

# 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：江紋萱

系所年級：企業管理系二技四

研習期間：民國 106 年 8 月至民國 107 年 6 月

---

## 一、進修計畫摘要

（內容須包括出國進修的目的及意義、研修主題、進修課程概況、修讀學分及成績、進修學校系所簡介、國外指導老師學經歷等）

這次有機會申請到法國陽獅特魯瓦高等商學院進行為期一學年的交換，主要目的是為了能夠增廣見野、認識來自世界各地的朋友，以及吸收多元的知識和觀念。同時我認為我所在的國家台灣，對於歐洲的了解並不深，然而歐盟是強大的經濟共和體，歐洲又擁有這麼深厚的歷史底蘊，和我們全然不同的文化背景更是讓我嚮往的原因之一。希望透過此次交換能在心態和學識上皆能有所成長，成就不一樣的自己。

之所以選擇這所學校作為交換的目的地，也是因為能夠和我的科系有所連結，進一步的，我更希望能夠藉由這趟交換了解國與國之間的利益和互動，而在這所學校共有四大學院：工商管理、管理學、旅遊學院以及設計學院。由於設計學院在另一個校區，因次我少有接觸，除此之外，其他三個學院都在主校區，開設的課程不只有管理學以及商學院基本的五管課程，更有能夠了解世界議題以及全球動向的相關課程，例如：地緣文化與政治、當代經濟問題，以及金融市場等等，於是我主要選修的都是類似於此，能夠增廣見野，進行多元思考與討論的課程。

上課時教授們都盡量提供學生發問及思考的時間，也常常引用全球金融、政治及環境等議題幫助學生了解某些觀念或理論，並且和學生討論，由於這所學校有來自世界各地的交換生，所以總是能夠聽到不同的聲音和意見，也是我覺得非常有趣的地方。

除了以上三門課之外，我也修了四門法文課，分為密集訓練以及正規課程各兩堂。法文課方面還是建議事前有些法文基礎會比較好跟上課程的節奏，而老師的認真程度參差不齊，我遇過非常認真教學的老師，也有上課比較輕鬆隨便的，但是如果有什麼想法都能和他們溝通，都會做適當的調整。成績方面只要有參於課程、討論通常不會給得太低。至於另外三門課的教授對課堂的要求比較嚴謹，像是上台報告或是團隊討論都很認真，台下的學生也勇於對報告組進行發問，教授通常在報告後也會發問或對議題做更多的補充。相對的成績方面就沒有法文老師給得那麼親切可愛了，當代經濟問題，考試題目偏向申論；地緣政治雖然是多選題，題目包含國際各大組織的成員、或是地理位置等等，總之不認真努力一些很難拿到B以上的成績。

## 二、研修成果與返校後學習的關聯性

這次的交換過程，在學業上我對國際的金融與政治動脈有了更多的認識和體悟，也如我所願了解歐盟的現況、成立背景和目的，同時藉由來自世界各地學生的分享，讓我的國際觀更加完整，身為地球的一份子，我認為瞭解天下事非常重要，而身為商學院的學生，更要掌握世界情勢以及吸收多元的觀念，兼容並蓄，才能在不同的環境中調整、適應。我想這次商學院學生非常重要的課題。

此外，我也有機會認識了許多來自不同背景的朋友，每個人都給了我非常多的文化衝擊和體悟，從談話的過程中互相學習與調整，並了解雙方的文化習慣，這是非常好的互動！

## 三、本次出國進修經驗與心得分享

### ● 食

飲食方面我們通常都是到超市買回家煮會節省許多，在特魯瓦的物價雖然沒有巴黎高，但是簡單的 KABAB 也要從 5.5 歐起跳，餐廳的話則是 12 歐以上。學校附近就有不少超市：Leader price(cp 值算高的超市但偶爾會有發霉的蔬果)、Lidl(很便宜但常有爛果，且多數產品為小品牌)、casino(品質很優但價格相對高)以及 carrefour(便宜、選擇多但是距離較遠)。另外市中心有一個室內的市場，裡面也能買到新鮮的食材以及非常道地的法國家庭菜。

若是想念家鄉味，特魯瓦有三間越南超市，裡面貨色算是齊全了，米、泡麵以及調味料都有，但產品以越南、泰國或中國為主，所以珍珠、台式泡麵、肉鬆什麼最好自己從台灣帶去。



(特魯瓦市中心的菜市場)

### ● 衣

特魯瓦有一個非常有名的 outlet，在 7.8 月以及 12 月左右都有很大的折扣，有空可以搭 1 號公車去逛逛，除此之外特魯瓦市中心也有 H&M 等連鎖的快時尚品牌，所以不用擔心找不到衣服穿。但個人認為法國很多城市(BORDEAUX、DIJON、AVIGNON 等等)都有私人的服飾店，非常好逛、便宜又有品味，有空也可以去找找。

### ● 住

住的方面，在我那一屆學校是有提供名單讓學生選擇，後來聽說取消了。

但還是建議同學可以找離學校、市中心近的地方，我當時選到另一個城市，每天都要走很久去上課，有時候晚上有派對還要早點回家或是留宿朋友家，也是滿累的。另外就是退宿後可以拍一些房間或設備的照片作證明，因為法國法律容許房東有一段時間的考慮期，再決定要退多少押金回去，身邊有朋友被不肖房東扣了一些錢，為了保障雙方權益還是多做一些準備！



(租屋內廚具、床單被套都有，不用自己準備，但 STUDIO 類型的住屋要自行添購設備)

- 行

在特魯瓦會滿常搭到公車的，建議可以去市中心的公車服務處購買 10 趟的票會比較划算，此外，如果很常出去旅遊 SNCF 的學生卡也是一定要辦的！另外也可以找找二手的腳踏車，因為公車沒有台灣這麼頻繁，有一輛腳踏車會方便許多許多。

- 育

雖然學校內健身房，但如果想要從事室外的體育活動(排球、羽球等等)，可以到另外一間特魯瓦科技大學，開學後不久學校會公告特魯瓦科技大學各個體育項目的練習時間，很神奇的是我們每次按時抵達卻都空無一人，最後就放棄了，真的有興趣的同學也可以到學生會了解詳細內容。

- 樂

在八月底到九月初這段時間特魯瓦市中心會舉行一年一度的跳蚤市場！幾乎家家戶戶都會出來擺攤場面非常熱鬧，如果喜歡古物或收藏紀念品可以注意一下日期和相關資訊，錯過非常可惜。除此之外市中心有幾個教堂和博物館也可以去走走看看。







（各式各樣的鍋碗瓢盆、衣服飾品、畫作、收音機都有，可以小殺價）

法國境內很多城鎮都非常值得旅行，離特魯瓦比較近的就是 DIJON——貓頭鷹之城，交通方便而且住宿也不貴。除了我前面提到的城市之外，南法的圖魯斯、卡卡松、蒙彼利耶都很值得去看看，這些地方距離西班牙很近，所以有融合西班牙的風情的建築，非常特別。太多太多法國的城鎮其實都很可愛有趣，很值得參觀。



（波爾多市中心水鏡廣場及畫廊市集）

其他歐洲國家也一定要去走走逛逛，除了廉航之外，時間和精力允許的情況下搭乘跨國巴士也是很好的選擇。如果正值旺季搶不票便宜機票倒是可以考慮看看！出發之前多做一些功課，提早規畫都可以省下不少錢！

#### 四、建議事項

- 建議手機可以下載一些 APP 方便旅遊時查詢，如；SNCF(法國國鐵)、GOEURO(火車、飛機、巴士查詢)、一分錢(提供法國各品牌優惠)、BOOKING.COM(住宿)、UBER(比計程車便宜很多而且不會被坑)、銀行卡的 APP……等等。
- 法國手機業者很多家，但基本上都不用綁約所以申辦很方便，我個人是辦 FREE，當時是辦 50G，29.99 歐左右，國外有一定的漫遊流量可以使用，超過時會自動停止，也可以登入自己的帳戶查詢用量。比較其他業者後覺得這家比較符合我的需求，缺點是訊號真的比較差，在南法的時候特別明顯。然而法國只要有重大節慶各廠牌就會推出很驚人的方案及優惠，FREE 在聖誕節的時候大降價，推出 100G 只要 2.99 歐的方案！所以同學們可以時不時上一分錢注意新的優惠資訊，屆時再換門號也不是很麻煩。
- 珍珠可以多帶幾包，之後自己煮珍珠奶茶或是請朋友喝都超好用！滷包、肉鬆、曾拌麵和醬油膏也是神器！

#### 五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔光碟片 1 份

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

※ 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。