

# 東海大學 - 法國蒙彼利埃第二大學

## 長期交換計劃 學生心得報告

---

研習期間：114年9月7日至115年1月27日

### 前言

這學期去了法國蒙彼利埃第二大學IAE（管理學院）交換，只能說這是我活到目前為止最棒的半年了，絕對不後悔的決定。這趟交換的目的是為了開闊我得世界觀，讓我在陌生的環境當中成長，包含加強語言能力。

### 生活

這邊因為離地中海很近所以陽光普照，我是秋季交換（9-1月）但是一大部分時間都穿著夏裝，藍天白雲看著心情會很好！這是我喜歡這裡的一大原因，有什麼煩惱時，只要在佩魯門廣場旁草地上野餐，曬曬太陽，烏雲就會煙消雲散了。剛到達時我自己去了市中心逛逛，配著耳機內的法文歌我被當地的景色深深的吸引，華麗的噴水池，細緻的雕像、整齊漂亮的房屋，衝擊著我的腦袋，我很確定我選對了地方。我是住在crous的宿舍裡 自己一間房，獨衛浴 每層樓有共用廚房，離學校很近，只要步行10分鐘左右就能到，不用擔心太晚起床會遲到；宿舍大廳也有洗衣房裡面有洗衣機與烘乾機，一樓也有Cafe teria 販售許多餐點熟食、甜點和生活必需品，拿當地學生證的話可以打折，非常划算，離宿舍約五分鐘有學校餐廳，一份餐包含主食肉類青菜與副餐價格只要三歐（一樣要拿學生證來折抵）這邊的食物比較便宜的大多是卷餅、漢堡、三明治等速食，餐廳的話除了學餐就相對較貴而且口味又較重，所以我幾乎都自己煮，基本上一週會去一次一般超市購買青菜肉類麵等，還有在亞超買醬油、辣醬等充滿家鄉味的調味料，讓我在這半年內廚藝大幅增長，每天自己煮不同的料理讓我有成就感。我認為這裡對學生非常友善，生活成本不會太高。有時候學校附近會有免費食物的發放，持續關注網路社群登記的話可以週週去領，省了很食材錢。蒙彼利埃是個小城市，去市中心需要搭半小時的電車（當地學生不用錢）但是該有的都有，百貨公司、服飾店、美術館、餐廳、咖啡廳、電影院、運動中心、酒吧、教堂等等都在市中心（推薦超市可以去Auchan或lidl 這種大超市買東西會更划算）。

### 交友

學校在開學前就會寄許多活動的email 詢問參加意願。包含酒吧派對、溜冰、語言交換、換裝舞會等等，我是幾乎每個都有參加畢竟希望能認識更多人，在此之中也交到了許多好朋友，英文的溝通也變的更順，推薦有空的話一定要多多參與！把握交流機會。我當時是獨自一人去到這所學校，但是我在這些活動中交到了到現在還在聯絡的知心好友，一起探索這座城市的美食與景點，甚至還一起去了好多國家旅遊，對我來說是非常難得珍貴的友誼，能認識更多來自不同文化的人，擴增自己的世界觀，我也因此多了很多新的想法，每個新認識的朋友都讓我從他們身上看到文化的多樣性。像是亞洲與歐洲人的差

異，不管在個性還是外表甚至價值觀上都有巨大的不同，我深刻的體會到亞洲人較為害羞這點，有次我跟一群歐洲人去酒吧喝酒，他們一進去就能開始大跳舞狂歡而我跟旁邊的日本人卻需要先熟悉環境才能融入到音樂當中，儘管只是這麼微小的事物也讓我感受到差異，但我也非常欣賞他們的能量，並深深的感染到我。有次比利時朋友邀請我到他家參加生日派對，也讓我體驗到了電視上常看到的House party 景象，玩了好多團康遊戲，一起喝著白酒（對了，在法國紅白酒比飲料還便宜噢哈哈）聽著音樂沉浸在放鬆歡樂的氛圍中，聊著日常的一切，那刻我真的感到很幸福。

## 課堂

我總共選擇了四堂課（原本有包含法文 但是因為進度問題而在學期初退出）我選的課堂都是以全英文授課的。

**international management** 這堂課是我最喜歡的，互動性很高，老師會讓你先認識同學，才開始授課，內容多圍繞在多元文化上，因為若要管理一間跨國公司勢必要先了解不同的文化、傳統、歷史、刻板印象等，讓我印象最深刻的是老師要大家從包包中拿出一樣能代表你自己與自身文化的物品，有台灣人拿出健保卡，向大家說明台灣的健保制度，其他國家的人聽到都很驚訝，才讓我意識到我身在福中啊，還有一堂課老師請學生製作自己國家的特色美食帶到教室讓大家一起享用，那天我吃到十幾個不同國家的美食，非常滿足！我是帶珍珠奶茶去，大獲好評，珍珠果然是台灣之光呢！在這門課中老師會隨機點人回答問題，一開始我都會很緊張不敢講，怕我發音不好、文法有問題，其他人會不會覺得我很笨等憂慮，但漸漸的我變得敢回答，甚至想舉手發言，我越來越意識到有自己想法是件好事，不管是否正確勇於表達就跨出第一步了，多思考多講讓我的英文能力進步不少，我從小到大都在學英文但卻沒有一個能夠說出口的環境，經過課堂的訓練我才發現環境的重要性，在耳濡目染之下，講英文與思考問題都變得好好有趣，第一次有愛上課的感覺。

**international negotiations** 這堂課就比較難一點但是總體還是有趣有收穫的，大綱圍繞在各國在國際交流上的談判、表現風格，舉例來說，德國人是low-context culture而日本是High-context culture，意思是德國人在國際活動中強調清晰具體直接的對話，表達方式單一明確，反之，日本在溝通上極度暗示，在肢體動作和語言上都要特別注意，需要讀空氣不會直接拒絕對方等習慣。延伸上方的主題，老師會安排不同國家、文化的人合作一起拍攝一部短劇演出不同語境文化在談判時會出現什麼問題，導致談判破裂失敗，從中學習接納和尊重不同國家。這是我第一次跟外國人同組報告，我這組是『亞洲vs美洲』，我親身體驗到文化差異，不管是在時間管理或是表達意見方面都太不一樣了，不過我也獲益良多，讓我知道往後若在工作時面對到美洲人時我可以如何反應。

**European culture** 這堂課介紹了歐洲人的習慣以及歷史背景，老師會延伸到哲學的領域，提出很多問題，像是『你認為是命運決定我還是我可以掌握我的命運？』然後隨機點人回答，我當時的回答是前者因為我今天如谷出了車禍腳斷掉了這不是我可以決定的，然而課堂中的大家都很勇

於發表意見，當時有個奈及利亞的學生馬上提出相反的想法，他認為雖然腳是斷了沒錯，但是在斷掉後我如何看待自己、調適又或著重新開始的生活、心態都取決於自身，內心能決定我的樣子與命運。像是這種思辨性問題會持續被大家探討，也讓我對人生有更多不同的想法，有時候換個角度思考非常重要。

**psychosociology** 這堂課的老師非常有趣（雖然愛遲到）他會丟很多心理學有關的文本讓學生讀，也有分組報告，我讀到白人與黑人之間的歧視問題，許多人在無意識當中就對人產生了評價，探討其背後原因，而我雖然是亞洲人但是卻感同身受，因為在歐洲有時是免不了被歧視的，我想大家都應該學習放下刻板印象和既定印象，試著好好的認識一個人，這也是我正在學習的課題。

旅遊都來到歐洲了，旅遊是必不可少的，我在這半年當中去了12個國家，快30個城市，也獨旅了許多次，每個地方都讓我難以忘懷。這是我第一次來歐洲，這裡的風景真的太美了，有好幾次我差點流淚，而這些旅行也讓我變得更勇敢更堅強，在不熟悉的環境當中能夠冷靜迅速地反應，不管是趕紅眼飛機而睡機場又或是獨自在陌生的城市中遊蕩都成為了我的養分，有種什麼都難不倒我的感覺，自己變得更加強大了，我也獨旅了許多次，在一開始時都會緊張焦慮，但是真的跨出那一步後我發現，一個人旅遊實在是太棒了，簡直是『先勇敢的人可以享受世界』。下面列出我幾個喜歡的國家來分享。

我最喜歡的國家絕對是義大利，義大利是目前我覺得旅遊cp值最高的國家，感覺這片土地擁有一切羅馬的建築、佛羅倫斯的藝術還有威尼斯的河景，全部都太漂亮了。第一站是羅馬，很幸運能進去梵蒂岡聖彼得大教堂，畢竟聖門25年才開一次，下次要去我都好老了，裡面美到不行，感覺我整個人都被淨化，每一片牆和天花板都非常細緻，真的嘴巴沒有合起來過，太驚艷了！還有終於看到競技場、特雷維噴泉』跟創世紀（裡面沒辦法拍照）。佛羅倫斯讓我看到《維納斯的誕生》、《春》，還有以前在課本上的大衛像，米開朗基羅的雕工細到連大衛小腿上的血管都看得到，一切好不真實；最後是威尼斯，每走10步就需要跨越一座橋的城市，運河的景色讓我留在大橋上停留了將近1小時，就靜靜的看著太陽落下，美到好像時間停止一樣，美食也是 No.1！這幾天肚子沒有餓過，讓我知道原來正宗的義大利麵口感味道是怎麼樣。而且這裡根本是開心果愛好者的天堂，什麼都可以是開心果口味（甚至有開心果牛奶！）本人吃得很幸福（最後一天在威尼斯吃晚餐，店員人還超好送了兩杯特色酒跟提拉米蘇，我只能說我愛義大利。

第二名是西班牙，是我在交換時第一個去的國家，不管是人還是環境都很熱情，一到達當地時因為看不懂西班牙文地鐵又複雜馬上有人來幫忙，人情味濃厚的國家，食物也非常好吃，海鮮燉飯太讚了，主要是這裡的物價比西歐國家便宜許多，可以更自由的點餐。聖家堂是我看過最漂亮的教堂，這座蓋了100多年的高第建築，外觀已經美得不可勝收了但在我進去的當下我甚至哭了，陽光透過彩色玻璃灑落在內部家商高挑的幾何設計，真的是藝術品，我當下就知道我還會再來到這裡，實在難以用言語來訴說他到底有多美。還去了一樣是高第設計的巴特羅之家，一樣讓人難以忘懷，他對於幾何與空間設計的見解實在太特殊了，從沒看過這麼特別的房子。

第三名是法國，我總共去了10個城市，『巴黎』感覺是可以一去再去的，艾非爾鐵

塔、羅浮宮、奧塞美術館、橘園、凡爾賽宮都美得不可思議而且因為是歐盟學生所以大部分都免費，在晚上時看著巴黎鐵塔閃爍時總覺得一切都太值得了；『安納錫』是個鄰近瑞士的小城，擁有古代城堡和群山，小船在波光粼粼的湖面上搖曳，湖水反射著阿爾卑斯山，我就坐在旁邊的躺椅上愜意地吃著早餐，景色真的非常壯麗；『科利烏爾』是在鄰西班牙的城市，那裡有我這輩子看過最湛藍的海，和朋友們就這樣一邊坐在沙灘上喝著桑格莉雅一邊聊著天，一天就過了，身心靈都放鬆下來。後面兩個城市與巴黎這種大都市不太一樣，我在來之前也沒有聽過，但真的讓我太震撼了，世上竟然有如此美麗的地方。

第四名是瑞士，終於來到了從小就夢寐以求的瑞士，很幸運的看到粉紅色天空的馬特洪峰，清楚的在眼前沒有被雲遮住，當下感覺已經此生無憾了，終於讓我見到巧克力山本人！因特拉肯遊船也是美到不行，群山很壯麗，最後還捨不得下船，還去了日內瓦跟伯恩，在聖誕市集喝了熱紅酒、吃了起司法棍，非常滿足的一趟旅程，在這裡也埋下一個願望，下次來一定搭降落傘，唯二的缺點就是真的太冷太貴了。

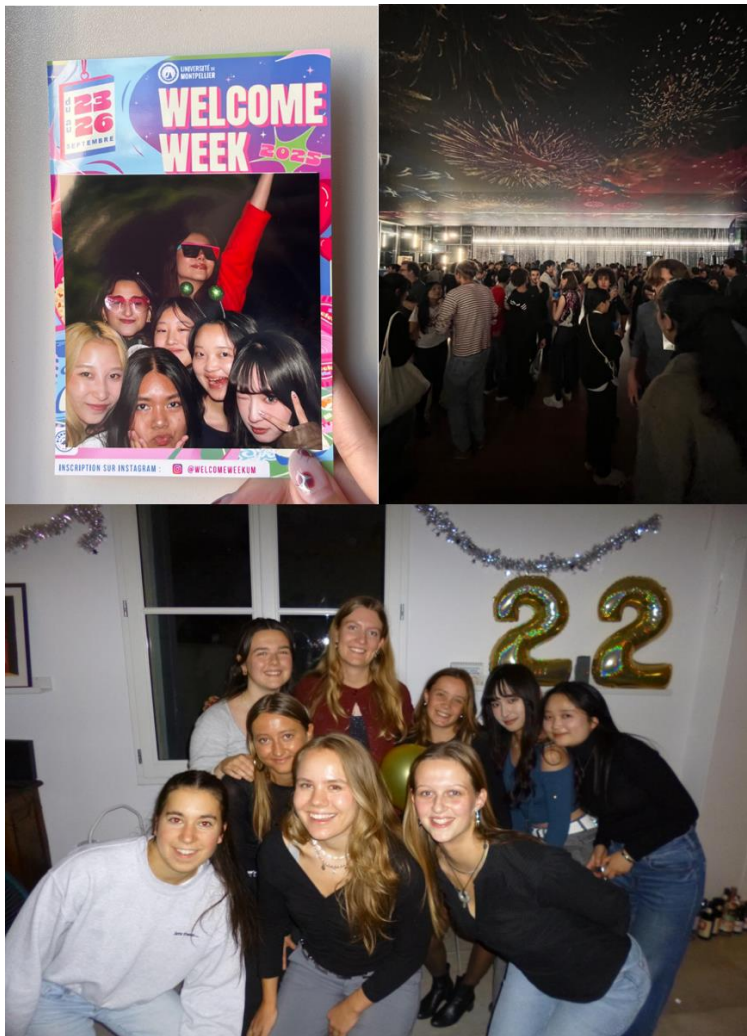
結語 最後，我想感謝我自己，因為到歐洲交換是從在學測後面試時就產生的目標（當時看到宣 傳單）這三年努力維持了在校成績GPA，還有考了雅思，這是最不後悔的決定，讓我的大學生涯沒有留遺憾。還有感謝爸媽的贊助、國際處的幫忙，希望未來還有機會重返，這半年改變了我很多，思考方式和對未來的想像都多元了許多，也學會了與孤獨共處，變成一個更獨立的大人。



巴黎市中心街景



學院教室和課堂活動



入學派對和 House party