

國立雲林科技大學

學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生

學生姓名：鄭奕瑄

系所年級：四文資四 A

研習期間：民國 111 年 8 月至民國 112 年 5 月

一、進修計畫摘要

為何選擇出國交換？

在上大學之前，出國交換已經是我對於大學的目標，想要體驗不同國家的人的生活方式，同時想要利用身為學生的優勢，也和來自其他國家的學生多交流，並且學習不同的外語。

為何選擇法國？

身為文化資產維護系的學生，一直嚮往法國有各式各樣的博物館，以及很多超過幾百年的小鎮，想要多了解這個國家對於文化資產保存的觀念，以及民眾對於文化資產的參與度。加上法國是一個對於學生相當友善的國家，交通買學生票有幾乎半價的優惠，另外博物館、美術館對於 26 歲以下的歐盟學生，有免費入館的政策，相當的吸引我。

最後是 Y schools 這間學校位於離巴黎只有一個半小時火車車程的特魯瓦，地理位置方便，所以選擇了法國。



以學生優惠，拿到的免費博物館門票和半價火車票

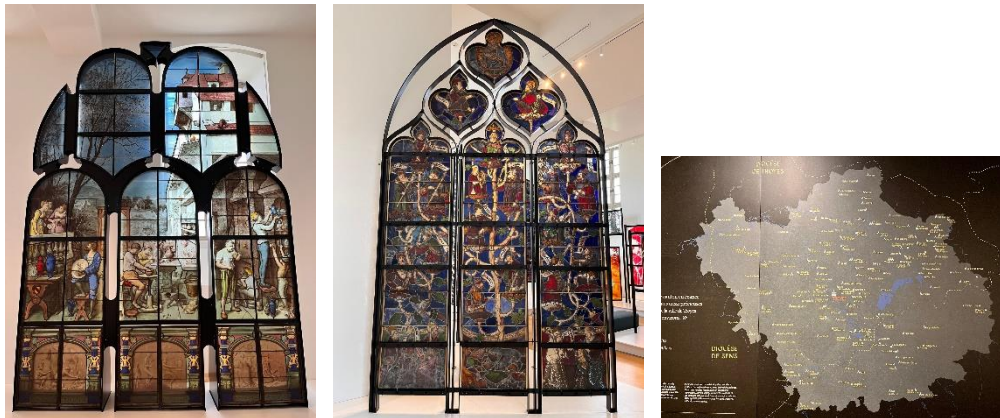
特魯瓦介紹

特魯瓦位於巴黎東邊的大東區，曾經在 16 世紀時是法國前五大城，因此保有許多百年以上歷史的木筋牆房屋，是這裡市中心的特色。



市中心的木筋牆房屋 第一間改建為餐廳 第二張是主要街道

在特魯瓦，有四間主要的博物館，分別是彩繪玻璃博物館、自然考古藝術博物館、摩登藝術博物館和香檳藝術與針織品博物館。以及一間會舉辦與特魯瓦相關的展覽的文化中心。



彩繪玻璃博物館



自然考古藝術博物館



摩登藝術博物館



香檳藝術與針織品博物館



特魯瓦文化中心 當時正好在展示這裡的建築歷史

市中心有一間傳統市場，可以找到當季的食材，以及一些店家自製的食物（鹹派、鯪魚沙拉、醃漬物、抹醬等等）。



塞納河會流經特魯瓦市區，在假日時可以看到居民沿著河畔散步、野餐、曬太陽。在市政府前面的大廣場，會依據時間季節的不同而舉辦不同的活動，例如聖誕市集。

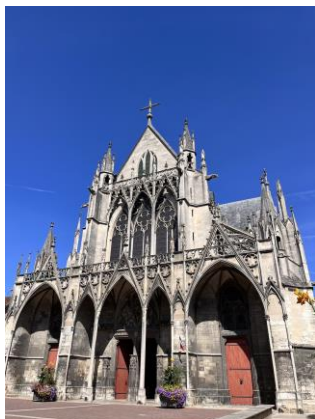


墨西哥獨立日同學在塞納河畔辦野餐活動 在德國交換的同學來特魯瓦 河邊雕像



聖誕季節的市政廳廣場

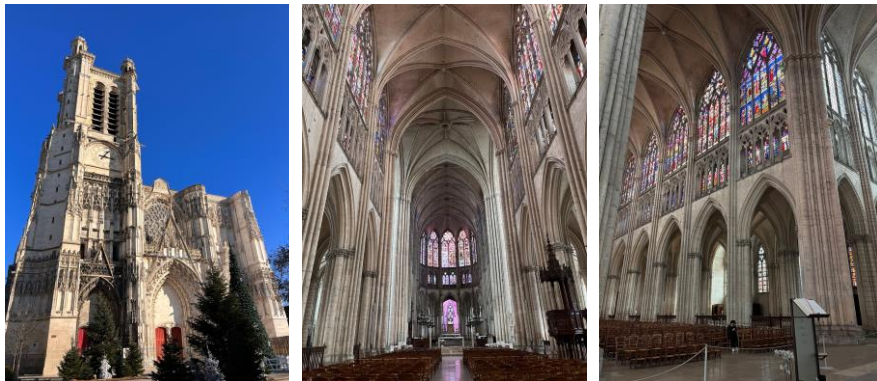
特魯瓦有 10 間大教堂，比起附近的鎮多出很多，每一間都有不同的裝飾風格以及大面積的彩繪玻璃。



Basilique Saint-Urbain



Eglise Sainte-Madeleine



Cathédrale Saint-Pierre Saint-Paul 特魯瓦主座教堂

二、研修成果與返校後學習的關聯性

交換學校介紹

這次在交換學校 Y Schools 選擇的是旅遊學系的課程，旅遊課程與商業的課程都是在同一個校區，課程可以互相選擇，而設計學院則是位於離主校區走路 30 分鐘、位於市中心的聖馬丁校區，設計學院的交換生可以選擇旅遊和商業的課，而旅遊跟商業的學生則無法從學校系統選設計學院的課，若想選擇設計課程，必須寄 email 給學校負責交換生的行政人員詢問，並提供在原學校有修過設計相關課程的證明。



Y Schools 主校區



聖馬丁校區(設計學院)

學校活動及課程

1. 學校會在學期開始的前兩天舉辦迎新，第一天的迎新會幫來自各個國家的學生拍拿著國旗的照片，以及全部交換生一起大合照，還有拍學生證照片以及繳行政費用，接下來會有關於學校的基本設施介紹，帶你繞校園以及發放學校紀念品。第二天會教如何申請社會保險、課程選擇，以及自由參加的運動活動。若是旅遊與商業的學生，參加這兩天的迎新即可，而設計學院的迎新是另外舉辦的，學生要到聖馬丁校區參加。



2022/08/31 秋季學期迎新



2023/01/31 春季學期迎新



迎新當天發的補給品以及後來拿到的學生證

2. 國際交流會

在到法國之前，就有先收到學校的 email 說會有國際交流會，可以先準備一些自己國家的傳統服飾、料理，國際交流會上，每個國家會有一個自己的攤位，我們準備了滷肉飯、滷蛋、珍珠奶茶，可以把握這個機會，多吃點各國料理。當天也有其他學校辦給交換生的活動同時進行著，我和室友們參加了密室逃脫，在取得第一名後得到學校準備的 50 歐元禮物卡。



台灣攤位



交流會現場



與同學的合照



與 Sophie 的合照



密室逃脫獲勝後得到 50 歐元禮券



學校提供的零食區

3. 在這間學校，交換生沒有必修的課程，全部都是自己的選修，課程的時間也很特別，一堂課的時間不是固定每週上兩小時，是直接一次上一整天或兩整天，然後下一次上課可能就是一個月後，是因為大部分的教授是外聘的，在各個大學巡迴講課，所以上課時間會比較集中。一堂課只會上 2 到 5 天，接著考期末考。



在主校區的教室

4. 在學期初的時候，有法文密集班，為期五天，每天上課 6 小時，我上的是法文初學者班，上課的內容教了法文基本的問句，以及一些法文陰

性陽性的單字，我覺得以這個課程量，是不足以應付法國生活的，並且90%以上的內容以法文授課，建議來法國之前可以先了解一些基本的法文文法規律。在密集班時，會有比較多跟同學的活動，例如老師會帶我們到市區邊走邊介紹有什麼店家，邊請我們用法文讀出店家的營業時間。還有一些小遊戲跟分組報告、口說考試跟筆試。

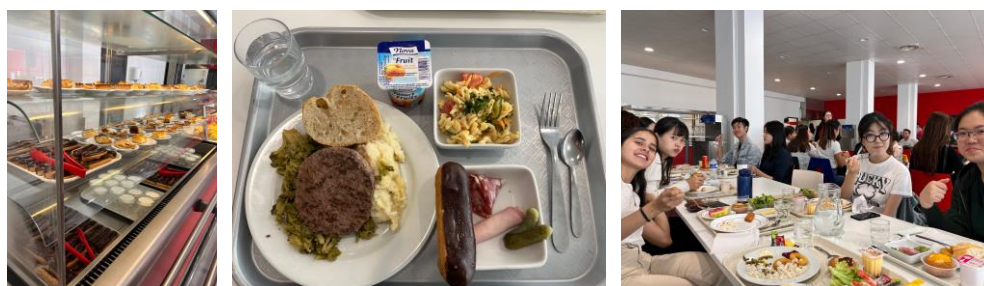


不同班級穿著不同顏色主題 老師帶大家到市區教學 課堂上的遊戲

5. 學期中的時候，我修習了四堂課，分別是法語 A1+、旅遊與文化資產、地域行銷還有食品與飲品導論。法語 A1+是接續法文密集班的課程繼續上，只是變成一個禮拜只有上 3 小時，以我初學者的身分來看，課程是有點緊湊的，而且上課內容從 A1-B2 等級都是上一樣，加上剛好班上其他同學都是西文母語者，與法文相似性較高，所以會覺得進度不好追上。旅遊文化資產與地域行銷這兩堂課的期末都是一次考試加一次小組報告，而食品與飲品導論只有一次考試。

6. 在這裡有的時候交換學生不會被列在課程名單上，即使上完課也有可能因此沒收到成績，所以要記得即時跟國際事務處提出名字沒在名單或是沒有收到成績。

7. 學校有一間學生餐廳，一次的基本價錢是 3.95 歐 (2022 年)、4.25 歐 (2023 年)，依據拿的量會有些微差異。一餐會有一份沙拉、一份甜點、一份奶製品、一份主食加配菜、跟無限制的法棍，學餐的配菜與甜點是自助式的，主餐口頭和廚房人員點餐。



三、本次出國進修經驗與心得分享

1. 在特魯瓦的生活

因為學校沒有宿舍的關係，學生必須在外自己找房子，我們這次很幸運的遇到學姊推薦的房東，房子離學校走路 2 分鐘，法籍房東也對台灣人很有好感，常常會在空閒時載我們出去特魯瓦近郊，像開車 30 分鐘的湖，或是去森林採鈴蘭花，或是到附近的馬廐散步等等。這棟房子主要租給來交換的外國學生，所以在我們到法國之前，房東也幫我們與其它的房客先互相介紹了彼此。也因此到了法國之後，我與兩位台灣室友馬上就與樓下的鄰居熱絡了起來，她們分別來自墨西哥、韓國以及摩洛哥，我們幾乎每天會一起吃飯，一起研究這裡的新食材，也會交換自己家鄉的料理，跟一起品嚐法國的酒。



房東帶我們到河堤散步



法國紙牌遊戲 Tarot 教學



到森林採鈴蘭花



我們家的客廳空間大，又有一位大廚，常常邀請其他交換學生來吃飯。第一張是與在特魯瓦的來自其他國家的學生一起過中秋，第二張為日常聚餐，第三張是在歐洲交換的雲科生在聖誕節的時候聚集到我們家



每天嘗試不同風格的料理 台式 法式 韓式 阿拉伯菜 墨西哥菜

2. 交換期間的日常花費

我在特魯瓦的日常花費分為幾大項，分別是飲食、購物、交通、房租與旅遊，每個月的花費大概介於 900~1600 歐元中間。花費依據每個人以及旅遊習慣的不同，差異可以到很大，我會分享我在各個項目的花費以及我的分類方式，建議可以依據支出類別一項一項的來參考。

首先，平均每個月我的最大筆花費項目是「旅遊」，可以佔我每個月總支出的 40%~50%，在交換的這九個月中，平均一個月出國一次，在旅遊底下，又分為交通、旅館、食物、購物、展覽與活動。佔最大支出的是交通，佔旅遊支出的 30~45%，再來分別是旅館>食物>購物=展覽與活動。我對於旅遊目的地的選擇，常常也是以交通便利為第一考量，交通通常會包含我從特魯瓦出發到目的地的火車、飛機、客運，以及到當地後的輕軌、地鐵、公車等等。第二多的支出是旅館，在旅館的方面，依據目的地的不同，價錢會差異比較大，通常我會找旅伴一起出遊，例如四人一間會比兩人還要便宜，我在找住宿時會設定一個標準價錢，然後根據城市調整，有時候拜訪在歐洲的朋友時，會借住朋友的房子，所以偶爾旅館支出為零。第三多的支出是食物，出門在外，沒辦法自己煮飯，外食的花費會比在特魯瓦時高，食物的花費也是比較難估算，主要根據住的地方有沒有廚房超市，以及吃了幾餐外食而有所不同，但是這三項加起來幾乎就是旅遊花費的 80%了，剩下小部分是買紀念品或是購買博物館日常門票等等的花費。



奧地利哈爾施塔特 德國司徒加特



瑞士納沙泰爾

再來是房租，固定每個月 400 歐元。



總花費第三高的是「購物」，包含超市、生活必需品等等。佔總支出 13%~17%，花費大概介於 130~160 歐中間。上面有提到一個月平均旅遊一次，所以真正待在家的時間是 3 個禮拜，如果像是二月整個月沒有出門，花費就提升到了 240 歐。



從超市採購的物資與家附近的超市照片

第四、第五項大花費，飲食與交通，分別是在非旅遊期間的外食，例如特魯瓦或巴黎的餐廳或是咖啡廳、烘焙坊。以及特魯瓦到巴黎的火車還有巴黎地鐵。



特魯瓦車站

巴黎地鐵

巴黎台灣餐廳(便當加珍奶約 18 歐)

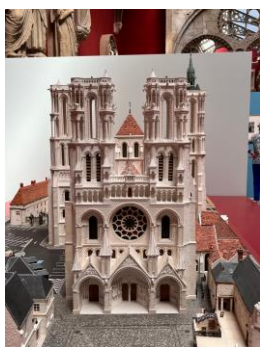
還有一些零散的小花費像是電信費、房屋保險等等。

3. 巴黎的博物館

這次選擇來法國，很大的一個原因是為了來看博物館，除了少數私人要付錢的博物館之外，大部分的博物館都是對於 26 歲以下歐盟學生免費入場的，參觀了許多大大小小的博物館，除了那些特別有名的地標型博物館，小的宅邸式博物館也是非常值得參觀的。



工藝博物館 位於巴黎東站附近，展示了像是紡織機、地球儀、建築模型等等的展品



建築博物館



路易威登基金會 必須事先預約才能入場



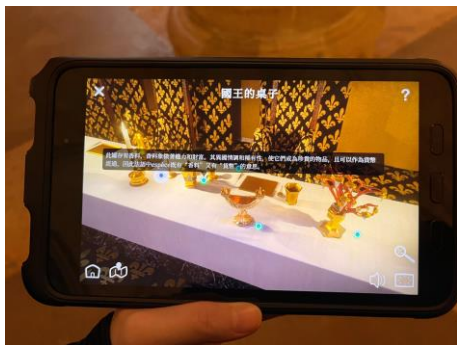
國家圖書館 整修了十幾年，2022 年重新開放



裝飾博物館



海軍府 位於杜樂麗公園旁，2021 年才剛開放



巴黎古監獄 巴黎最好玩的博物館，進場之後每人一台平板，可以看各房間以前的情景



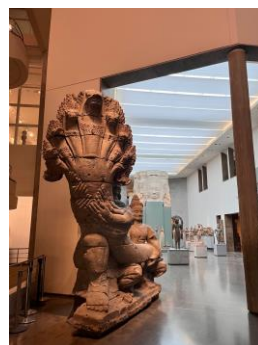
法國造幣廠



瑪摩丹美術館 就讀美術史相關科系的學生免費入場



現代藝術博物館 杜菲廳相當壯觀，搭配平板的互動，來了解電的歷史



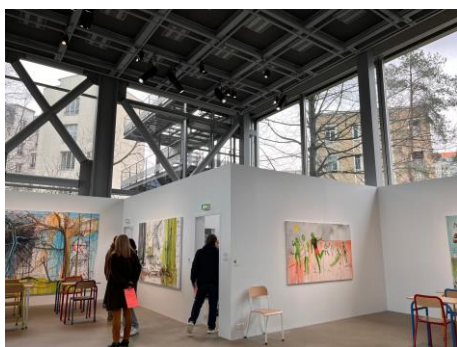
吉美亞洲博物館



布朗利河岸博物館 此時正在展出和服特展



雅克馬爾安德烈博物館 私人宅第開放成博物館



卡地亞基金會



雨果之家



居斯塔夫莫羅博物館



YSL 博物館



浪漫生活博物館



國家檔案博物館



自然狩獵博物館



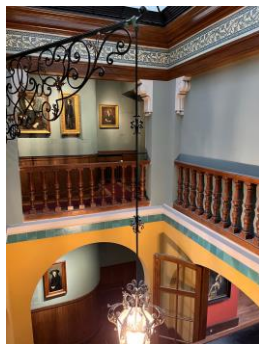
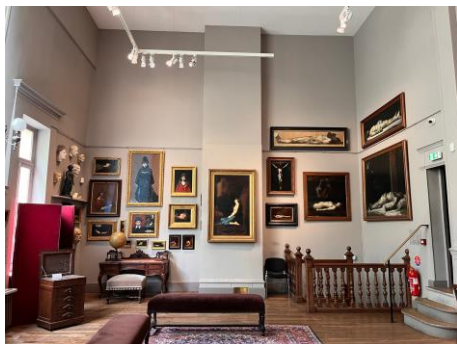
巴黎歌劇院



尼辛德卡蒙多博物館



賽奴奇亞洲博物館



Musée Jean-Jacques Henner



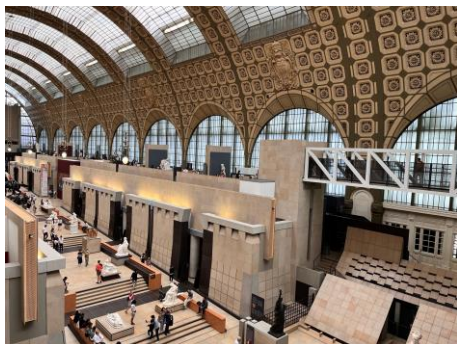
Cité de l'Économie



羅丹博物館



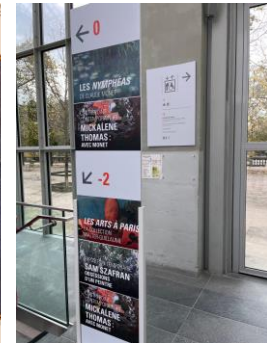
畢卡索博物館



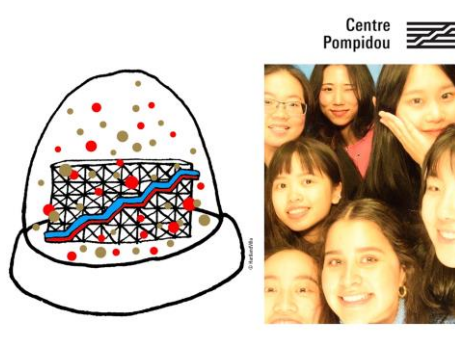
奧賽博物館



羅浮宮



橘園美術館



龐畢度藝術中心 少數在夜間也有開放的博物館



凡爾賽宮

四、建議事項

天氣及衣物準備

這次抵達法國的時間是 8 月底，剛開始氣溫是 20 多度，不冷不熱的天氣，還可以穿台灣帶去的夏季衣物，室內因為沒有冷氣和電風扇，一天之中，大約有 1-2 個小時會感覺比較悶熱。但是在我抵達後一個禮拜，氣溫開始下降到 17 度左右，可以穿薄外套的氣溫，並且直到我五月中離開前，都是需要穿外套的氣溫，所以建議夏季衣物不用帶太多。而我大約在十一月中開始換成冬裝，不過這一年法國不是特別冷，最冷大約負一度、負二度左右。十一月到四月份的氣溫都是一個月之中，會有一個禮拜是溫暖的，像是秋天一樣，其他三個禮拜還是冷的氣溫。但是因為室內有暖氣的關係，所以可以多帶薄長袖穿在厚外套內。



12 月 13 號第一次下雪



特魯瓦少少的積雪



樹葉上的雪

五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔光碟片 1 份

所屬系所 審核意見	<div>指導老師簽名：</div> <div>系所主管核章：</div> <div>(*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)</div>
--------------	--