

	<input type="checkbox"/> 其他_____		
*7. 我至 交換 學校研修內容整體之吸收瞭解程度	<input type="checkbox"/> 非常好	<input checked="" type="checkbox"/> 很好	<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不好
*8. 我至 交換 學校研修課程整體之滿意度	<input type="checkbox"/> 非常滿意	<input checked="" type="checkbox"/> 很滿意	<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不滿意
*9. 整體而言我在 交換 學校的學習表現	<input type="checkbox"/> 非常好	<input checked="" type="checkbox"/> 很好	<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 不好
*10. 擔任 交換學生 的體驗引起我畢業後繼續出國深造之意願	<input type="checkbox"/> 非常有意願	<input checked="" type="checkbox"/> 很有意願	<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 沒有意願 原因：_____
*11. 擔任 交換學生 後，您推薦其他同學或學弟妹提出申請之意願	<input checked="" type="checkbox"/> 非常有意願	<input type="checkbox"/> 很有意願	<input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 沒有意願 原因：_____
*12. 此次是否有進 交換 學校實驗室？	<input type="checkbox"/> 是；請續答第 11、12 題 <input checked="" type="checkbox"/> 否；免答第 11、12 題，填寫結束。		
13. 回國後是否繼續進行該項實驗？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		
14. 您是否有針對實驗成果發表論文？	<input type="checkbox"/> 是；請附上論文或論文摘要影本存查 <input type="checkbox"/> 否		
*15. 擔任 交換學生 期間，是否曾遭遇的最大問題？	<input type="checkbox"/> 是，問題：_____ 解決方式：_____		
	<input checked="" type="checkbox"/> 否		
16. 有無參加社團			
<input type="checkbox"/> 有 社團名稱：_____ 會費：_____ (含幣別)			
感想：_____			
是否推薦學弟妹加入？_____			
<input checked="" type="checkbox"/> 無			
17. 另於留學期間參加之活動 <參加過或聽友人提及，認為值得推薦後進參加> (若無可不填)：			
時間：_____ 費用：_____ 如何得知該訊息：_____			
時間：_____ 費用：_____ 如何得知該訊息：_____			
時間：_____ 費用：_____ 如何得知該訊息：_____			
*18. 其他校方提供使用服務：			
是否有直接網路連線 <input checked="" type="checkbox"/> 是 (<input checked="" type="checkbox"/> 宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 圖書館 <input type="checkbox"/> 電腦室 <input checked="" type="checkbox"/> 無線網路) <input type="checkbox"/> 否			
是否有安排輔導人員 <input type="checkbox"/> 是 (<input type="checkbox"/> 輔導老師 <input type="checkbox"/> 義工同學) <input checked="" type="checkbox"/> 否			
有無固定之外國學生聯誼場所？ <input type="checkbox"/> 有 (位於何處：_____) <input checked="" type="checkbox"/> 否			
19. 學校附近值得推薦的商店 (包含便宜的店，好吃的店……) (若無可不填)：			
便宜的日常用品店 (超市或藥粧店)：			
好吃又便宜的店：			
有點貴但值得推薦的店：			

20.你/妳所知道的每年或每週固定的特價活動 (若無可不填)	
時間：_____	商店種類：_____
時間：_____	商店種類：_____
時間：_____	商店種類：_____
*21.入學時當地氣溫：約攝氏 <u>22</u> 度 (建議穿著：洋蔥是穿著：短袖上衣外加外套)	
22.國際電話卡或行動電話使用方式 (若不知可不填)： 有無使用國際電話卡？於何處購買？有無聯絡電話？_____	
23.有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ (若不知可不填) _____	
*24.學校週邊生活機能，是否有下列設施：(可複選)：	
<input checked="" type="checkbox"/> 書店 <input checked="" type="checkbox"/> 超級市場 <input type="checkbox"/> 百貨商圈 <input type="checkbox"/> 24H 便利商店 <input checked="" type="checkbox"/> 醫院 <input checked="" type="checkbox"/> 地鐵車站 <input checked="" type="checkbox"/> 公園 <input type="checkbox"/> 電影院 <input type="checkbox"/> 體育場 <input type="checkbox"/> 社區文化中心 <input type="checkbox"/> 其他	
*25.你 (妳) 可以留下給學弟妹助於生活方面之資訊 <例如：blog、facebook 等...>	
<input checked="" type="checkbox"/> 可以：email(disney83331@gmail.com)	
<input type="checkbox"/> 否	

*26. 繕打心得報告，應包含下列項目 (至少 1 頁，1000 字以上)

交換心得報告

法國/巴黎天主教大學/社會系 105 級/白于均

26-1 學校簡介

巴黎天主教大學是一所位於巴黎第六區的私立學校，設有 6 個大學科系，11 個研究所，一個博士班。此校的地點位於巴黎的核心區，離塞納河只需步行 10 分鐘即可到達，學校附近有一個大公園名叫盧森堡公園，中午休息時間或下午下課後，時常有學生坐在公園裡的草皮野餐。此校的另一個特點為其附設的語言學校，每年迎接 3000 名的國際學生，學校裡的學生國籍十分多元，在此校園中非常容易接觸到各國文化。

26-2 國外研修之課程學習(課內)

在巴黎天主教大學的官網上可以查詢到各系所的課程，但每一年的課程有所變動，因此官網上的課程更新較慢並不是很準確，因此出國前填寫的 learning agreement 預選課程，抵達當地學校後，必須全部重新選填。不過在課程說明方面，天主教大學國際處提供非常多的幫助，在第一天的國際學生說明會時，國際處請來各科系的教授與系辦秘書，供我們直接與教授們面對面諮詢課程內容，這個方法我覺得非常好，因為每個學生的需求與問題都不一樣，這種個別化的諮詢解決了我對課程上很多的疑惑也幫助了我選擇課程的方向。天主教大學的課程以法文為主，雖然在台灣已學了三年的法文，但在充斥著許多法文專有名詞的課堂上還是十分吃力，第一個禮拜旁聽了幾門課後，詢問了教授的成績評分標準，得知國際生與當地法國學生一視同仁都必須用法文考試，因此在教授與天主教國際處的同意下，我只選了英文授課的課程，但旁聽了許多法文授課的課程，旁聽的課程主要以藝術史為主，例如埃及藝術史、古文

明藝術史、中世紀藝術史等等，這樣一來我能學習到自己想上的課，二來也不必擔心無法以法文應試。除了學校的正規課程外，我還報名了天主教大學附屬的語言學校，想再提升法文能力，因為是本校的語言學校，課程教室都在同一校區，有時上完交換校的課程後，直接走到隔壁棟的語言學校教室繼續上課，十分方便。

26-3 國外研修之生活學習(課外)

在巴黎的三餐基本上都是自己煮飯為主，這裡的生活費偏高，在外的餐廳吃一餐至少要 350 台幣以上，所以自己煮飯較省錢。有時在學校上整天課無法煮飯的情況下，會去街上的麵包店買可頌解決一餐，可頌一個台幣 35 元，以一餐的標準來說並不貴。在巴黎還有許多學生餐廳，出示學生證一餐大約台幣 120 元，份量大又健康，有時懶得煮飯肚子又很餓就會選擇學生餐廳。

在巴黎的交通主要以地鐵為主，巴黎的地鐵總共有 14 條線貫穿整個巴黎，加上又有 4 條 RER 火車線(A、B、C、D)，又有公車輔助，可以說在巴黎沒有地方是公共運輸到不了的。我的學生宿舍位在里昂車站附近(GARE DE LYON)，這裡總共有三條地鐵線以及兩條 RER 火車線經過，十分便利，想到達巴黎任何一個點都不是很困難。巴黎不只市區內交通便利，國內交通也便利，從巴黎前往法國任何一個大城市，都十分容易到達，甚至從巴黎到各國旅行，也非常方便，不論是搭飛機或是乘坐火車，以巴黎為出發點，每天的班次非常多，只要提早幾個月預定，幾乎能找到便宜又好的機票或車票。在法國的一年裡，除了拜訪許多法國的城市與小鎮，鄰近的歐洲國家也拜訪了不少，親眼看到了許多世界遺產，最令人感動的是以前歷史課本上學到的，全都一一用自己的雙眼與雙腳親身見證，讀萬卷書不如行萬里路，在這一年深深體會到。

在法國，政府對外國學生與國內學生是一律平等的，法國學生每月能領到的房屋補助，國外學生也能同等享有，這點法國政府真的做得很好，不過這種學生福利又有年齡限制，只有 26 歲以下的學生能有學生福利，此學生福利包含可以免費進入國立的美術館或城堡，看電影也有折扣，學生票只要台幣 150 元就能看院線片，十分便宜，對我們學生來說，學生證像是我們的通關卡，每天一定要隨身攜帶，往往只要一張學生證就能免費進出各個展覽場所。在巴黎，我最愛去的地方就是羅浮宮，羅浮宮門票一張 15 歐，但有學生證就能免費進入，這一年裡，我至少進出羅浮宮有三十幾次，但我還不敢保證我看完了全部的藝術品，因為羅浮宮的館藏實在多的驚人，但好險法國政府有提供這種學生福利，讓這麼愛藝術的我，能不花一毛錢也能深入參觀各個在巴黎的美術館。

26-4 交換/研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 與當地學生交流，學習當地生活模式
2. 了解國外學生的學習模式
3. 提升語言能力
4. 能臨危不變的處理各種大小事
5. 學習到在台灣學不到的課程
6. 深入了解法國的文化
7. 增進國際觀

26-5 感想與建議

這一年的交換生活，除了學校的學習外，最大的收穫就是在旅行上遇到的各種人事物，在旅行中，親眼看到很多歷史遺產，此外，也接觸到各國不同種族、不同年齡層與不同職位的人，互相切磋後，深深感覺到自己的渺小，也深深覺得外國人的思考模式跟亞洲人有所不同，舉例來說，關於賺錢，西方的思考模式給我的感覺是及時行樂，他們不會把存錢當作一種目標，因為沒有人知道明天會發生什麼事，只要一有假期，西方人就會往外旅行，努力工作之外也不忘享受生活；反觀亞洲的賺錢思維，會比較捨不得花錢，長輩們會傾向於把錢存起來留給後代而忘了自身也該享受生活。

在國外一年的生活裡，時常會發生一些突發狀況，尤其是在旅行的時候，每一次的突發事件，都是在訓練自己的危機應變能力，剛開始會受到影響，情緒會變得很糟，但漸漸地，我會把每一次的狀況當作是一種磨練，一方面我可以提升自己遇到挫折的承受力，另一面也可以觀察其他國家的人的辦事態度以及處理事情的方式，好的我就學起來，不好的就引以為戒不要變成那種人，例如有一次在荷蘭發生的事件，當天我買了交通卡也在櫃檯儲值，上下公車我都有注意要逼卡，但在某一次的上車中，我的卡逼不過去，我向司機詢問，但司機一口咬定我的交通卡裡原本就沒錢，意指我在逃票，我怎麼解釋也沒有用，車上全部的乘客看我的眼神也都是認為我就是逃票，我當下只好下車到車站重新買票，這時有一個站務員老爺爺過來詢問我需不需要幫忙，我將事情的來龍去脈解釋了一遍，他很好心地拿了我的交通卡進去辦公室裡用機器檢查，出來後跟我解釋是上一個車站人員沒有成功地將我的現金儲值到我的交通卡裡，因此這位站務員老爺爺給了我一張免費的車票讓我做回去原車站重新處理我的卡。從這件事中，司機不分青紅皂白只因我是亞洲人而認定我逃票這種行文真的很不可取，不過也讓我學習到不能因表面事務而判斷是非，有時我們必須了解一件事背後的原因才可以斷定一件事，而老爺爺的熱心助人與信任卻是我們要學習的。

我很推薦如果有機會可以去國外交換或讀研究所，一定要把握機會出去走走、看看地球另一邊的人是怎麼樣生活的，有時我們認為的生活，在地球的另一邊反而有另一種詮釋。我很幸運在法國的這一年裡，參與了一些法國朋友的家庭聚會，深入了解法國人的家庭相處模式以及吃飯禮儀，還有親耳聽到他們對法國以外的國家甚至台灣的看法，這些都是在課本上學不到的，全都得透過自己親身去體驗才有的回饋。因此，如果有能在國外待一年的機會，請抓緊這個機會勇敢走出去吧！或許交換學生不會有任何國外學位，但自己得到的、學到的、收穫到的，保證遠遠超過學位這種頭銜。



這是最愛的羅浮宮，在巴黎沒課時，我都會來羅浮宮裡消磨時間，欣賞畫、欣賞雕刻，羅浮宮本身的建築也很值得探索，深深覺得美術館對學生來說真的是一個好地方，不僅免費參觀，還可以餐裡面學習到藝術的知識。



這是義大利羅馬競技場，義大利是我收穫最多的一個國家，這裡的歷史與人文藝術深深讓我佩服，我也在義大利交到一個非常好的朋友，是個義大利女孩。



這位就是我的義大利好朋友，我們是在佛羅倫斯認識彼此的。