



# 世新大學

## 赴外交換計畫報告

基本資料			
學生資料			
姓名	蔡昀彤	交換校名	I S T C
		校區 (若有)	
原就讀系所	tourism	交換系所	communication
前往國家、城市	法國里爾	赴外學期	2022 至 2022 (請點選)
交換資料			
出入境日期	出境: 2022 年 08 月_9 日	赴外共_164_日	
	入境: 2023 年 01 月_18 日	修課期間約_59_日; 旅遊約 65 _日	
交換校獎學金:	<input type="radio"/> 無 每學期約_____新台幣	該獎學金概述(名稱?名額?申請手續?)	
交通		課程	
航班抵達後, 如何到達姊妹校?		總修讀學分數	
坐 TGV (到里爾的班次), 並且從 gare lille europe 搭地鐵 (紅色線) 至 cormontaigne . 下地鐵後走路 8 分鐘到達姐妹校		必修學分數	

簡述姊妹校周邊的大眾交通運輸		世新抵免學分數	
學校旁邊就有公車站，走路 8 分鐘即可到地鐵站		選修課程清單	1 Graphic Design for Social Media
姊妹校住宿		2	French as a foreign language (Beginners)
住宿約略費用	我是在 livinfrance 租房，490 歐/月，2450 歐五個月	3	Geopolitics
室友身份	法國、波蘭、巴西、台灣學生	4	Visual Communication
每房住宿人數	1	5	Spécialité Communication & Plans
宿舍設備	電視、個人浴室、窗戶、衣櫃、書桌、書桌椅、檯燈、暖爐、洗衣機、烘衣機、共用廚房、共用客廳、共用花園、郭子、盤子、碗、沙發	6	Spécialité General Culture - Pop culture
		7	Intercultural Communication (for exchange students only)
建議攜帶物品	床單、枕頭、棉被	8	International Communication Challenge
整體住宿約略說明	非常棒，交通位置方便，一出門就是地鐵站、周遭有大超市和公車站、安全、室友親切	9	Electif Sport-yoga
		10	Electif Sport-cheerleading
		11	Spécialité English Talk
交換期間生活花費	抵達首週約 7000 _ 新台幣；平均每月約 86800 新台幣；共約 _ 434000 _ 新台幣		

( 請接下頁 )

## 交換心得

- 一、本心得表格完成後不需繳交紙本，僅需將檔案轉換為 PDF ( 上限 1.9MB )，傳送至承辦人員信箱。
- 二、請自以下四種心得形式中擇一呈現即可
- 三、選擇第一、第二或第三項呈現方式者，必須公開線上檔案三年以上，且需同意因而附隨之部落格、粉絲專頁、帳號或信箱等個人資訊之公開。
- 四、請同時繳交非專屬授權同意書 ( 親簽之紙本 )，同意主則單位基於交換生計畫或其他校內業務所需合理使用心得內容。

形式	規定
一、影音呈獻	Youtube、個人影音社群等交換心得分享，總時長應超過 15 分鐘。
連結網址：	
二、文字呈現	個人部落格，總帖數應多於 5 篇，每篇皆應多於 300 字且附圖。
連結網址：	
三、文字報告	直接鍵入於下表，需達 1500 字以上，需附至少 10 張照片並說明內容。

交換學生是我從小的夢想之一，一直以來都很喜歡歐美文化也對歐洲很好奇，2019 年去過法國旅遊後，喜歡法國，在師大法語中心學習了兩年的法文，想說試試看交換學生，故此就申請上了位於北法在里爾的 ISTC，是 communication school，開始了我的遊學生活，我在外面租房子，包含我總共有 8 位室友，有法國人、波蘭人和巴西人及一位和我一起去交換的台灣室友，我的課程都是英語授課，有一堂法文課，和我一起當交換學生的同學們約有 50 幾位，來自歐洲、美洲和亞洲，台灣人只有我一位，故此我在學校都是用英文做溝通，開始結交法國朋友、歐美朋友及日韓朋友，在都是法語和英語的環境下，我的英文聽力和口說進步了，我們有期中和期末作業，是團體的報告，要和不同國家的人分工合作完成報告，是很不錯的體驗！我也有體育課，有瑜伽課和啦啦隊，都是在下課後晚上上的課程，我把我的課程排得很密集，星期一到三上許多課，星期四跟五就不用去學校，故

此一個禮拜有四天的時間可以和朋友出門吃飯或是去其他國家旅遊！在交換的這一個學期(五個月)當中，包含法國的話，總共去了 20 個國家，去了荷蘭、瑞士、比利時、英國、盧森堡、西班牙、義大利、梵蒂岡、斯洛維尼亞、克羅埃西亞、葡萄牙、希臘、匈牙利、捷克共和國、波蘭、芬蘭、瑞典、冰島還有挪威！



這張照片是我們新生訓練的時候，大家對於里爾這個城市很好奇與新鮮，學校的國際社團組織帶我們去逛里爾這座城市，里爾是個大學城，這裡有很多學校，公立最大間的為里爾大學，下面有許多學院有不同棟系所，私立最大間的為里爾天主教大學，也有許多院所，旗下有在法國著名的管理學院 ieseq，而我的學校為 istc 是傳播學院！



這是在荷蘭烏特列茲(左上)、西班牙巴賽隆納(右上)、義大利羅馬(中下)旅遊的照片，荷蘭和三位同班的韓國女生一起旅遊，這是我第一次和其他國家的朋友到其他國家旅遊，也是來法國後第一次去其他國家的旅行，從來沒有的體驗，是個很棒的回憶，我們從里爾坐 flixbus 搭夜車去荷蘭！flixbus 是歐洲很大家的客運公司，其次是 blablabus！西班牙的巴賽隆那我去了四天，吃了很多海鮮燉飯和

當地有名的伊比利豬，和香港及台灣的朋友一起旅遊，是第一次從歐洲搭廉價航空至其他歐洲國家，搭的航空公司為 Ryanair，里爾位於法國北部，我們都是在 flixBus 的網站買 shuttle bus 的票至布魯塞爾的機場（布魯塞爾有兩座機場），再坐飛機過去西班牙！義大利是我趁學校放一兩個禮拜的假期時去的，我去了義大利四個城市（米蘭、弗羅倫斯、羅馬、威尼斯）與一個國家（梵蒂岡），我有買 europe pass(2 個月內可自由選 15 天使用，共 370 歐)，可以在歐洲不同國家坐火車都有優惠，所以去義大利不同城市時，都可以使用還可免費換票！





我還去了葡萄牙里斯本(左上)、希臘的雅典和聖托里尼(右上)、法國里昂，都個去三天，只背了一個後背包和帶護照就直接前往旅行了！歐洲交通很便利，有時候飛機票甚至比火車票便宜！歐洲的貨幣幾乎使用歐元，只有些東歐和北歐國家使用自己國家的貨幣，所以可以用信用卡付費！



這是我和同學們上的最後一堂地緣政治課，老師讓我們自己帶食物來分享給同學們，然後順便幫其中一位義大利人慶生，因為聖誕節是歐洲人非常重要的日子，所以歐洲人會在聖誕節前結束學期好讓他們回去過節，而亞洲人如日本人、韓國人、台灣人等，會繼續留在這邊體驗當地的聖誕節！我在這半年的交換生涯中，體驗了許多人生沒做過的事，除了去學校上學、做報告、和朋友出去逛

街吃飯、出國旅遊之外，還參加了學校辦的 party 及啦啦隊訓練，每天都過得很充實，回到家煮飯還可以和各國室友聊天，自己洗衣服、買菜，生病就到藥局買藥或是去校醫看病，什麼事都要自己處理自己來，學習獨立、規劃自己的時間、安排行程，很享受有自己的空間，同時又有這麼棒的室友們！學校的同學們人也很棒，讓我交到了一群很棒的歐洲朋友、法國朋友和亞洲朋友！非常國際化，每天說三種語言，以英文為主，法文和中文其次，回憶滿滿！當交換生唯一讓我覺得難過的是離別的時候，因為時間短暫也不知道何時會再相見，交換的時候改變了我許多思維，剩最後一學期就要畢業的我，可以好好思考未來想要的生活與方向。