

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：陳侃筠

系所年級：國際管理學士學位學程四年級

交換國家：法國

交換學校：Y SCHOOLS (特魯瓦高等商學院)

研習期間：民國 112 年 9 月至民國 113 年 1 月

致謝詞

出國交換是我來到雲科大國管學程後非常期望能達成的目標之一，透過交換所收到的種種事物與成長幅度，更是我在台灣學習的雙倍以上，能夠在學生時期親身至歐洲拓展國際觀非常難能可貴，在過程中的喜怒哀樂都會是這輩子難以忘懷的回憶。

在此衷心地感謝協助我撰寫推薦信的三位老師：雲科大國管學程－黃宥婷老師、吳碧瑛老師，以及語言中心－蘇姿文老師；協助處理交換相關事項的雲科大國際事務處國際交流組－羅鈺涵助理，以及國管學程－卓宜伶助理；提供我許多出國資訊及實用建議的雲科大國管學程－黃蕓瑜學姊；最重要地，感謝支持我去交換的家人：奶奶、父親、母親、姊姊們。非常感謝有他們的協助，才能讓交換過程如此平安、充實，能夠放心地體會當下並將各種經歷滿載而歸。

目錄

壹、進修計畫摘要.....	1
一、交換動機.....	1
二、交換願景.....	1
三、進修學校系所簡介.....	1
四、修讀課程.....	2
貳、研修成果與所學專業之關聯性.....	2
參、在法生活指南（部分內容歐洲國家也適用）.....	4
一、抵達法國前.....	4
二、抵達法國後.....	9
三、離開法國前.....	11
四、Troyes 小鎮生活機能.....	12
五、交通大補帖.....	13
肆、本次出國進修經驗與心得分享.....	16
一、濕度差異.....	16
二、法文能力.....	16
三、自煮能力.....	16
四、嘗試各種歐式麵包店、甜點店.....	17
五、走訪 7 個歐洲國家.....	17
六、參觀博物館、美術館、各式展覽.....	18
七、二手衣文化.....	18
八、寄送明信片.....	18
九、開啟攝影之路.....	18
十、總體對於法國（巴黎）的心得.....	19
伍、附件.....	21
一、Y SCHOOLS 學校生活.....	21
二、友人合影.....	22
三、特殊回憶.....	23
四、日常飲食.....	24

壹、進修計畫摘要

一、交換動機

我非常喜歡思考，透過思考打開了我的感受力及同理心，也讓我真正去發掘自己熱愛什麼，以後想要成為什麼樣的人。我發現成長就像一連串蒐集證明的過程，而成為交換學生不僅能增廣見聞、促進文化交流，也是挑戰自我的一項有力證明，期許自己能夠成為一個具有國際競爭力的人才。

二、交換願景

期望在交換期間修習商管及設計學院的課程，並精進法語能力，延續興趣走訪歐洲各地美術館及博物館，結合自身企劃能力撰寫部落格，豐富文化涵養的同時也將珍貴的學習及旅遊經驗分享出去。

三、進修學校系所簡介



交換的學校位於一個小鎮叫“Troyes”(ㄊㄨㄟˊ ㄩㄥˋ)，法文發音跟一二三(Un, deux, trois)的“trois”一樣。Y SCHOOLS設有商管學院、觀光學院(如此圖所示)，以及設計學院(位於另一個校區)。學校設有交誼空間、禮堂、學生餐廳、小型足球場、健身房等。整體規模較小，偏向一所教學機構，老師也以兼課教師居多，體驗感跟在台灣的大學不太一樣，不過基本上該有的設施都有，學生會也會舉辦一些活動，有興趣的話都可以參加。

四、修讀課程

LCMLFRTN0101 5 ECTS	Intensive seminar French as a foreign language Français langue étrangère séminaire intensif
MKTMKTM10101 3 ECTS	Digital marketing Digital marketing
OSMOSMM21401 3 ECTS	Change and Crisis Management Change and Crisis Management
TRMTRML20101 2 ECTS	World geography World geography

Y SCHOOLS 選課其實蠻自由的，也有許多英文授課的選項，但因為校方安排上的問題，所以會有一些不可避免的衝堂要自行克服；此外，因為雲科國管學程本來就是全英文授課，所以至法國上課後個人並沒有感受到太大的差異，不過雖然是標榜英文授課，大多數老師都還是會摻雜著說法文，剛開始需要習慣一下。

這學期總共修習了四門課，共計 13 ECTS；其中較為特別的是課表不像在台灣有週一至週五的固定上課時間，而是根據授課老師的時程，隨機分佈在不同的日期及時間；此外，我選擇上為期一週的 Intensive 法文課（因為後續想比較彈性的安排旅遊計畫），整體課程節奏較快，像是快速讓你對法文有基礎認識，有想深入學習法文的同學可以考慮加選 Regular 法文課（每週固定上課一次）。

貳、研修成果與所學專業之關聯性

學期課號	系所課號	課程名稱	學期 / 開課班級	交換與所學之呼應
4152	CM3009	管理學	109-1 / 四國管一 A	<ul style="list-style-type: none"> 將四大要點：規劃、組織、領導、控制，實際運用於生活中，時間及自我管理能力提升許多。
8630	YUST3041	觀光資源與規劃	109-2 / 通識中心	<ul style="list-style-type: none"> 運用所學規劃歐洲自由行，親自走訪了 7 個歐洲國家。
4154	IPM1026	英語簡報與發表	109-2 / 四國管一 A	<ul style="list-style-type: none"> 將簡報技巧、英語口說表達能力應用於全英授課的課堂報告中。
5354	DCD1024	走讀建築	109-2 / 創設系一	<ul style="list-style-type: none"> 將建築賞析能力應用於深入了解歐式建築的設計理念。

8671	YUST3129	用英文認識台灣	110-1 / 通識中心	• 能流利地與外國朋友介紹台灣的地理、氣候、人文、著名景點及美食等。
4159	IPM2003	行銷管理	110-1 / 四國管二 A	• 將所學之行銷手法視為基礎，並於 Y SCHOOLS 修習了數位行銷課程，強化行銷案例之連結。
4173	IPM2038	決策效益與倫理	110-1 / 四國管二	• 於旅遊及在法生活時連結所學之決策思考陷阱以精進獨立思考能力。
4159	IPM2029	跨文化溝通	110-2 / 四國管二 A	• 將跨文化溝通技巧運用於人際交流與課堂團隊合作中，強化理論實務之連結。
0003	Acc3034	暑期產業實務實習 —臺南市美術館	110-3 / 四會計三 A	• 以實習時對美術館的認知為基礎，加以增進對歐洲美學及藝術場域的認識。
4727	VCD1006	世界設計史	111-1 / 視傳系一	• 課堂所學之世界設計史奠定了對歐洲藝術設計的基本概念，並親自走訪相關地點將知識實體化。
5847	CHC3144	博物館社會行動與典藏	111-1 / 文資系三	• 在歐洲走訪了許多博物館及美術館，運用所學得以在參觀時關注到更多細節。
0112	YUST6006	法文（一）	111-2 / 通識中心	• 在校事先修習法文課，具備基礎法文問候能力，至法國後可以獨自點餐對話。
0118	YUST6011	法文（三）	111-2 / 通識中心	
5377	DCD3033	展演活動設計實務	111-2 / 創設系三	• 因為有親自策劃展覽的經驗，因此觀看展覽時會更有共鳴，並同步學習創新的展覽呈現手法。

返校後的自我期許：

112-1 學年度結束交換後我提前一個學期於雲科大畢業，想利用提畢的這半年把在學生時期希望完成的目標好好實踐，例如多去聽音樂演出、至台灣東部打工換宿、接觸大自然（爬山）、學開車、認識自己的家鄉、養成每天閱讀的習慣，專心研究攝影並時常出去拍照，以及準備申請研究所等等。在大學階段就有慢慢摸索出自己未來想從事的產業，因此透過選課奠定基礎，以及至歐洲交換開拓視野，種種挑戰都讓我不斷進化；回國後會把在歐洲吸收的藝文美學延續並融入日常生活中，期許自己能抱持著開放的態度接受生命給的每個禮物，對於嶄新的篇章感到非常興奮也動力十足！

參、在法生活指南（部分內容歐洲國家也適用）

一、抵達法國前

☐ 確認護照可否使用

確認護照是否在使用期效之內，若過期了要提早去辦理換發護照。

☐ 完成雲科交換手續

配合國際處繳交相關資料。

☐ Google Maps 換成英文版

方便旅遊時看地標，名稱較為準確。

☐ 手機電信轉 e-sim + 買當地網卡

法國的電信只能裝實體 sim 卡，所以當初我有把台灣的電信轉成 e-sim 卡，等於空出卡巢到法國辦理電信，又同時保有台灣的門號和收到簡訊的功能，這樣如果需要網購或是收簡訊的話就不會有問題；有很多朋友都因為收不到簡訊而陷入一個做什麼都卡住的無限循環，所以可以參考這個方式。另外，在辦理電信前需要使用網路的話可以事先購買網卡，這樣一到法國就有網路可以使用了。（我是購買 DJB 的網卡，網頁連結：https://djbcard.com/product-category/global_sim/europe/）

☐ 辦理出國信用卡

我是額外辦理一張永豐銀行的國際學生證 Debit 卡，它是一張具備國內外提款功能、全球刷卡消費、國際學生證及悠遊卡之四合一晶片卡。可以直接用手機 App 操作換匯，也享有 ISIC 國際學生的相關優惠，整體使用下來覺得很方便，挺不錯的。另外，建議可以攜帶兩張信用卡，一張 Mastercard、一張 Visa，因為有時候會沒有原因的刷不過，有一張備用的卡會比較保險。（網頁連結：<https://bank.sinopac.com/sinopacBT/personal/credit-card/introduction/debit/ISIC-Debit-Card.html>）

□ 換匯、提領歐元現金

可以與銀行預約提領外幣現金，當初因為要先付首月的房租＋一個月的押金，所以帶了約 800 歐元的現金至法國（過程中當然是提心吊膽）。

□ 刷卡簡訊驗證碼可改成 email 接收

呈上面幾點，若是有接收簡訊驗證碼的疑慮，可以與信用卡公司聯絡，將原先的刷卡簡訊驗證碼改成用 email 接收（只要有網路就一定收的到）。

□ 與房東簽訂租屋合約

透過上一屆交換的學姊介紹，很幸運地與一位法國房東爺爺聯絡上，因為他之前有接洽過台灣人，給他留下很好的印象，所以後續就保持著優先租給台灣人租客的習慣（因為他有一個女兒，所以台灣女生會特別加分哈哈），房間的環境挺好的，我與另外兩位室友共用廚房、客廳，以及衛浴，但都有各自單獨的房間，重點是離商管和觀光學院的校區非常近，約步行 5 分鐘即可抵達。房東算是很關心我們的生活，有機會的話也會到家裡跟我們聊聊天，或是帶我們去鎮上走走；起初是與房東在 Instagram 上聯繫，後續都談好了會用 email 寄送並簽訂合約。因為是透過介紹的關係所以不用上租屋平台找房子，聽說這樣也省了一筆平台的佣金，有需要找租屋處的同學也可以透過結尾附上的 email 詢問我聯繫方式～

□ 保房屋保險

若是要申請法國房屋補助的話就必定要保房屋保險，不過不管是否要申請都建議保一下，保障雙方權益；我們是與室友一起保 StudyAssur 的學生房屋保險，可以依照需求選擇適合的方案。

（網頁連結：<https://studyassur.com/en/student-accommodation-insurance-435.html>）

□ 訂購機票

我是 2023 年 8 月底要到法國，大約 5 月中就買好機票了，比較早買以及購買來回機票是會比較便宜，但相較之下缺乏調整的彈性。當時選擇購買阿聯酋航空的學生機票，那時候有跟長榮航空比價一下，兩間可以攜帶的行李公斤數差不多，但因為長榮的是直達所以比較貴，後來就選擇阿聯酋（行李直掛、在杜拜轉機等候 4 小時左右）。

如果有考慮阿聯酋的機票，記得用學生優惠會多送 10kg（我那時候是買 35kg 送 10kg）所以跟長榮直飛的 46 公斤差不多；如果沒用學生優惠那阿聯酋的行李公斤數就比較沒有競爭力。

（網頁連結：<https://www.emirates.com/tw/chinese/special-offers/student-special-fares/>）

選擇機票之參考：

評估可攜帶的行李公斤數夠不夠、航班時數＋轉機等待的時間 vs. 價格自己能不能接受～

訂購機票小撇步：

推薦可以用 Google 航班去搜尋，然後再到航空公司的官網去找＋購買（我個人是覺得用官網買比較保險，但還是看個人使用習慣～）；此外，多數航空公司都有學生優惠，在購買前可以留意一下相關驗證或優惠碼。

□ 申請簽證

先至法國教育中心線上系統註冊並提交相關資料，確認文件無誤並繳費之後會收到面試預約的郵件，後續至台北 101 大樓的法國在台協會面試並提交教育中心及簽證中心之文件，攜帶悠遊卡支付簽證費用 50 歐元；文件都沒問題的話，承辦人員會給一張單據，簽證核發後會透過 email 通知領取。我在 2023 年 6 月底就去面試簽證了，當時的速度非常快，大約一週內就通知我可以去領取了，不過每年的狀況不一樣，建議如此重要的簽證要儘早辦理。（需要繳交的資料及更詳細的流程在網路上都有文章可以參考～）

□ 申請出生證明

申請法國房屋補助需要法文的出生證明，需先在台灣申請好再請法定宣誓翻譯師幫忙翻譯成法文；申請流程大致如下。

地點	戶政事務所	地方法院	外交部
注意事項	<ul style="list-style-type: none">• 攜帶：申請人之身份證、私章• 需確認有父母雙方的名字• 若無父親名字要申請出生證明申請書，並請人員訂成一份	<ul style="list-style-type: none">• 完成公證程序	<ul style="list-style-type: none">• 攜帶：護照影本、身份證影本、出生證明影本• 至場地後先填申請表格，再抽號碼牌• 完成後可以郵寄回家

金額	\$10 元 /份 (可申請 2 份)	\$500 元 /次	\$400 元 /份
----	--------------------------	------------	------------

拿到紙本中文版出生證明後，掃描檔案傳給翻譯師，後續就會收到翻譯完成的法文版出生證明了；若有需要翻譯師的聯絡資訊也可以於 email 聯繫我。

□ 重要文件備份

電腦內的檔案可以備份在硬碟或隨身碟中，與出國相關的護照、簽證、入學許可、出生證明等可以列印帶著並存在手機備忘錄，大頭照也可以帶個幾張（若是要去巴黎買 Navigo Weekly 交通卡的話會需要貼大頭照）。

□ 買機場到目的地的車票

大至講述一下到法國後要前往 Troyes 的路線：

高鐵 → 機捷 → 機場報到+掛行李 → 台北—杜拜 → 杜拜轉機 → 杜拜—巴黎 → 搭 Uber 到 Paris Gare de l'Est → 搭火車到 Troyes → 房東載 → 到家。

搭乘火車可以使用 SNCF App 線上購買車票，後續會詳細介紹使用方式。

□ 整理行李

個人認為較為重要的物品：

- 買歐規的插座轉接頭（若要去英國記得買英規的）
是否攜帶變壓器：基本上電腦、手機、數位相機等這些比較常見的 3c 用品都有內建國際電壓，所以只需要準備歐規的插座轉接頭就可以了（不需使用變壓器）；但網路有寫到吹風機、離子夾、捲髮器這類只適用台灣電壓的電器則需要使用變壓器，可以評估一下吹風機要從台灣帶過去還是在當地買；（小結論：可以先確認好手邊電器有沒有國際電壓，沒有的話就需要帶變壓器～）
- 行李束帶（防止行李爆開+容易辨識）
- 行李秤
- 鎖頭（防小偷）
- 手機掛繩（超實用）
- 行動電源
- 個人藥品（可以去診所請醫生幫忙開一些常備藥品）

自製行李清單可供參考：

隨身包包-大

- ☐ 雲科書函、雲科在學證明、入學許可、護照簽證影本、小黃卡、大頭照
- ☐ 牙齒維持器+盒子
- ☐ 筆電
- ☐ 平板
- ☐ 相機包+相機
- ☐ 電池*2
- ☐ 電動牙刷
- ☐ 耳溫槍
- ☐ 鎖頭
- ☐ 梳子
- ☐ 頸枕
- ☐ 衛生棉
- ☐ 眼鏡盒子
- ☐ 備用眼鏡
- ☐ 雨傘
- ☐ 留學須知
- ☐ 明信片（多）
- ☐ 護身法器
- ☐ 酒精擦
- ☐ 水壺
- ☐ 乳液、乾洗手（裝袋）

隨身包包-小

- ☐ 登機證、護照簽證影本、身分證影本、法國報到單
- ☐ 護照
- ☐ 手機
- ☐ 腰包
- ☐ 現金（台幣1000、歐元800）
- ☐ 信用卡（匯豐、永豐）
- ☐ 網卡
- ☐ Airpods pro
- ☐ 行動電源+插頭+線
- ☐ 筆*2
- ☐ 衛生紙
- ☐ 耳塞
- ☐ 牙線
- ☐ 蒸氣眼罩
- ☐ 護唇膏、薄荷膏
- ☐ 明信片（少）

重要物品

- ☐ 出生證明
- ☐ 護照影本
- ☐ 身分證影本
- ☐ 入學通知書
- ☐ 雲科書函
- ☐ 雲科獎學金紙本
- ☐ 租屋合約
- ☐ 房屋保險合約
- ☐ 證件照

化妝品

- ☐ 防曬乳
- ☐ 隔離霜
- ☐ 粉底液
- ☐ 遮瑕膏
- ☐ 蜜粉
- ☐ 粉餅
- ☐ 眼影
- ☐ 腮紅
- ☐ 口紅
- ☐ 刷具

洗滌保養

- ☐ 小盥洗包
- ☐ 保潔精華
- ☐ 乳液
- ☐ 面膜
- ☐ 梳子
- ☐ 鏡子
- ☐ 髮圈
- ☐ 棉花棒

衣物

- ☐ 內衣
- ☐ 內褲
- ☐ 衣（夏）
- ☐ 衣（冬）
- ☐ 發熱衣
- ☐ 發熱褲
- ☐ 褲（夏）
- ☐ 褲（冬）
- ☐ 裙裝
- ☐ 睡衣
- ☐ 襪子
- ☐ 室內拖
- ☐ 室外拖
- ☐ 鞋子

住宿用品

- ☐ 轉接頭
- ☐ 延長線
- ☐ 枕頭套
- ☐ 隱形眼鏡
- ☐ 隱眼保養液
- ☐ 衛生棉
- ☐ 洗衣袋
- ☐ 浴巾
- ☐ 小牙膏
- ☐ 酒精
- ☐ 普通牙刷
- ☐ 蒸氣眼罩
- ☐ 維持器清潔錠

外出用品

- ☐ 飾品
- ☐ 口罩
- ☐ 包包
- ☐ 冬季保暖用品
- ☐ 衛生紙
- ☐ 酒精濕紙巾
- ☐ 保溫杯
- ☐ 水壺

食、用品

- ☐ 義美巧克力酥餅
- ☐ 義美小泡芙
- ☐ 泡麵
- ☐ 康寶濃湯
- ☐ 伴手禮
- ☐ 個人餐具

文具

- ☐ 釘書機
- ☐ 美工刀、剪刀
- ☐ 大膠帶
- ☐ 口紅膠
- ☐ 立可帶
- ☐ 筆記本
- ☐ 明信片
- ☐ 隨身碟

藥品/保健品

- ☐ 小藥包（面速力達母、棉花棒、酒精棉片、透氣膠帶、防水膠、ok繃）
- ☐ 修眉刀
- ☐ 挖耳棒
- ☐ 指甲剪
- ☐ 小剪刀
- ☐ 眼藥水
- ☐ 過敏藥
- ☐ 止咳藥
- ☐ 退燒藥
- ☐ 胃藥
- ☐ 流鼻水藥
- ☐ 止瀉藥
- ☐ 軟便藥
- ☐ 外傷藥膏

其他

- ☐ 燙傷藥
- ☐ 普拿疼
- ☐ 暈車藥
- ☐ 大正感冒藥
- ☐ 清冠
- ☐ 眼科
- ☐ 皮膚藥膏
- ☐ 保健食品
- ☐ 歐洲地圖
- ☐ 快篩

二、抵達法國後

□ 回傳資料給雲科

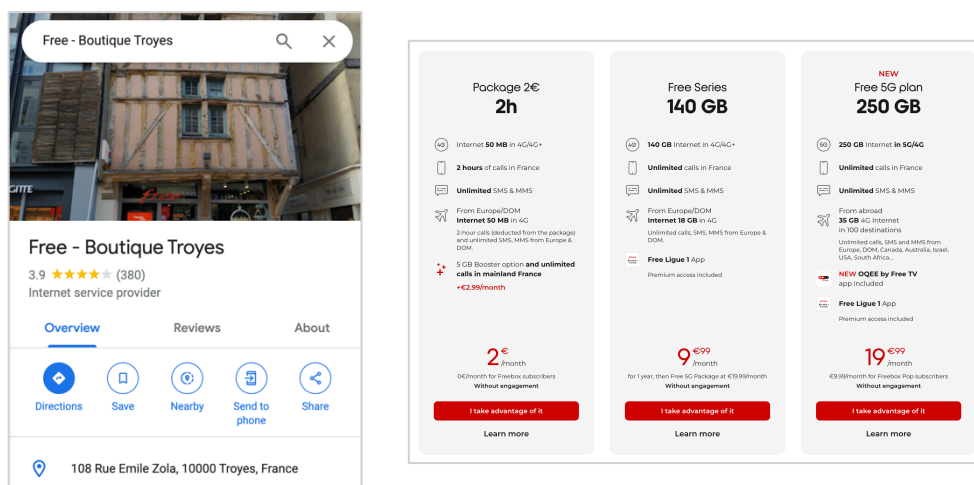
將抵達外國通知單、登機證存根、護照之入境章頁影本 email 給國際處承辦人員。

□ 開通簽證

領取簽證後會拿到一張抵法後開通簽證的操作手續，到法國後記得依照步驟開通簽證。

□ 辦理電信

我是使用 free mobile 的電信方案，可以直接用自己的信用卡刷卡付費（不需使用當地的銀行卡），所以對於剛到法國尚未開戶的人來說是個非常方便的選擇；總共有三個方案，我是購買€19.99/月的方案（網路吃到飽，也有包含瑞士及許多歐洲國家的數據漫遊）。

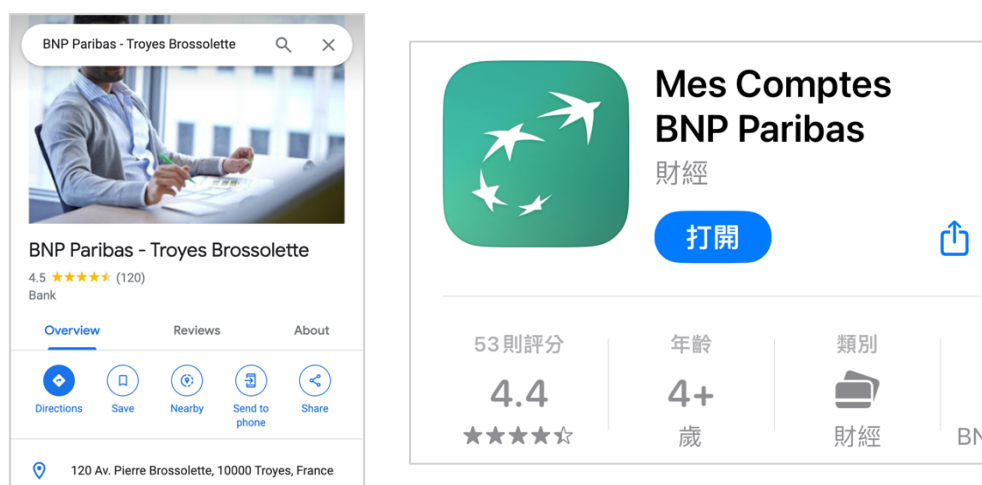


▲ 位於 Troyes 的 free mobile 門市（網頁連結：<https://mobile.free.fr/>）

□ 銀行開戶

到法國差不多安頓好後就可以去銀行開戶了，我們選擇離學校較近的 BNP 銀行。開戶大約需要這幾項文件：租屋合約、房屋保險證明、身份證明、學校入學證明；若有確定要去辦理的時間也可以用 email 聯繫專員預約，之前學姊有給我一位會說英文的專員之聯繫方式，若有需要也可以 email 聯繫我。不過當時我是直接走進銀行沒有預約，雖然幫我處

理的專員英文不是非常流利，不過個人覺得那間 BNP 銀行的工作人員服務態度都很好，也很有耐心的幫我們辦理，所以到最後依然順利地完成銀行開戶。



▲ 位於 Troyes 離 Y SCHOOLS 較近的 BNP 銀行門市及手機版 App

□ 申請房屋補助

到法國生活很不錯的地方就是租屋族可以申請房屋補助 CAF (Caisse d'allocations familiales)，不過醜話先說在前面，申請的流程不一定會非常順利，身邊的朋友有人順利領取、有人補助中途被停掉，也有人明明資料都有交但卻始終沒有領到，只能說在法生活必備技能就是：有吵有糖吃，不了解的就一直去詢問。申請房補可以透過一個線上平台繳交資料，需上傳的文件大致包含：護照、簽證、入學許可、租房合約、簽證開通後的書函、翻譯成法文版本的出生證明、銀行的 RIB、要請房東填寫的表格；一開始可以使用臨時社保號登入，不需等待收到正式社保號。（表格網址：<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/R51280>）

但個人覺得網頁設計沒有很使用者友善，選取好所有檔案一鍵上傳後會回歸主畫面，完全看不到上傳完的檔案紀錄跟案件受理的進度條，當初我等了將近一個月都沒有動靜，所以就寫信去詢問（信件內容記得翻譯成法文），好在幾次信件往來後最終有順利領到四個月的房屋補助，不無小補；若是不嫌麻煩也可以直接將資料拿去 CAF 的辦公室，有需要諮詢的話也可以事先預約。（更詳細的流程在網路上都有文章可以參考～）（CAF 網頁連結：<https://www.caf.fr/>）

□ 申請社會保險（健康保險）

學校在新生訓練時會講解到這個部分，事後也會將簡報提供給學生參考，可以參照學校的步驟以及網路上的資訊完成社會保險的申請。

（網頁連結：<https://etudiant-etranger.ameli.fr/#/>）

三、離開法國前

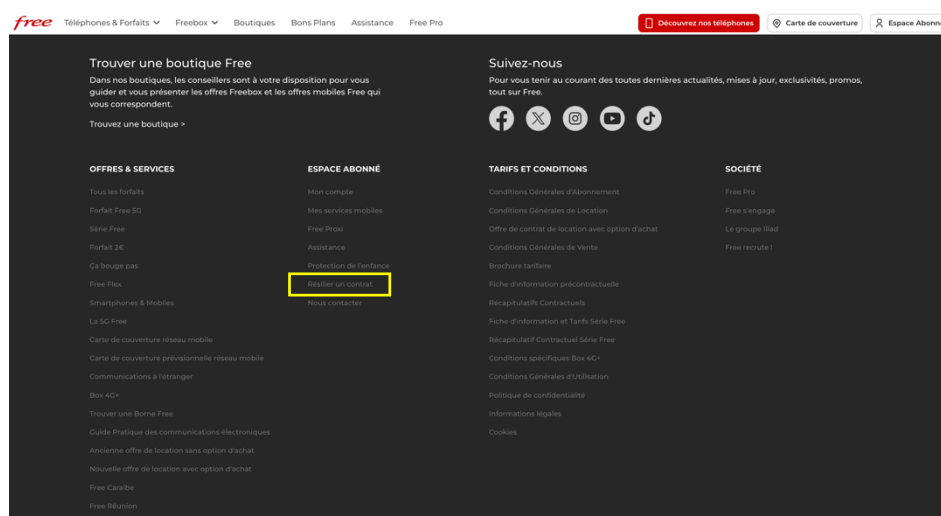
□ 銀行關戶

銀行關戶需將帳戶裡面的金額歸零，可以將帳戶的金額轉帳給友人再請對方給予現金，或是若有小數點的歐元無法提領也無法轉帳的話，可以直接至銀行門市請專員協助用 App 中的 paylib 功能，將金額轉帳給同樣使用 BNP 銀行的友人（paylib 可以小金額轉帳）；辦理時記得攜帶護照及銀行卡片，過程中需簽署一些文件，整體來說蠻快速的。

□ 電信取消

之前去交換的學姊說他們必須寄送實體信件給 free mobile 才能取消方案，不過我辦理的時後 free mobile 已經支援線上取消訂閱了。

操作方式：進官網後將頁面滑至最下方，點選黃色框框的選項，依據指示操作後就完成了；門市人員說可以提早大約 10 天進行取消，10 天之後才會確認取消方案，若是擔心在尚未回台灣前就被斷網的話也可以等到回台灣前 1 天再取消。



四、Troyes 小鎮生活機能

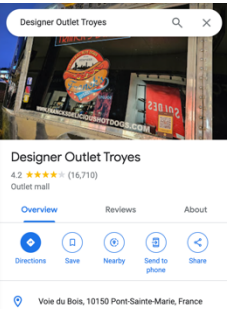
學校附近的超市

名稱	Lidl	Colruyt	Casino
介紹	價格最便宜，基本的民生用品及八成的食材都會在 Lidl 買，也有現烤麵包專區，去的頻率最高。	價格跟 Lidl 差不多（或是貴一點點），店內乾淨，設有新鮮肉品區，也有比較豐富的零食餅乾可以挑選，是我最喜歡的超市。	價格最貴，選項不少，週日也有營業，但總感覺物品不是非常新鮮，所以較少去那邊買東西。
地點			
推薦品項	各式基本民生用品 / 蔬菜 / 水果 / 肉品 / 麵包 (Pain au chocolat) / 冰淇淋 (Ben & Jerry's half baked ice cream)	米飯 / 各種 cream cheese / 大白菜 / 零食餅乾	米飯 / 燕麥奶
圖示			

備註：在 Colruyt 及 Casino 能買到圓米（如上圖：綠色包裝為燉飯米、粉色包裝為甜點米），吃起來口感與在台灣吃的米較為相似，價格也比壽司米還便宜，若不習慣吃長米的話可以參考這兩款。

休閒娛樂

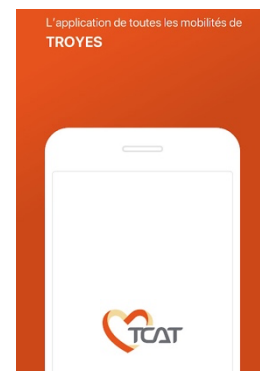
名稱	CINÉMA CGR Troyes	Patinoire des 3 Seine	McArthurGlen Troyes
介紹	電影院；有學生票可以購買，字幕都會是法文的，記得選原本就是英文配音的電影，可以聽	溜冰場；在跨年當天初次體驗溜冰，剛開始可以先扶著邊邊練習走路，場上有很多厲害的	購物中心；需要搭公車約 40 分鐘，品牌種類蠻多，覺得整體寬敞好逛，有要添購衣服的話可以過去

	英文＋看法文（如果看得懂的話）	玩家，要小心不要相撞，跟朋友去會蠻好玩的。	看看，加上打折季真的很划算。
地點			

交通

在 Troyes 行動大致上都是以步行為主，或是搭程 TCAT 公車（有手機 App 可以下載並在上面購買票卷），若是很常需要搭程公車可以辦理付月費的公車卡，憑卡可以無限搭乘。

備註：如果是使用手機 App 票卷的話，在上車時需自行點選票卷激活，手機就會顯示一個倒數計時的畫面，在時間內都可以自由搭乘，若遇到查票員就出示手機畫面給他看就好。



五、交通大補帖

法國交通－SNCF App



在法國如果要跨城市移動的話可以選擇搭乘火車，車票在 SNCF App 上都可以購買，我比較常搭乘的分為 TER 及 TGV。

➤ TER 一般火車：

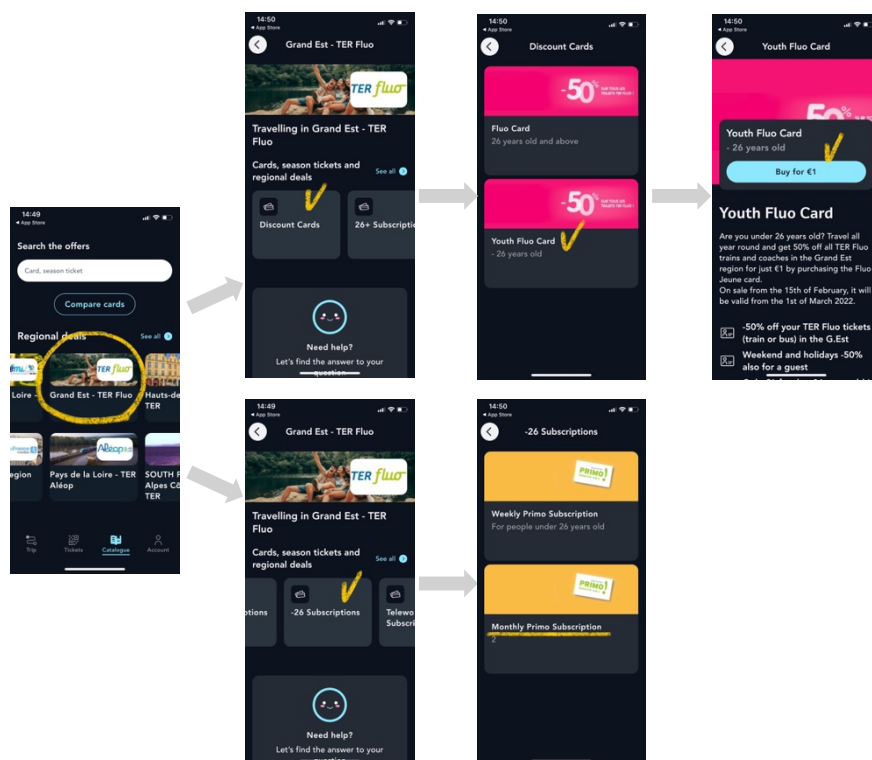
只要起點到終點的搭乘方向正確，購票後在當日內都可以搭乘，無須按照購票班次。（簡單來說就是即使車票買了但沒有搭上那班車，還是可以搭下一班的～）

➤ TGV 高速火車：

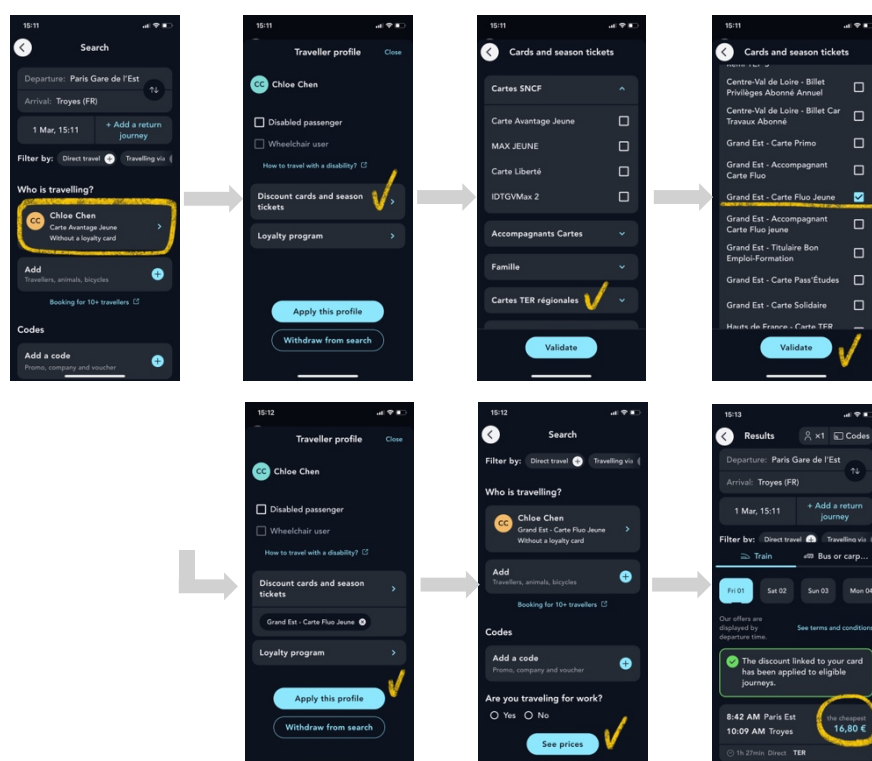
需要對號入座的高鐵，等於購買哪一班車就必須搭乘哪班，越早買票價越便宜，車上也設有飲食販賣部。

若是想要時常往返 Paris 跟 Troyes 的話非常推薦購買大東區的 1 歐元折價卡，購票時套用就會享有折扣；或是如果當月需要往返 Paris 跟 Troyes 三次以上，也可以購買當月的月票，價格會比較划算。

購買大東區折價卡或月票－SNCF App 操作方法如下圖：



假設要訂購從 Paris Gare de l'Est 到 Troyes 的 TER 火車票－SNCF App 購票套用優惠卡操作方法如下圖：



法英交通－Eurostar

若要去英國的話可以參考搭乘 Eurostar，直接到巴黎北站 (Gare du Nord) 搭乘，列車離開法國之後會穿越海底隧道進入英國，可以省下往返市區及機場的時間；不過票價偏貴，可以關注一下有無折扣的活動。

(網頁連結：<https://www.eurostar.com/rw-en/train/paris-to-london>)

巴黎交通－Navigo

在巴黎旅遊需搭乘地鐵或公車的話，一定會需要買 Navigo 票卷，常見的有 Navigo Easy 及 Navigo Weekly；票價及使用規範可能會有所調整，所以需要更詳細的介紹在網路上都有文章可以參考～



➤ Navigo Easy：

可以至地鐵站櫃檯購買 10 次票加一張 Navigo Easy 儲值卡，後續也可以直接使用手機 App (Île-de-France Mobilités) 儲值，若有需要買機場巴士票也能一併加值，整體使用下來非常方便。

價格：10 次票 → 17.35 歐元 + 2 歐製卡費 = 19.35 歐



➤ Navigo Weekly：

一樣需至地鐵站櫃檯購買，有效使用期間為每週一至週日 (不管何時購買都只能使用到週日，無法跨週使用)，需要準備一張自己的大頭貼照片，拿到卡後將照片黏貼於背後以示身份。

價格：巴黎 1-5 圈 → 30.75 歐元 + 5 歐製卡費 = 35.75 歐



歐洲通用交通 Apps

名稱	Citymapper	FlixBus	BlaBlaCar
介紹	以單一城市內為主的地圖系統 (基本上知名的城市都會有)，如果要去不同城市就在首頁切換就好；使用方式其實跟 Google Maps 差不多，但我跟朋友都覺得建議的交通方式跟時間都更準確，也淺顯易懂，可以跟 Google Maps 搭配使用。	歐洲比較盛行的長途巴士，城市內或跨國都會有相關路線，如果有想去的點也可以直接輸入查詢 (但不一定都會有)，價格比火車便宜，但相對耗時，適合比較沒有時間壓力和在巴士上可以休息的人。	共乘汽車服務，有點類似自己想去的路線別人剛好可以順路載你一程；通常火車或公車無法到達、比較冷門的路線可以輸入查詢試試看，但建議找朋友一起搭，或是車主盡量還有經驗、有好評的。
圖示			

肆、本次出國進修經驗與心得分享

一、濕度差異

歐洲整體濕度比台灣低許多，個人有感受到過敏症狀明顯減少，皮膚也穩定許多，冬天的話更為乾冷，所以護唇膏、護手霜、身體乳液要常擦，保濕要做足否則等到皮膚乾裂後會很不舒服。

二、法文能力

到法國前我有自行上過初級法語的線上課程，後續有修習學校開設的法文課（同時修法一與法三），到 Y SCHOOLS 後也有上 Intensive 法文課，雖然有循序漸進的接觸法文與法國文化，不過在課堂中學習到的語言能力要應付全法文的生活環境當然是明顯不足。以我的程度（約為 A2）可以在法國進行基本的日常問候、商店購物、餐廳點餐；不過單字量較少則無法與他人進行順暢的法文對話，雖然因為語言隔閡而沒能更加融入當地這點稍嫌可惜，但透過旅遊及多多增廣見聞都還是有助於語言學習的，透過這些體驗也使我回國後想持續進修法文，期待未來能以更上層樓的法文能力再度走訪法國～

情境	基本用語
進店問候	Bonjour~
離開問候	Merci, bonne journée (早) / Bonne soirée (晚), au revoir~
抱歉、借過	Pardon / Excusez-moi
謝謝	Merci~
不客氣	De rien~

三、自煮能力

在歐洲外食的費用可以說是非常驚人，每次換算台幣心都在淌血，因此九成的飲食都是自行料理，若要出門旅行也可以選擇設有公共廚房的青旅，在當地的超市購買食材並選擇幾餐自己煮，雖然要花時間和心思，但也可以節省蠻多餐費。在台灣可以大概有些料理的基本概念，到國外後有很多時間能夠磨練廚藝，甚至會煮出興趣也不一定，遇到不太會處理的食材可以多看影片學習，培養自煮能力是很重要的！

四、嘗試各種歐式麵包店、甜點店

對歐洲最念念不忘地可能就是街道巷弄隨處可見的歐式麵包店，雖然在台灣也可以找到品質很好的麵包店，但畢盡麵包甜點是法國的靈魂之一，論普及度還是有很大差異的，特別是外脆內軟的法式長棍 (baguette) 每週至少要來一根，非常建議喜歡吃麵包甜食的人可以多多嘗試。

五、走訪 7 個歐洲國家

因為與好友們的上課時間幾乎都錯開，所以體驗了幾趟獨旅，也有跟朋友一起旅行幾次；以前在台灣其實不常旅行，所以可以說是到歐洲才有了對旅行全新的認知，其中感觸最深的是交通的複雜程度及所耗費的時間遠遠超出我的想像，事前所要查詢的功課也非常多，除了要讓自己安心之外，也希望保留一些空白讓意想不到的驚喜自然發生。透過旅行讓我更加了解自己的習慣與喜好，在種種的事件中收穫到很多寶貴的人生體悟。

國家	城市
法國	Troyes, Paris, Marseille, Nice, Grasse, Cannes, Strasbourg
瑞士	Basel, Luzern, Interlaken, Bern, Zermatt, Grindelwald
冰島	Reykjavík, 南部
西班牙	Les Fonts, Terrassa, Barcelona
捷克	Praha
德國	Stuttgart, Darmstadt
英國	London



台灣歐洲交換學生 Taiwanese Exchange Students in Europe

私密社團 · 1.9 萬位成員



+ 邀請

分享

尚未加入

▼

討論 精選 成員 活動 影音內容 檔案

Q

...

▲ 推薦加入 Facebook 的交換生社團，可以在上面徵求住宿。

六、參觀博物館、美術館、各式展覽

在法國 26 歲以下有歐盟國家學生身份（簽證）可以享有非常多的藝文活動優惠，例如免費參觀博物館、美術館等。原本就是個展覽愛好者，到歐洲最幸福的事情不外乎就是能夠走訪世界知名的展館，其中位於法國的包含羅浮宮 (Musée du Louvre)、奧塞美術館 (Musée d'Orsay)、橘園美術館 (Musée de l'Orangerie)、龐畢度中心 (Centre Georges-Pompidou) 等等。走訪藝文空間便是我每到一個國家必定會做的休閒活動，也會寫一些關於展覽的心得來訓練自己的思考能力，“Everyone discusses my art and pretends to understand, as if it were necessary to understand, when it is simply necessary to love.” — Claude Monet. 每次都試圖想要理解什麼，但好像能透過畫面理解當事人所在乎什麼就足夠了；除了作品到底美不美、畫的像不像，挖掘什麼才是更真實、是外面可能看不到的自己才更為重要，透過凝視讓我得以沈靜並專注於當下，強力推薦好好感受歐洲大型藝文空間所帶來的震撼。

七、二手衣文化

走在歐洲的街道上真的會被各式各樣的穿搭所吸引，利用配色與配件凸現個人風格，完全打破亞洲文化中對於美的標準；熱愛逛各種古著的我也走訪了不少二手衣店，當中除了完善的經營模式，對於風格的多元性也使我印象深刻，相比在台灣的古著店家，大眾所定義的古著偏向為單一的「日系圖騰風格」，但在歐洲能夠看到各種大家使用過並且還能被利用的衣服類型、款式、風格、色彩、花色等等，比較像是充滿可能性與生命力的「二手衣」，這個二手衣文化給我很多對於搭配上的啟發，能透過挖寶的動作延續衣服的生命，同時落實永續與環保之概念。

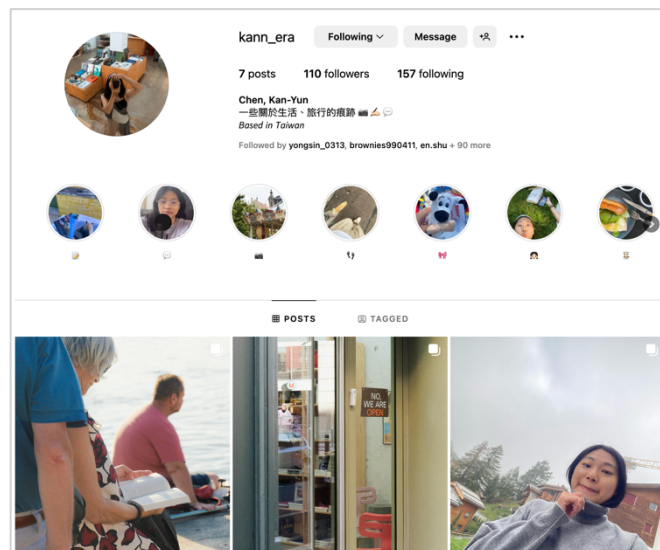
八、寄送明信片

在整趟交換之旅我總共寄出了大約 50 張明信片，有寫給家人的、知心好友的、以及幫助我來交換的師長及相關人員們，過程中我體會到書寫不只能夠紀錄當下最真實的心情，更是一種緩解焦慮的絕佳方式，收到的朋友們也會給予真誠的感動及回饋，這項舉動讓我落實了分享的快樂，相信未來我也會繼續寫下去的。

九、開啟攝影之路

在大學期間其實一直對攝影充滿好奇，直到出國前終於購入了自己的第一台數位相機，在幾段旅行中也都有攜帶相機紀錄所見所聞，雖然背著相機多了不少重量，不過至今仍然認為這是個非常值得的決定。此外，我也正在自學

練習使用電腦調色軟體 Lightroom Classic 來提升所拍攝的照片，希望將這些珍貴的痕跡與當時的感受紀錄下來，並發佈於 Instagram 帳號中 (@kann_era)，之後也預計將這些照片印製成明信片，作為這趟交換之旅的小小成果。



十、總體對於法國（巴黎）的心得

剛到法國時遇到太多令人沮喪的事情了，所以有機會就想去其他歐洲國家看看，想去到能夠放心使用英文溝通的舒適圈，但因為去哪裡幾乎都要經過巴黎，所以巴黎對我來說的肌肉記憶則成了：在雨中提著大包小包奔波趕路，總是帶著謹慎的心也完全忽略原來這就是大家口中的浪漫之都。

在交換的尾聲與姊姊一同在巴黎玩了一週，才有慢慢感受到巴黎的風情，確實有寬敞的道路、精緻的歐式建築、美味的麵包店品嚐不完、養眼的穿搭潮人隨處可見，若有陽光那會讓一切美上一階；但不能忘懷之前所看過的種種：粉塵飛揚的施工地帶、轉眼之間髒亂的街區、人潮洶湧又危險的車站、地鐵站散發的尿騷味，還有一些露半個屁股蛋的 Homeless，很慶幸還沒有看過真人版料理鼠王哈哈。朋友說的「割裂感」我覺得形容的很適切，有很美好的地方，也有一些糟到只能說爛透了、也受夠了的地方。

被不禮貌對待的部分很多都已經盡量忘記了，依稀記得像是單純走在街上就被叫過幾次 Chinois (中國人)，或用韓文日文跟我們打招呼，其實不會感到不舒服，只是覺為什麼這樣叫爽的他們也能樂在其中？有時候分不太清楚那些到底是好奇的問候，還是微帶揶揄的嘲諷；也有好幾次因為不太會講法文而被兇或是不想理會的經驗，也不知道我有沒有感到不舒服，或是說能不能感到不舒服，而就算不舒服也不能怎麼樣，因為「法國就是這樣」；「法國的不友善」好像是一種周遭的氛圍或無形的壓力，會有種我既不想成為觀光客，現階段也不可能屬於這裡的感覺，而他們本來就沒有理由要去包容或接納。

那種難以表明地無助與孤獨感必須親自體會才能理解，這些珍貴的體驗是個對於自我認同與心靈成長很重要的功課。

此外，還蠻可惜的是我們花了大把力氣跟努力來到法國想好好認識歐洲文化，但我遇到的大多數人對於亞洲的認知真的好少也不太好奇，這樣顯得有著亞洲面孔的我就更格格不入了；我了解法國有他的底氣可以讓來自世界各地的人費盡千辛萬苦都還是想來，但如果藉此就變的高傲的話，那跟倚老賣老的無聊長輩有什麼不一樣。這些文化衝擊、與期待不符的落差感可能讓我還不太清楚要怎麼表達這些五味雜陳的感受，不過目前為止，以上是我所體會到的艱辛層面。

想了想來過的朋友喜歡巴黎的原因，可能因為是短期旅遊的關係，安排行程可以選擇那些眾所皆知的美麗景點，而觀光景點本來就有在經營形象，所以不至於會對巴黎有這些較為複雜的感受。除了上述提及的，其實還是有不少我真心喜歡的地方，例如以前的我覺得自己一個人去看展覽最舒服愉快，但來到歐洲後看著大家為了有興趣的美術館，可以不嫌麻煩的去網站預約跟做功課、在寒風中排隊等待個 1.5 小時（觀光客跟法國人都有），這些對藝文產業的尊重跟好奇心讓我很感動，更感動的是看著大家在展間裡專注的凝視，有些還會在畫作面前臨摹，甚至是輕聲的討論著，這種時候真的會有「啊～真不虧是法國啊」的讚嘆，在旅行中當然有遇到幸運的事情跟很好的法國人或外國人，我都有好好的記在心中，也很知足感恩～總而言之，我在這些旅程中學習到：保持彈性、隨時變通、樂觀看待，真的對生活很有幫助！

伍、附件

一、Y SCHOOLS 學校生活



▲ 與交換生一起參與鎮上導覽活動



▲ 法文課班級師生合影



▲ 學校活動參與照片



▲ 國際文化交流會之攤位合照

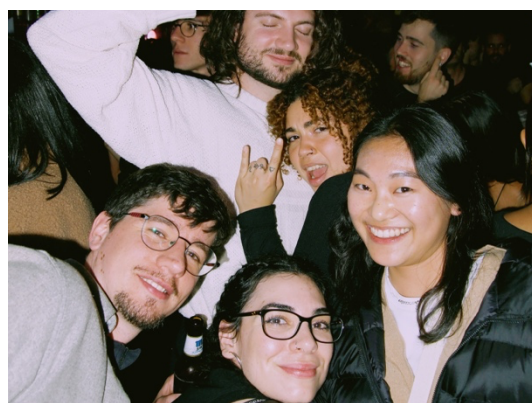


▲ 交換生聖誕節聚會合影



▲ 與室友們在溫暖的家中合影

二、友人合影



三、特殊回憶



▲ 充滿各種回憶的 Troyes 小鎮



▲ 在南法蔚藍海岸的地中海游泳



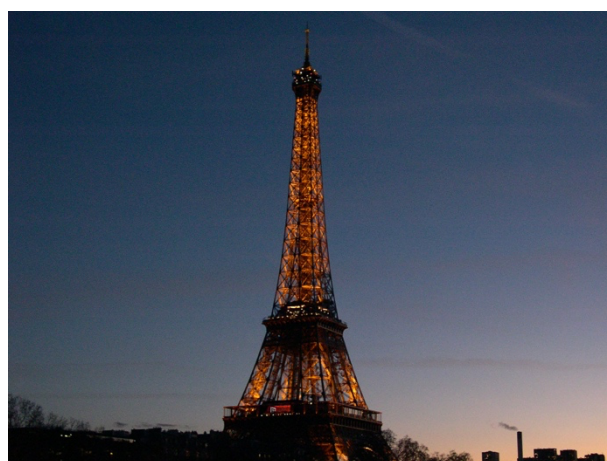
▲ 精彩的瑞士獨旅



▲ 在德國因重感冒而中斷旅程搭夜車返家



▲ 在捷克布拉格遇上了人生的初雪



▲ 夜晚優美的巴黎鐵塔

四、日常飲食



備註

- 第參點一在法生活指南之中的項目符號 □，可作為清單的確認框，方便參閱使用。
- 內容可能會隨時間有所異動，請要出國交換的同學自行確認最新資訊。
- 若有相關問題歡迎透過下方的聯絡方式詢問我。

撰寫人：陳侃筠

Email: chloeee0102@gmail.com

全文完，感謝觀看。

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>
--------------	--