

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：鄭心仔

系所年級：工設系大二

研習期間：民國 115 年 1 月至民國 115 年 7 月

研習國家：法國

研習學校：Y SCHOOLS

國外研修成績：ECTS 14

一、進修計畫摘要

(一)緣起

我從小就對法國抱有憧憬，高中時選擇法文作為第二外語，大學後也持續修習法文課程。隨著學習法文，我對法國的文化有了更深入的認識，也因此希望能親自到法國生活與學習。同時身為設計系學生，我希望透過跨文化交流接觸不同的思維與觀點，在不同環境的刺激中拓展視野，為未來的設計創作帶來更多養分。

(二) 研修學校簡介

本次交換研修的學校為 Y SCHOOLS，位於法國大東部地區的特魯瓦 (Troyes)，是一個涵蓋多元專業領域的高等教育體系，旗下設有多個學院。而此次交換的學院為 SCBS，是 Y SCHOOLS 的商學院，主要培養管理、商業及創業等領域人才。學校具有國際化的學習環境，接收來自不同國家的學生並提供許多英文授課課程，使學生有多元文化交流與學習的機會。



▲ 交換學生合照

(三) 國外研修之課程學習(課內)

一共修習 6 門課程，共計 14 ECTS。

1. Entrepreneurship

這堂課主要透過商業計畫競賽培養學生的創業思維，老師會介紹創業相關的模型、理論和分析方法。大部分時間都是分組討論，各組選定自己有興趣的創業主題，再運用課堂上學到的方法分析市場需求、商業模式以及實際發展的可能性。

2. Français semestre 2

這堂課專為國際學生開設，依照分級考試結果，我被安排在進階班。剛開始老師會用英文輔助教學，讓我們比較容易理解，但到了後期幾乎都是使用法文。雖然進階班對我來說有些吃力，但也因此花更多時間學習跟上進度，加上課堂上學到的內容也能直接在日常生活中使用、練習，讓我的法文能力在短時間內進步不少。

3. Anglais PGE2 Sem 2

這堂課是 B2 程度的商業英文，主要以跨文化差異與各國職場環境為主題。這也是我在交換期間最喜歡的一堂課，班上同學來自五個不同國家，

老師上課時常會讓我們分享自己國家的文化與生活經驗。老師人很好，也很會引導大家學習，課堂上只能使用英文來尊重不同語言背景的同學，老師也很理解我們都不是英文母語者，會耐心引導我們表達自己的想法。紙本報告對文法和單字也比較寬容，並會幫我們找出錯誤，讓我在這段時間英文進步很多。加上這堂課持續的時間比較長，大家相處久了之後感情也很好。身為班上唯一的亞洲學生，我常發現自己看事情的角度以及生活經驗和其他同學不同，也因此有很多有趣的交流。

4. Web Design Nocode

這堂課主要介紹行銷相關的理論，並學習使用 WordPress 架設網站。我們組選擇做販售韓國美妝商品的網站，老師會一步一步帶著我們操作，但實際製作時也常常會遇到原本沒有預期的問題，需要和組員一起討論、解決。

5. Advertising

這堂課主要學習廣告與行銷相關的理論，以及如何將這些理論實際運用在廣告策略中。課堂上會

提供一個虛擬的公司案例，我們則以廣告行銷公司的身分，從客戶公司的現況出發，分析公司的優勢與劣勢，再根據市場和品牌需求找出最適合的行銷方式，最後提出完整的廣告企劃。

6. Design Thinking

這堂課是所有課程中和我過去在工設系學習內容最接近的一堂，每堂課都會透過不同案例和問題讓我們練習設計思考的流程和方法，並到 Troyes 當地的博物館，實際觀察場域並找出可以改善的問題。雖然課程內容對我來說並不陌生，但班上的同學大多是行銷背景，他們思考問題的角度和我們工設系學生不太一樣，反而讓我在熟悉的過程中看到了不同的觀點。



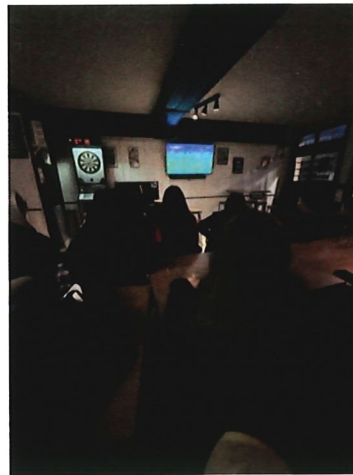
▲Design Thinking 和組員討論

雖然春季學期設計學院沒有開設英文授課課程，因此我沒有修習設計學院的課，但我也參加了設計學院 Open Days，參觀學生的作品並和設計系學生交流，了解他們的上課內容與學習方式。發現他們比較重視課業和生活的平衡，不太會像我們一樣熬夜或花大量時間投入作品製作，也因此作品的精緻度沒有那麼高，但整體學習步調比較慢，也會從基礎一步一步教起，對初學者來說很友善。另外，我印象深刻的是學生在介紹自己的作品時都很有自信，能夠清楚表達自己的想法。

在學校的過程中，我觀察到法國學生和台灣學生在學習上的差異。他們即使作品、報告沒有做到非常精緻完美，也能很有自信地表達自己的想法。我覺得這是很值得參考的地方。在過往學習經驗裡，大家很重視作品的完整度與細節，但除了把作品做好，也可以多培養表達與相信自己的能力，不要因為害怕犯錯而不敢表達。

(四) 國外研修之生活學習(課外)

交換期間很幸運地在上課時認識了一些同學，他們會主動邀請我參加課後活動，以及我的摩洛哥室友也會帶我加入他的交友圈。我們一起玩、看球賽，也會約出去吃飯。我認識了更多不同國家的朋友，也體驗到和台灣很不一樣的社交方式和活動。因為我本身比較害羞，不太敢主動說話或加入陌生的團體，剛開始其實常常有些不知所措，但邀請我的同學人都很好，發現我的侷促後會主動來幫助我、帶我一起加入大家，也很有耐心地聽我說話、教我怎麼玩。這份經驗讓我覺得，交換期間多去學校、多和同學接觸真的很重要，除了可以認識不同國家的人，也可能在意想不到的時候遇到很好的朋友。



▲和朋友出去玩、聚餐

國際處也會舉辦不同的活動，提供交換學生認識彼此的機會。我參加過 Dinner Meeting，因為是交換初期的活動，剛開始其實有一點尷尬，但也成為我認識新朋友的開始，而且從學校其他學生那裡得到很多實用的生活資訊。學生會也會和其他學校一起舉辦 Party，入場費不高，我覺得很

值得去體驗看看。那次我和台灣及韓國的朋友一起去，和現場其他學生比起來，我們看起來非常不知所措而且特別乖，不過還是玩得很開心，也是以前在台灣沒有體驗過的社交經驗。



▲參加學生會的 Party

二、研修之具體效益

這次交換我最大的收穫，是開始用不同的角度看待熟悉的事情。無論是課程、語言、與不同國家的同學相處，或是旅行過程中的觀察，都讓我接觸到和過去不太一樣的環境，也因此重新思考自己對設計、學習以及未來的想法。

課程方面，這次交換讓我接觸到行銷的課程。以前做設計時，我習慣從使用者、功能、操作方式和造型去思考產品，但接觸行銷課程後，我開始思考產品進入市場之後的問題，例如市場需求、消費者、品牌定位以及商業模式。身為設計師把產品做好固然重要，但也要考慮產品為什麼存在、誰會需要它，以及它和品牌之間的關係。

語言方面，在法國上課時需要使用英文和老師、同學溝通，剛開始我總擔心自己文法錯誤或不知道怎麼表達，甚至怕講錯而不敢開口。但實際上，身邊多數人都不是英文母語者，因此，比起追求每一句話都完全正確，更重要的是願意開口、願意表達，也能夠在對方聽不懂時換一種方式說明。

這次交換也讓我更明白，很多事情需要自己主動。到了新的環境之後，不會有人一直安排好所有事情，也不會自然就認識很多朋友。從主動和同學聊天、參加活動，到自己處理生活中的問題，我都必須比以前更主動一些。這讓我慢慢習慣在不確定的情況下先嘗試，而不是因為害怕做錯就不做或總是等待別人幫忙。

旅行也是這次交換中另外一個很重要的學習，除了我有機會實際走進不同的城市，看以前只能在網路或課本上看到的建築和博物館。感受到空間尺度、光線、材料和人在其中移動時的感受。參觀美術館和博物館也是一樣，我不只是看作品本身，也會注意展覽空間怎麼安排、作品怎麼被呈現。這些經驗直接提升了我對美感和空間的敏感度，也再次讓我確認自己真的很喜歡設計。

此外，當我一直處在不同的環境中，我會不斷遇到和自己原本認知不同的事情。例如不同國家的人互動方式、使用空間的方式，甚至一些生活中的小習慣，都可能和台灣完全不同。這些差異會讓我開始觀察，並思考背後的原因，而不是只用自己的經驗直接下判斷。

回到學校之後，我希望把這些經驗真正帶回自己的設計學習，以前我容易從自己熟悉的生活經驗出發，但經過這次交換後，我會更提醒自己去觀察不同的人、不同的環境以及不同的生活方式。我也希望自己可以更仔細地觀察人的行為，而不是只依靠自己的想像。另外，這次行銷課程所接觸到的市場、品牌和消費者觀點，也可以

和原本的工業設計訓練結合，讓我在做產品時同時思考使用者和市場。

對我而言，這次交換最大的價值，是讓我看到原本生活之外的世界，也讓我更確定自己喜歡設計、喜歡觀察不同的環境、喜歡和人互動，並且希望未來能繼續接觸國際環境。這些經驗會成為之後做設計時的另一種視角，也讓我對自己未來想學習和發展的方向更加明確。

三、本次出國進修經驗與心得分享

1. 飲食

法國餐廳昂貴，一餐大約 20-30 歐，最便宜的外食 Kebab 也要大約 8 歐，所以自己煮飯是交換生的重要技能。

Troyes 超市很多，最便宜常去的就是 Lidl 和 Aldi；

Carrfour 價格稍貴但東西種類更豐富，亞超推薦 Phuoc Loc 和 Supermarche FA，想的到的東西都找的到價格也合理，另外要注意法國傳統市場基本上都比超市貴不少。

2. 住宿

學校沒有提供宿舍，但 Troyes 的房租不算貴，而且有法國政府的租房補助 CAF（不過從 2026/7 取消給留學生補

助了)。我住在離學校走路兩分鐘的地方，是合租的房型，一個月租金 410 歐。房東是一位很和善的爺爺，房子條件很好，而且押金可以抵最後一個月房租和不用擔保這兩件事幫了我很大的忙。

3. 交通

Troyes 交通主要靠公車，基本上都能到而且班次固定，單次和多次票可以透過 Mobilites by TCM&TCAT 的 APP 購買或是直接和司機買票，等查票員上車再出示。N 路線（愛心標誌的小公車）免費，以及所有公車星期日免費。Troyes 到巴黎搭火車只要 1.5 小時，或是 FlixBus 2.5 小時，推薦買 1 歐的大東部地區青年卡，火車有半價。歐洲各城市交通、購票方式差異較大，出行前可以花點時間了解當地交通才不會手忙腳亂，也能省下不必要的花費。

另外，如果飛機、火車、巴士有延遲或取消可以去查退款或補償方式，不要讓錢白白被吃掉了。

4. 消費

我是在學校附近的 BNP 開戶，再搭配永豐國際學生證 debit 卡提領現金存入使用，這間銀行好處是不需要預約，也有會講英文的行員，開關戶或要辦理任何事項都

很方便。

5. APP 推薦

Skyscanner：查找便宜機票

SNCF：法國國鐵

OUIGO：法國廉價火車、高鐵公司，如果是這間營運的列車票在這邊買有時會比較便宜（很常有優惠碼）

FlixBus、Blablacar：巴士（客運）票購買

6. 社交

最重要的就要主動，不管是平常生活、課堂討論還是課後活動，如果想認識新朋友，就不能一直等別人來找你。因為很多當地學生本來就有自己熟悉的朋友圈，也會和同國家或講相同語言的朋友用自己的語言聊天。例如上課分組討論時，我常遇到同學直接用法文或阿拉伯文討論，並不是每個人都會特別注意交換生能不能聽懂（也曾經遇過同學互相提醒用英文討論，真的非常感謝也非常感動）。所以如果自己不懂或跟不上，一定要主動問。交換不是到了國外就自然會認識很多朋友，而是需要自己跨出那一步，主動開口、主動加入，才会有更多交流的機會。

其它更詳細的生活和旅遊分享可以看我的 IG 歐洲交換帳號 clh2y7，有問題也可以直接私訊！

四、建議事項

在交換期間保持開放的心態，不要害怕嘗試新的事物，也不要太在意別人怎麼想。喜歡旅遊就去旅遊，喜歡社交就多認識朋友，喜歡上課就多選自己有興趣的課，做自己真正想做的事情，不要因為擔心或焦慮而錯過機會，更不用總是跟著別人走。交換的時間其實比想像中短很多，以前總會覺得還有下次，但到了法國才發現，很多事情不知不覺就成為最後一次，所以我覺得最重要的就是不要讓自己留下遺憾。

最後，我真的很喜歡 Troyes，很推薦大家來這邊交換，城市不大但生活起來很舒服，治安也很好。這次交換也讓我更加喜歡法國，法國永遠是我最喜歡的地方。

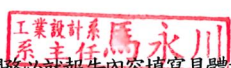


▲和不同國家的朋友一起旅遊

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	心仔在法國Y School的學習成果十分豐碩，修習了很多商業、創新創業、行銷方面的課程，也體驗到法國的教育與生活環境與台灣的差異，能啟發與刺激思考，非常豐碩的學習之旅。 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。