亞爾。當時我正要從亞維儂離開，拖了兩個行李又大包小包。兩位看似國中年齡的妹妹走過來向我問路，一位與我對話，另一位悄悄打開我的斜背包。由於我剛好想拿地圖給他們所以及時發現，那一刻三個人都知道發生了什麼，但還是假裝沒事的把對話完成。所幸沒有任何物品被偷。第二次為當日下午六點，我搭乘火車到亞爾。亞爾的火車站不在市中心，但我沒有注意到，而是跟著 Google Map 走。一開始我認為當時才晚上六點，並不算晚，且前方有一婦人所以也不算單獨行走。沒想到突然有五至六位小朋友朝我衝過來做鬼臉，一開始我並沒有戒心(想說小朋友沒有威脅性)。但沒想到一位小女孩突然臉色一變對著我說：「Give me money。」接著所有小孩把我圍起來，接著發生的一切非常迅速：有一男孩騎著腳踏車回來並擋住我的去路重複要我給錢，我用手抵擋解果他非常戲劇性的重摔在地面並指著我要我說我用壞他腳踏車並要我賠錢。當我應付的同時，另一位小女孩將我的行李箱拖走並故意摔到地面。原本想像前面的老嫗求救，沒想到她聽到小孩找麻煩的聲音不但沒有幫忙，反而加速離去。當下真是只有孤立無援形容。我一邊嚇唬他們說再鬧下去要報警，一邊堅定地往前走，所幸他們跟了一小段就放棄。如果他們真的要搶是可以成功的，因為我不敢拿手機出來怕被搶，且當時太緊張也忘記報警電話。(強烈建議把重要專線背熟以備不時之需。)
- 關於法國罷工：我一共在法國遇到三次罷工，分別在巴黎、波爾多及尼斯，但其實都不太嚴重--地鐵可以換路線(只是微費時)，火車可以直接在搭乘前一日詢問工作人員以便選擇其他沒罷工的班次。比較特別的是尼斯電車罷工，使我無法照計畫從機場到市中心。這種狀況建議可以先搭乘免費接駁車，抵達較靠近市中心的航廈，再搭乘計程車或 Uber，距離縮短比較划算。在問計程車價格之前我先查詢 Uber 到飯店的價格為 25 歐元，後來

又問計程車價格好比較。不問還好，一問司機大哥居然說因為我有兩個行李，所以要 49 歐。當下真的沒什麼好猶豫直接說謝謝打算離開，沒想到他不死心一再強調「可是今天電車能上喔！你這樣沒辦法到市中心喔！」真是無語。很開心之後的 Uber 司機人非常好，一開始不知道怎麼到會面地點他積極地打電話幫助我找路，會合後也幫助我分擔一些行李，不知所措時能遇到好人真的很幸運，到現在還是很感謝他。

回國感想

很感謝輔導老師、班導及國際事務處的老師使我能有機會親眼看這個世界。以前僅能透過照片及小說片面的認識，這次的交換我去了許多博物館美術館，比如捷克的卡夫卡博物館(順便瞧瞧卡夫卡的帶爪母親)，也親眼欣賞了夏卡爾、達利、米羅、高地、瑪格麗特·雷內、梵谷及林布朗的藝術品，非常感動也讓我知道世界很大，每個國家都息息相關且互相影響。再次感謝。

實踐大學赴境外姐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、參與交換姐妹校舉辦活動之照片數張。



(範例：請以 5cm x7cm 格式附上照片)

(範例)

拍攝日期：2013 年 3 月 27 日(三)

拍攝地點：實踐大學國際事務處

照片描述：此為國際事務處海外參訪團宣傳海報，此海報目的為吸引實踐大學北高兩校區之全體師生報名參加，所使用的圖片素材皆以此次參訪地點所觸及景色為主……。

實踐大學赴境外姐妹校交換生心得報告書

※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。