

# 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：張喬筑  
系所年級：四創設四 A  
研習期間：民國 114 年 8 月至民國 115 年 2 月  
研習國家：法國  
研習學校：Yschools  
國外研修成績：18

---

---

### 一、進修計畫摘要

#### (一) 緣起

我從國中時期開始便對西方文化產生濃厚的興趣，對於不同國家的歷史背景、生活方式與文化價值感到十分好奇。到了高中階段，這份興趣逐漸轉化為實際的嚮往，我開始希望有機會能親自前往西方國家生活一段時間，實際體驗當地的文化與生活環境，而不只是透過書籍或媒體了解。因此，當有機會申請交換學生計畫時，我便希望能把握這個難得的機會，親身走入不同的文化環境，拓展自己的視野並增進跨文化理解。

#### (二) 研修學校簡介

本次交換研修的學校為 Y SCHOOLS，位於法國東北部城

市 Troyes，距離 Paris 約一個半小時車程。Y SCHOOLS 為一所結合商業、設計與管理領域的高等教育機構，並設有多個學院，其中包含 SCBS - South Champagne Business School。學校具有國際化的學習環境，每年接收來自不同國家的交換學生，提供多元文化交流與學習的機會。

### (三) 國外研修之課程學習(課內)

一共修習三門課程，共計 9 學分。

#### 1. Intensive French

在交換期間，法文課 Intensive French 為必修課程。此課程採密集授課方式，為期一週，每天上課時間較長，需要一整天的課程學習。由於課程節奏較快、內容較為集中，對於法文基礎較少的學生而言會有一定的難度，因此在學習過程中需要投入較多時間練習與複習。不過透過密集的課程安排，也能在短時間內提升基礎法語能力並熟悉日常使用的表達方式。



▲同學與可愛的法文老師

## 2. Regular French

也是法文課程，原本是與 Intensive French 二選一修習，但因為我是法文初學者，希望能多學習一些基礎，因此兩門課程都有修習。Regular French 為每週四上課三個小時，相較於密集班，課程進度較為緩慢，也比較容易跟上學習內容。兩堂課由同一位老師授課，老師人非常親切。課程主要以英文進行教學，但有時老師的英文表達較為有限，不過仍能透過簡單的說明與練習理解課程內容。

## 3. Photography

是設計學院開設的攝影課，也是我在交換期間最喜歡的一堂課。課程氣氛相當輕鬆，老師也非常親切。上課不

需要自備相機，老師會提供專業相機供學生使用。課程中也會要求與當地學生分組合作，透過一起完成作業與討論，能增加與當地學生交流的機會，同時也能從不同觀點學習攝影與創作方式。



#### (四) 國外研修之生活學習(課外)

在交換期間，學生會經常舉辦各種活動與派對，通常採自由參加的方式，主要是讓交換學生彼此交流與認識。

不過在所有活動中，我最喜歡的是 Culture Forum。在這個活動中，每位交換學生都需要準備自己國家的特色食物或文化介紹。透過這樣的方式，不僅可以品嚐到來自不同國家的家鄉料理，也能更深入了解彼此的文化背景，整個活動非常有趣。此外，在國外準備自己國家的食物時，也需要在當地尋找相似的食材並嘗試自己製作，這個過程讓人印象深刻。從找食材到完成料理，不僅是一種文化交流，也成為交換生活中非常美好的回憶。



▲culture forum



▲halloween party

## 二、研修之具體效益

透過這次交換研修，我在多方面都有明顯的收穫。首先是在語言能力方面，由於日常生活與課程中都需要使用英文與法文溝通，因此語言能力有明顯進步，也更有自信與來自不同國家的同學交流。此外，在國外生活需要自己處理日常生活中的各種事情，例如飲食、交通與時間安排，讓我變得更加獨立，也培養了解決問題的能力。因為平時多半需要自己料理三餐，因此料理能力也有所提升，學會利用有限的食材準備簡單的餐點。最特別的是，我也認識了許多來自世界各地的朋友，透過與他們的交流，不僅增進了跨文化理解，也讓整個交換生活更加豐富有趣。整體而言，這段交換經驗不僅增進了語言能力，也讓我在生活能力、獨立性與國際視野上都有很大的成長。



### 三、本次出國進修經驗與心得分享

#### ●飲食

TROYES 雖然是一個小城市但生活機能方便!有很多超市~想要省錢的話去超市買來主是最便宜的!

#### ●住宿

yschools 沒有提供宿舍!但是因為不是大城市房租不算貴~大概落在 350~550 歐/月!

#### ●交通

Troyes 市區基本上走路都可以到，市區內也有公車可以搭，班次很多所以挺方便的!有一台愛心圖示的小公車是免費的!

搭飛機的話都要到巴黎去，火車約一個半小時，便宜一點的巴士大約兩個小時!在歐洲這個距離其實算滿近的了!火車班次很多~巴士站跟火車站在同一個地方!走路都可以到

火車的部分可以買一張 1 歐的東區火車青年票(期限一年!買一次就好)~去巴黎可以半價，有時候還會有優惠票可以買!

#### ●App tips

火車→SNCF / 巴士→Flixbus / 機票比價→omio(看好班

次再去對應的航空 app 買會便宜一點)

#### ●消費

銀行的話我是用 revolut!覺得這個就夠了!朋友之間  
轉帳非常方便

申辦的時候記得去找邀請碼可以拿到一筆邀請獎金

#### 四、建議事項

記得去臉書加入台灣歐洲交換生社團!!可以在上面找到各種旅伴及便宜的沙發~也滿推薦 yschools 的!對交換學生這塊很用心~住在 troyes 很舒服~是一個小小很 chill 的城市~治安也挺好的晚上出門不需要擔心~



## 五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

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

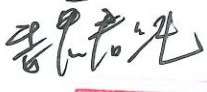
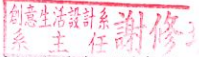
※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。

## 五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

所屬系所 審核意見	<p>鼓勵學生多出國, 拓展設計視野!</p> <p>指導老師簽名: </p> <p>系所主管核章: </p> <p>( *本欄務必就報告內容填寫具體意見, 不得空白 )</p>
--------------	--

### ※ 備註:

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。