

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：鍾宜芳

系所年級：四企管三 A

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：YSCHOOLS

國外研修成績：Français semestre 2：C；Customer Relationship Management (CRM)：A

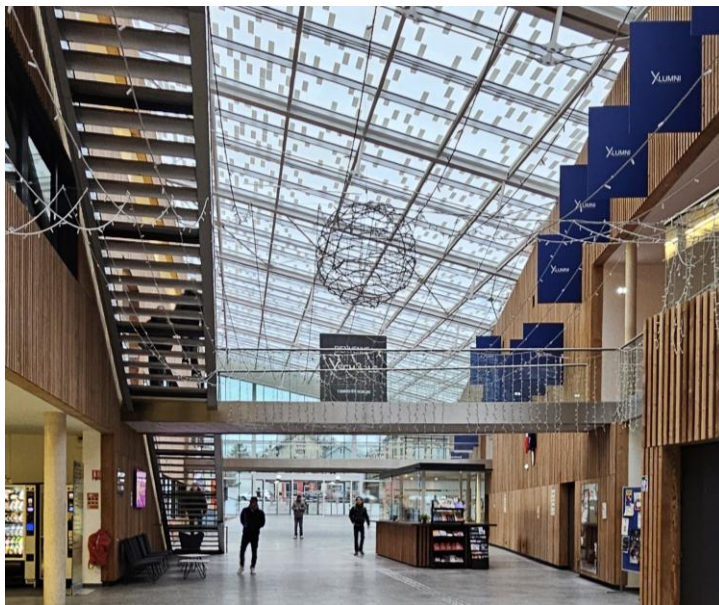
一、進修計畫摘要

(一)緣起

- 為什麼申請交換：一開始的起心動念是在高三，因為自己從來沒有去過歐洲，對歐洲充滿嚮往，加上聽到學長姐分享有大學有交換學生這個機會，就把出國交換列為我在大學的目標。上大學之後，我對國外的教育方式更加好奇，也剛好覺得生活進入瓶頸期，想走出舒適圈，到國外看看不同的世界、體驗不同的生活方式，因此開始著手準備交換申請。
- 為什麼選擇法國：高中的時候接觸了一點點法文，覺得發音很有趣，因此在大一的時候選修了雲科的法文課，一路修完了一、二、三。我的法一、二是來自法國的 Brice 授課，分享了很多法國風景，法三的佳勳老師分享了很多文化、新聞，這些都成

為我堅持非法國不去的原因。

(二) 研修學校簡介



Yschools 位於法國特魯瓦，成立於 1992 年，是獲法國教育部及精英學校會議（CGE）認可的跨領域高等教育集團。集團突破傳統高商框架，旗下涵蓋 SCBS 商學院、特魯瓦高等設計學院及高等旅遊學院，主打管理、設計與旅遊的跨學科整合。學校提供全英語授課與雙學位項目，校園距離巴黎僅需火車 1.5 小時且生活成本親民，非常適合體驗香檳大區的法式風情，為國際交換生營造友善且豐富的跨學科學習環境。

(三) 國外研修之課程學習（課內）

- 教學方式：我修習了兩門課程，第一堂是法文課，老師主要用講義與 ppt 授課，講義會在每堂上課之前發，教了我們兩大主題-身體部位與表達身體不舒服、購物，因課程在下學期只有 7

堂，所以後面購物的主題沒有上完。課程過程中，老師會準備小遊戲或互動練習，我們班有 4 位西班牙同學、1 位德國同學、3 位台灣同學，我們大家的程度都有些不同，因此是老師依據大家能力跟上課狀況進行分組，每次上課分組都不太一樣，可以跟不同文化的同學交流。老師在上課的過程中會問問題，有回答的同學會被記錄在本子上（似乎只是老師的筆記，沒有計算分數），上課也會有寫練習的題目，老師會讓學生自願上台寫下自己的答案，可以多多舉手爭取機會，國外的上課文化就是瘋狂舉手，無論是要回答或是問問題老師都非常有耐心的教導。我們班的程度大約落在 A2~B2，我推測是因為班上程度落差很大，所以期末考考卷第一二頁是簡單的，後面會越來越難，甚至最後一題是依照題目要求寫 Email，我後面很多空白，但總成績還是有拿到 C。另外一堂課是 CRM，這堂課是以完成 Salesforce 線上課程為主，期末會有一個報告，這個報告需要先拍攝廣告介紹產品，然後分析顧客市場等等，評分方式除了報告的分數還有 Salesforce 的完成度，最後一堂課報告完會選出個人最佳獎跟團體最佳獎。

- 學習收穫與心得：法文課我覺得最有收穫，雖然我在台灣學過一些法文了，但是 Yschools 學到的真的有更進階更深入，而且教學方式真的差很多！可能因為環境都是講法文，我覺得在那邊學習速度超快，聽力也進步很多，非常推薦大家去跟摩洛哥同

學多多交流，他們的語言是法文混阿拉伯文，不過他們的法文也非常流利。Salesforce 的部分我覺得上完課程有點空虛，其實老師真正有在上課的時間超少，通常都是我們到班繼續做線上課程，線上課程就是一堆英文文章教我們怎麼用系統觀察顧客需求等等，每篇文章有一些選擇題，最麻煩的是有些部分需要實際在系統操作，我自己覺得學習成效有限，大部分同學也都是使用 AI 輔助完成，對企管系大三的我來說並沒有增加新的知識，如果希望課堂充實的同學我不建議選這門課。

（四）國外研修之生活學習（課外）

- 日常生活：我住在 Yschools 商學院前面的路口，走路過去上學非常方便，五分鐘以內就可以到學校。附近有家樂福 market（家樂福有分三種價位，express 最貴，通常在車站裡或街邊小店；city 種類稍微多一點，屬於中價位；market 最便宜，通常最大間），還有 Picard、Lidl，如果想要非常齊全的商品就推薦搭公車去大超市 E. Leclerc SAINT PARRES AUX TERTRES，我回台灣之前的伴手禮就是在那邊買的，或是在火車站那邊的 monoprix 也不錯，火車站附近有非常多的商店，有賣衣服、保養品化妝品等等，有時間我會推薦去附近散步。唯一不方便的是出門玩很常需要搭很早的火車去巴黎，會沒有公車去特魯瓦火車站，只好走過去大概 25 分鐘。（若是對學校附近住宿有興

趣的同學，歡迎聯絡我的 Email:617yvonne@gmail.com)

- 歐洲旅行：整個交換的過程我總共去了 11 個國家左右，更多時間花在法國國內旅遊，法國給交換生（26 歲以下歐盟青年）非常多免費參訪的機會，我去了非常多博物館以及法國城市，很推薦大家多去追活動或節慶，雖然旅費可能會比較貴（尤其住宿），但是非常值得，我看了很多場遊行，感受法國的節慶風情。其他國家我就在這邊分享最印象深刻的，首先是西班牙，我在馬德里青旅認識了兩位美國朋友跟一位巴西朋友，聊了很多文化差異、台灣美食，度過了非常開心的夜晚，雖然大家都說西班牙很危險，但是只要顧好自己的財物，西班牙可以說是好吃又好逛的地方！

接下來分享德國，我這次去了慕尼黑跟法蘭克福、美茵茲，慕尼黑是個比較近代的城市風格，治安很好、晚上都不覺得危險。法蘭克福的治安就明顯不好了，最直覺的判斷方法是注意周遭的味道，若是聞到尿騷味，治安通常不太好。法蘭克福的路上較髒亂，人種多元，我們還親眼看到幸運手環詐騙，手法是會套一個手環在你手上後，就一直跟你要錢，網路上分享若是真的不幸遇到，就花個一兩歐消災。去美因茨是為了去看歌劇才特別繞過去的，歌劇也會有歐盟學生優惠，我去看了我童年回憶-魔笛，不過在看了歌劇魅影之後，魔笛顯得遜色很多，但這

完全不影響我超喜歡他們的歌，就當是聽演唱會！

最後分享的是瑞士，也是我旅行的最後一個國家，瑞士真的是人生中必去的國家，他們的山景美到讓人懷疑人生，唯一缺點就是物價昂貴，我去了伯恩、First 山、格林德瓦、蘇黎世，山景真的很美，城市的部分就沒有太特別，當然有可能是因為我在城市停留的時間比較短所以沒有看得透徹，還是真心建議有機會一定要去看看！

二、研修之具體效益

在法國的課堂中，最震撼我的是批判性思考與團隊討論的比重。這裡的教授非常鼓勵質疑與表達，我也在小組專案中，學會如何與來自不同國家、文化背景同學合作。這提升了我的外語溝通能力，也讓我學會在多元意見中尋求共識，培養了很強的跨國協作能力。課餘時間於歐洲各國旅遊的經歷，是我成長最多的地方。面對歐洲常見的交通罷工、行程延誤或是語言不通的狀況，我必須保持冷靜並快速尋求替代方案。這些自主規劃行程與應對突發狀況的過程，提高了我的抗壓性與獨立解決問題的能力。走出課本與台灣的環境，親身走訪歐洲不同的城市與文化，讓我不再用單一標準看待事物。這段經歷讓我變得更加包容、開闊，也重新審視了自己未來的職涯與生活可能性。

三、本次出國進修經驗與心得分享

在交換申請確認之後，我開始辦理出生證明（原可申請 CAF）、簽證面試、找房子等等，這學期法國學校要求在 1/8 報到，與雲科的期末週完全衝突，因此需要找老師調整考試時間，也因為擔心公平性的問題，我和同學的考卷並不一樣，這些加上準備簽證面試時的請假等等因素，導致我的學期成績不太理想，這部份是我沒有料想到的。如果有人問我會不會想再出去交換，我可以很肯定地說：不會！但是我絕對不後悔我申請交換，這次的交換除了以上分享的優缺點之外，最讓我感到折磨的是親朋好友都不在身邊的孤獨與無助，還要克服時差，剛去到法國是最冷的一月，早上九點天才亮，下午四點就天黑了，親身體驗到了黑暗帶來的憂鬱，再加上因為自己只待半年，我並沒有多花費時間、金錢與精力布置我的生活環境，全部的狀況都讓我對生活沒有動力與信心。學校報到後，我漸漸地認識了更多台灣人、新朋友才讓如此沉重的心情有了轉變。我很推薦大家去體驗這個特別的歷程，畢竟人生不會總是一帆風順，在回台後，我深切的感受到生活中已經沒有可以讓我感到崩潰的事了，還有什麼可以比在陌生的國度遇到交通罷工、語言不通、環境不熟、沒有家人朋友，甚至連去超市買東西都看不懂這些還要更崩潰更無助的事呢？

四、建議事項

- 課程部分：Yschools 的同學都有面臨到老師臨時調整上課時

間或是期末考試時間等問題，因此強烈建議未來要去的同學旅行的時間不要排太緊湊，課程變動率很高，老師不接受因為旅遊而請假，即使與老師溝通過已經安排很久了，老師依舊會記錄曠課。選課部分非常靠運氣，有聽到朋友分享他們的老師有嚴重的種族歧視問題，甚至歧視英文不好的同學，只能祝大家好運。

- 旅行部分：剛到歐洲的前半段時間，我出去旅行大多是住青旅，這邊列幾個大家選青旅要注意的問題：1. 床位是否為上下舖，我在尼斯遇到上中下舖非常痛苦，因為每層高度有限，在床上是無法坐起來的，起床非常容易撞到，且最頂層非常高，爬上去很危險，還有就是青旅都會有的問題，床容易晃動，所以只要有人翻身都會被影響。2. 接續第一點，有提到無法坐起來這個問題，所以也要多注意網站照片中的人坐著時頭與上舖的距離。3. 青旅洗澡一定要記得帶上貴重物品，推薦大家一定要準備大防水袋，以及一定要自備沐浴用品(浴巾等)，許多青旅是沒有洗髮精沐浴乳，更別說護髮乳了。4. 可以注意青旅是否有可上鎖的置物櫃，也建議大家自備密碼鎖頭，青旅也會賣但通常不便宜。5. 若有煮飯的需求，需要注意廚房是否有冰箱，食材通常一個人一次煮不完，沒有冰箱會非常困擾。6. 洗澡是否有門(有些只有簾子)，以及是

否有蓮蓬頭（有些只有頭上的花灑），最最最重要的就是有沒有熱水，我曾遇到只有出水的按鈕，無法調整水溫而且每 7 秒就需要再按一次出水鈕…廁所的燈大多都是感應燈，不過感應器裝在哪就不好說了…很可能洗澡洗到一半還要出去跟感應器揮手…。在經歷過這些後，我幾乎不住青旅了，我會至少找旅伴一起住 Airbnb 分擔房費（FB 的台灣歐洲交換學生社團上可以徵旅伴，也有很多人在平台上換歐元，換歐元一定要特別小心詐騙，徵旅伴就沒什麼聽到詐騙了，有金錢的往來還是要多小心），建議有資金預算的同學可以直接住 Airbnb，或是可以在社團上租沙發（請小心詐騙）。

接著不得不抱怨一下法國的交通，在法國旅行期間我遇到兩次因罷工或遊行引起的交通癱瘓，這不一定可以避免，通常路面直接被封路（Uber 的司機會一直棄單，或甚至沒有 Uber），如果在巴黎，可以直接坐地鐵。不幸的是我是在波爾多遇到封路，波爾多沒有地鐵，所以當天要趕車回去巴黎的我就完美的錯過火車，幸好旅伴有朋友住巴黎，我差點要體驗露宿巴黎街頭。

五、附件

（一）其他有關資料

我將我這輩子對洗澡最有陰影的青旅細節放這，真心建議避開！

（比利時布魯塞爾 距離尿尿小童走路 6~7 分鐘的青旅）

（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）



期末報告獲得最佳團體獎後與老師的獨照



與韓國、哈薩克、新加坡朋友的聚餐



欣賞歌劇魅影



欣賞西班牙佛朗明哥舞



欣賞歌劇-魔笛



體驗法國野餐文化，吃超巨大可頌



法國羅浮宮參訪



瑞士First山美景

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。

所屬系所 審核意見	鼓勵學生將海外交換學習的經驗， 運用在未來課業與職涯發展。 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。