

國立雲林科技大學

學生出國研習成果報告

附件1

研習類別：

短期交流或出席國際會議

短期研究(蹲點)

交換學生或境外雙聯學制

學生姓名：林芸圻

系所年級：四應外四A

研習期間：

民國 114 年 1 月 28 日至民國 115 年 2 月 3 日



一、進修計畫摘要

此次進修的學校是位於法國的Y SCHOOLS。選擇到法國交換，是從我大一剛進入雲林科技大學時埋下的一顆種子。當時我沒想太多選修了法文作為外語學分，在老師課堂上介紹法國文化與生活的過程中，我逐漸對這個國家產生濃厚的興趣，也開始期待有一天能真正到法國生活，將自己所學的語言實際運用在生活中。

因此，當得知學校提供交換學生機會時，我便希望能夠把握這次難得的機會，親自到法國體驗不同的學習環境與文化。能夠順利獲得這次交換的機

會，我感到非常感恩，也十分珍惜。這段經歷不僅是學術上的學習，更是一段重要的人生成長過程。也要特別感謝一路上給予我支持的師長與家人，讓我能夠勇敢踏出這一步。

研修學校簡介：

Y SCHOOLS 是一個法國的高等教育集團，前身為 Groupe ESC Troyes，後來整合不同領域的教育資源，發展成為多學院的教育體系。學校提供從學士到碩士等不同層級的高等教育課程，涵蓋商業管理、設計、觀光、創新與創業等領域。

主要學院包括：

- SCBS - South Champagne Business School：商學院，提供管理、行銷、國際貿易等課程，並有許多英語授課課程。
- École Supérieure de Design：設計學院，提供產品設計、平面設計及數位媒體相關課程。
- École Supérieure de Tourisme：旅遊與觀光管理學院。

文化交流派對 Culture Forum：

大約在開學初期，學校會邀請國際學生以各種方式介紹自己的國家。在這次活動中，我與其他台灣同學一起向大家介紹了台灣的文化特色。我們介紹了台灣的廟宇文化，帶領同學們體驗「月老抽籤及解籤」的過程，並說明了立蛋的意義，讓大家能親身參與。此外，我們也向大家介紹了珍珠奶茶的起源是台灣，並實際製作珍珠奶茶供同學們品嚐。這次的活動讓我們可以向國際學生分享了台灣的文化，也有機會觀察和體驗其他國家的文化，是個非常有意義且趣的活動。



活動合照



立蛋活動體驗

修讀課程介紹：

2025/2026	
Code	Race
FEDDRTM10201	Environment and social responsibility
I&E&EM10301	Design thinking & innovation
2024/2025	
Code	Race
LCMLFRTN0401	French semester 2
MKTMKTM10901	Qualitative Analysis
OSMOSML10201	Project Management
OSMOSML10901	Global Human Resources Management

· 法文

這堂課是專門為國際交換學生設計的法語課程，目的是幫助學生在法國生活與學習時能更順利地使用法語。課程一開始會依照分級測驗將學生分成不同程度的班級，課程內容主要加強基礎文法與常用單字。在教學方式上，老師是以英文輔助說明，但非常鼓勵學生在課堂上主動用法語回答問題，這也會成為額外加分的機會。課程中也會使用 Y School 自己建置的法語學習網站，讓學生進行練習與複習。另外，每堂課結束時老師也會請學生根據自己當天的表現進行自我評分並寫下原因，讓學生反思自己的學習狀況。我在雲科就讀期間已經修習過不少法語課程，因此對我來說這堂課的內容相對輕鬆，也是一個很好的練習機會。同時我也觀察到台灣與法國在語言教學方式上的一些差異。像是在雲科，老師通常比較重視講義內容的解釋、文法與寫作練習，以及文化分享，讓我可以打好基礎；而在法國這裡則更重視學生的實際語言表達能力，例如考試形式常包含法語問答、法語自我介紹以及使用法語進行簡報等。我覺得這樣的學習方式對提升口語能力非常有幫助，也讓我在實際使用法語時更有信心。

· 設計思維與創新 Design Thinking

這堂課主要是學習如何運用 Design Thinking (設計思考) 的方法來解決真實世界的問題，並透過團隊專案實際完成一個創新構想。課程會依照設計思考的五個階段進行，包括同理 (Empathize)、定義問題

(Define)、發想 (Ideate)、原型設計 (Prototype) 以及測試 (Test)。我們組別的專案靈感來自於之前在歐洲旅行時，多次遇到航班延誤或取消的經驗。當時需要在短時間內重新安排交通、住宿以及處理退款問題，但相關資訊往往分散且不容易取得，因此我們以這個常見的旅行困擾作為研究主題，設計一款在「航班取消時能即時提供資訊與協助的應用程式」。在專案過程中，我們學習如何透過痛點分析、使用者角色 (Persona)、同理心地圖 (Empathy Map) 以及情緒分析等方法，深入了解旅客在遇到航班問題時的需求與感受。同時也進行市場分析與商業模式規劃，例如 TAM-SAM-SOM 市場分析、競爭者比較以及商業模式圖 (Business Model Canvas)，並對未來可能的收入模式做初步預估，最後也設計了一個網站來介紹這個產品概念。這堂課不只是學習創新思考的方法，也讓我們實際體驗一個想法如何從問題發現、概念發想，到原型設計與商業規劃的完整過程。老師也非常用心地一步一步帶領我們實作，讓我覺得這是一堂非常充實，也很有機會運用在未來職場上的課程

· 專案管理 Project Management

這堂課主要在學如何有效地規劃與管理一個專案，內容包含人力管理、資源分配、成本控制以及風險評估等。課程的重點不只是理論，也讓我們實際規劃並執行一個專案，例如我們組的主題是模擬開發一個「中文學習線上平台」。在課堂中，老師帶我們從使用者需求開始思考，例如顧客真正需要的是什麼，再把整個產品開發流程整理成不同任務，並拆分成多個階段逐步完成。透過這樣的方式，我們可以更清楚地理解一個專案從構想到執行的完整流程。老師也介紹了一些常見的專案管理工具與方法，例如利用 Sprint 來規劃開發進度，以及使用 Kanban Board 來追蹤每個任務的進度與狀態，讓團隊能更有效率地合作與分工。這堂課讓我了解到一個想法如何從最初的概念開始，經過規劃、分工與不斷調整，最後逐漸發展成一個完整的產品。同時也讓我學到在團隊合作中如何進行溝通、分配資源與管理進度，對未來參與專案或團隊合作都非常有幫助。

· 全球人力資源管理 Global Human Resource Management

這堂課主要是在學全球人力資源管理，重點是培養在國際企業環境中的管理思維與分析能力。課程內容包含招募與甄選、績效管理、組織變革管

理，以及勞資關係與企業社會責任等主題。老師在課堂上也介紹不同國家的企業管理模式。例如有些國家的公司比較強調扁平化管理，員工可以一起參與討論與決策；但有些國家則是階層比較分明，決策通常由上層主管主導。透過這些比較，我們可以更了解不同文化背景下的企業運作方式。另外，老師也會讓來自不同國家的同學分享各自的工作文化，例如工作節奏、加班習慣以及員工福利制度。透過這些討論，我對全球職場文化的差異有更深入的了解。我在課堂上也分享了台灣與法國的工作文化差異，例如我觀察到法國的行政流程通常比較慢、程序較多，而台灣的行政效率相對非常高，很多事情都可以很快完成。這堂課不只讓我學到HR的基本概念，也讓我更理解不同國家在工作文化與管理方式上的差異，對未來在國際環境中工作很有幫助。

· 環境和社會責任 Environment and social responsibility

這堂課主要在學商業倫理與企業社會責任。課程內容主要探討企業在做經營決策時，不只是追求利益，也需要考慮道德、社會責任以及對環境的影響。我們從商業倫理的定義開始學起，也了解商業倫理的歷史背景，以及不同思想對企業倫理的看法。課程中也討論企業社會責任的發展，像是企業如何在經濟利益、道德責任和環境保護之間取得平衡。老師也透過一些案例分析，讓我們思考企業在真實情境中會遇到的倫理問題，例如企業決策對社會和環境可能造成的影響。這堂課讓我理解到企業不只是一個為工作而工作的組織，也需要對社會與環境負責，永續經營是現代企業很重要的一個方向。

· 定性分析 Qualitative Analysis

這堂課主要在學如何分析質性研究資料，例如訪談內容、觀察紀錄、文件資料或影像資料等。課程介紹了幾種常見的分析方法，包括主題內容分析（Thematic Content Analysis）、結構分析（Structural Analysis）以及個案研究（Case Study）。除了理論介紹之外，老師也讓我們實際練習如何整理與分析文字資料，例如從訪談內容中找出重要主題、分類資料並進行解讀。課程中也介紹了一些研究工具，例如 NVivo 這類質性資料分析軟體，讓我們學習如何利用軟體來整理大量文本資料並進行分析。

二、研習心得

首先非常感謝我的母校雲林科技大學，提供這次寶貴的機會，以及所有協助我過我的師長，讓我能夠到海外體驗不同的學習環境，前往法國進行為期一年的交換學習。這段經歷對我而言不只是課業上的進修，更是一段重要的人生成長與突破。



剛到法國時，第一堂課就給了我一個很大的震撼。由於我本身比較不擅長即興發言或公開表達，而這堂課的老師要求學生現場準備並立即上台報告。對我來說，報告的內容並不是我熟悉的領域，加上需要用英文表達想法，讓我感到非常緊張。我還記得當時被老師點名上台時，我站在台上卻一句話都說不出來，腦袋一片空白。老師看著我，而我卻完全不知道該說什麼，最後是在組員的幫助下才順利完成報告。那一刻真的讓我非常震撼，也讓我開始思考，為什麼許多國外學生可以如此自然、自信地表達自己的想法。

在觀察之後，我發現國外的教學方式非常重視學生的參與度。老師會不斷提出問題，而學生也會積極地發表自己的看法與意見。相較之下，在台灣課堂上，我比較習慣安靜地聽課與做筆記，因此一開始坐在教室裡時，我其實有一點格格不入。

這段經驗也讓我開始思考不同的學習方式。每個人的學習模式其實都不太一樣，例如有視覺型（透過圖表）、聽覺型（透過聆聽）、讀寫型（透過文字）以及動態型（透過實作）。我發現自己比較偏向讀寫型的學習者，習慣透過慢慢吸收資訊，再整理與內化來理解知識。因此，一開始適應國外較為互動與即時表達的教學方式，對我來說確實需要一段時間，也需要不斷面對自己內心的不安全感。

然而，我也試著利用每一次上台發表的機會，去面對自己內心的恐懼與焦慮。雖然我的課堂參與度可能仍然不如其他同學那樣積極，但這段過程讓我更認識自己的內在。我也慢慢學會不要過度逼迫自己一定要和別人一樣，因為這樣只會讓自己陷入自我批判與挫折之中。交換的前半年其實並

沒有適應得很好，但後來我開始學會接受自己的不足，也不再逞強。我相信只要持續努力，我終究能找到屬於自己的自信。

對我而言，這一年最重要的不只是學校的學分，而是一種「心靈的學分」。我覺得自己的內在變得更堅強，同時也更加柔軟與包容。在與來自不同國家的同學交流過程中，我不僅認識了多元文化，也學會以更開放的角度看待世界。這些經驗讓我學會如何在不同文化與環境中保持彈性與開放的態度。

交換期間另一個重要的收穫，是我也獨立規劃並走訪了歐洲近十個國家。從行程安排、交通規劃到跨語言溝通，這些過程都培養了我的自主規劃能力與環境適應能力，也讓我在面對陌生情境時更加自信與從容。

在旅行過程中其實也遇到不少突發狀況，例如多次航班延誤，甚至有一次已經通過海關走到登機門前，卻被告知航班臨時取消，需要重新處理機票、住宿以及退款等問題。當時身邊沒有可以詢問的人，一切都只能自己想辦法解決。還有一次在北歐旅行時，因為時間沒有計算好，原本要從挪威搭乘渡輪到瑞典，卻眼睜睜看著船就在眼前離開，那種無助與失落的感覺至今仍然印象深刻。後續的交通安排與住宿問題，也都只能自己慢慢摸索與處理。

正是因為這些經歷，我逐漸變得更加獨立與堅強。從一開始對歐洲地鐵系統完全不熟悉，到後來能夠自己規劃行程、在不同國家自由移動，這些改變都讓我感受到自己的成長。

透過這一年的交換經驗，我更加確定自己未來希望朝向國際交流與跨文化溝通的方向發展。我希望能持續提升自己的語言能力與國際視野，並將所學應用在促進不同文化之間的理解與交流。同時，我相信文化交流是一種雙向的學習。在認識世界的同時，也能讓世界更認識台灣。這段交換旅程對我而言不只是一次學習經驗，更是一段深刻的人生歷程，讓我在面對未來時，能夠更加勇敢與從容。

三、檢討與建議

透過這一年的交換經驗，我認為交換學生計畫對於學生的國際視野與個人成長都有很大的幫助。在課業、語言能力以及跨文化交流方面，都能獲得許多在國內較難體驗到的學習機會。感謝學校與系上能持續推動相關的國際交換計畫，讓更多學生有機會參與國際交流。

在學習方面，由於國外課程較重視學生的討論與參與，建議未來參與交換的學生可以提前加強外語能力，這樣能更好地融入課堂與國際學習環境。

整體而言，交換學生計畫不僅能提升學生的語言能力，也能培養跨文化理解與獨立生活能力，希望未來學校能持續提供更多資源與機會，讓學生能透過國際交流拓展視野並累積寶貴的學習經驗。

四、附件

(1) 打工換宿經驗：

暑假期間，我也利用這段時間體驗一些只有身在歐洲才能做到的事情。我到阿爾卑斯山進行將近一個月的打工換宿，主要的工作是協助照顧家庭中的幼兒，以及幫忙整理環境與一些日常家務。

這也是我第一次真正身處在阿爾卑斯山，看見那裡壯麗的自然風景，果然如想像中一樣美麗。平常我也會和主人一家一起去健行，嘗試許多以前沒有做過的事情，對我來說是非常新鮮又特別的體驗。

透過每天和他們的相處，我也更直接地感受到法國人的生活態度與文化差異。這樣的交流不僅讓我有機會練習語言，也讓我學會用更開放的心態去理解不同文化背景的人。在這段期間，主人一家人也非常友善與信任我，甚至讓我利用幾天時間獨自到義大利旅行、走走放鬆。

這段經歷，讓我有機會體驗法國人的實際的生活方式，從飲食，生活習慣，文化差異，讓我學會在陌生的環境中更加獨立，並勇於探索。對我來說，這是一段非常珍貴且難忘的經驗。

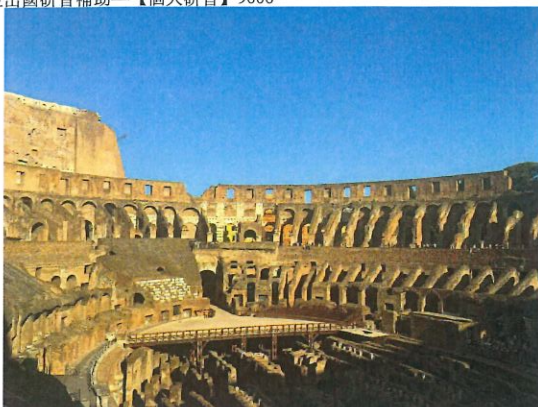


(2) 心得影片Vlog

在交換旅程的尾聲，我製作了一支心得影片，也藉此向這段寶貴的經驗致上最誠摯的感謝，為此次旅程畫下句點。

<https://drive.google.com/file/d/1EopQS4CHGSGekSI1jGzQda8GNvhZYIFz/view?usp=sharing>

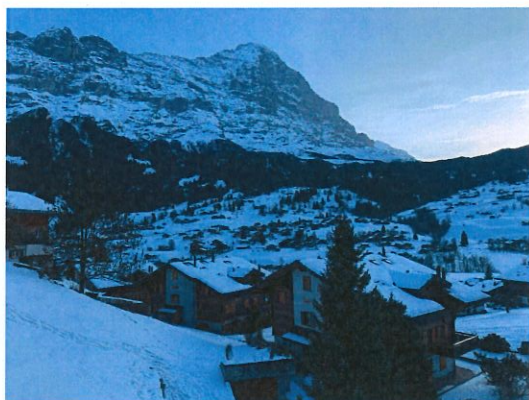
<p>所屬系所審 核意見</p>	<p>指導老師簽名： 系所主管核章：（*本欄務必就報告內容填寫具體 意見，不得空白）</p>



義大利 羅馬競技場





英國 倫敦鐵橋



瑞士雪景



葡萄牙 里斯本

<p>所屬系所審 核意見</p>	<p>指導老師簽名：</p> <p>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）</p> <p></p>