

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：戴瑞辰

系所年級：四工管四 A

研習期間：民國 106 年 9 月至民國 107 年 1 月

一、進修計畫摘要

本次出國交換學校為法國的特魯瓦高等商學院(Groupe ESC Troyes)，就讀的科系為 Business，類似於雲林科技大學的企業管理系，就學期間學校改名為南香檳高等商學院(South Champagne Business School)，出國進修的目的為拓展國際視野，體驗外國文化，強化英文能力，學習第二外語等，特魯瓦高等商學院創立於 1992 年，位於離巴黎東南方一個半小時車程的城市，學校分為三大專業，分別為 International Business(國際管理)、Bachelor in Tourism Management(旅遊管理)及 Bachelor in Design(設計)，除了提供大學部的課程外，亦有碩士學位可供學生攻讀，另外也有提供雙學位(Double Degree)讓海外學生研習完畢後獲得學位證書，而學校開設的課程不僅提供英文授課，還有法文授課，本學期一共修了三門課，其中法文授課包含 Français langue étrangère séminaire intensif(密集法文課)、Français semestre 1(法文一)，而英文授課則是 L' entrepreneur et son business model(創業管理)，另外還有旁聽英文授課的 Distribution of tourism products(旅遊產品分配)。

開學後的第一個禮拜為法文密集班的課程，在開始上課前，學校會先舉辦一場法文能力考試，結束後接著進行試後面試，主要用來判斷學生是否與考試後的程度相符，才進行能力分班，由於我是初學者，因此可以選擇不用考試直接交卷，後續面試時直接說 I never study French. 便可從基礎班(A1)開始上課，在密集班上課時的授課老師為 Monika VAN DER VELDEN，連續上五天全程法文的課，一天上下午共六小時，總上課時數為三十小時，老師人很大方也很喜歡和學生互動，班上的同學幾乎都是歐洲其他國家的學生，與台灣的差異在於外國學生都非常大方且勇於發言，即便說錯也不怯場，他們更重視對話的機會，相反的亞洲人大多比較害羞，寧願不懂自己埋頭念書也不要嘗試說話，老師人很好，她會鼓勵同學多用法文說話，雖然上課人數很多，她還是會讓所有同學都有發言的機會，課程期間會穿插聽說讀寫四種



圖 1 Monika VAN DER VELDEN 老師

小考，老師希望同學能學以致用，因此考試內容多半與日常生活有關，比方說口試的部分，除了最基本自我介紹外，老師還要求大家把一天的作息試著用法文說出來，以此作為口試成績，最終整個課程結束後，會有一個大考，來為這個課程畫下句點，切忌法文考試絕對不能遲到，只要遲到監考官是不會讓考生進考場的。

另一堂法文課為每週四下午上課，一樣是全程法文上課，授課老師為 Canto Fadda José，老師是一名西班牙人，在教學上非常熱情，即使不懂法文的大家，



圖 2 與 Canto Fadda José 老師合照

也能透過老師的肢體語言間接知道意思，老師上課非常有耐心，教大家許多生活中能用上的法語，而這堂課最特別的地方在於能讓大家有一次用法文上台報告的機會，而題目就是介紹自己喜歡的一道菜，可以用各種形式呈現，我覺得學習語言就是多說多用，所以我很享受當下的報告，比起以前在台灣學習英文外語時，單純死背單字片語，更輕鬆有趣多了，也比較能烙印在腦海裡，只可惜這麼棒的課程居然只有短短七週的時間，最後一樣也有一個大考，但我不幸的遲到兩分鐘，結果活生生的被推出考場外，這也是我強調考試一

定要準時到的原因，當下我立即寄信告知老師，老師安慰我說雖然不能安排重考，但以我上課的表現，一樣還是可以順利過關，收到信時我感受到老師的溫暖，也謝謝老師認真地帶我踏入法文的世界。

最後一堂課為創業管理課，授課老師為 Calcel Didier，在大學四年期間，我曾在雲科大修過創業管理、創新事業導論及活動企劃及行銷等與創業相關的課程，一直以來對於創業非常有興趣，也因此我也想試試國外的創業課程，但可惜的是國外的上課內容與學校的創業管理大同小異，一開始老師會請大家自行找



圖 3 Calcel Didier 老師

組員進行棉花糖挑戰，規則很簡單，各組會拿到一包義大利麵以及棉花糖，也會提供膠帶、剪刀等輔助工作，只要在時間內將棉花糖高塔疊最高的組別獲勝，透過一個小小的遊戲，讓大家了解團隊合作的重要，教學內容的核心在於 Business Model 的建立，每個禮拜老師都會利用一半的上課時間教授創業的概念，而後半堂則是帶領大家實際跑一次流程，讓學生能迅速了解上課內容，幾乎每個禮拜都會有一個小報告，讓各組上台發表想法，而最終會一個筆試以及報告，筆試內容都是申論

題，需針對題目進行一連串的思考後，流暢的用英文作答，而報告題目為創業的內容，題目要求必須與解決學生問題的方向作思考，不用擔心報告會做不完，因為每個禮拜老師都會帶大家做一點點進度，其中要克服的困難在於組員之間的溝通，因為大家來自不同國家，唯一能溝通的語言就是英文，很考驗自己的口說能力，然而成長就是需要瓶頸，為了能順利做好報告，不敢說英文也要能說，漸漸地英文口說也會提升，但難免還是有些組員會常常翹課或是不在群組裡出聲，這時也相當考驗團隊精神，這點跟在台灣基本上差別不大，最後再將報告的內容撰寫成書面報告，本學期的課程也到此結束。

二、研修成果與返校後學習的關聯性

針對這學期在國外學習後比較與台灣學習的差異，語言的學習上，在法國當地學習法文相對來說能學得更好，畢竟在一個全法文的授課環境中，加上生活大小事都需要用到法文交流，因為特魯瓦不像巴黎可以頻繁用英文溝通，所以用法文的比例相對增加，在耳濡目染下也漸漸地學會法文的生活用語，在出國交換前，我曾修過雲科大通識課的法文(一)，台灣每週只有一堂兩小時的課程，相對國外來說時數較少，然而堂數方面卻高出國外很多，國外只有一個禮拜的密集班以及每週一堂三小時的法文課，共七堂，但台灣教學堂數雖然多，我卻在密集班上課的第一天就把雲科大一學期的課程上完，當時讓我相當震驚，因為腦袋要裝的東西太多，起初完全無法吸收，在學習法文上相當吃力，不過後來或許是因為全法文的環境，漸漸地對法文感到興趣，原因在於我可以學以致用，我可以將學到的對話用在購買生活用品，寄明信片，到銀行存錢，到車站買票等等，每當我能成功用法文與人進行溝通時，就會有無比的成就感，這讓我在學習新語言時沒有特別大的壓力，除此之外，聽說讀寫都會教學，特別強調說的部份，國外強調的是實用性，這點與台灣不一樣，在台灣我們常把語言當作考試的工具，然而學語言的目的是要用來溝通交流，因此有機會能體驗法文報告，讓我感覺功力大增不少。



圖 4 交換生大合照

此外，在專業課程方面，雲科大完全不用擔心專業程度不夠，舉例來說創業課的部分，國外只有談到 Business Model 就結束了，但台灣所教授的課程不只如此，且是更深更廣，不僅創意要十足，還要做好財務報表等輔佐創業點子以證明可行性，這是國外學校沒有傳授的，因此在聽其他組別報告時，總會覺得創業想法不錯，但可行性相對低，還是處於一個天馬行空的狀態，但能用英文報告的機會不多，很開心每一次能在上課分享自己組別點子的機會；另外，我還有旁聽一堂旅遊產品分配，這是一堂碩士班的課程，可能是我從未修過旅遊知識相關的課程，在上課時老師講的一些專有名詞，我都不太能夠吸收，老師總喜歡讓大家在台上報告，後續再對各組的報告進行講評，這讓我覺得老師其實沒有教授太多的課程，反而都是讓同學們自己回家找資料，上台分享，但我不知道是否每一組所找的資料都是正確的，因此在上這堂課時，我感到相當不踏實，老師也沒有提供教學的 PPT 檔，後來我無法接受這樣的教學模式，便選擇旁聽幾堂後離開。

在法國認識的國外學生相較於台灣學生來說，在課堂上比較大方自信且積極，這點確實值得我去學習，但不認真的學生也不少，還是有些許同學會翹課，或是分組後不提供意見，等人協助，而大部分的課程都需要分組報告，這時一定要挑好組員，不要到時只有自己在瞎忙，這點跟台灣來說是差不多的，除此之外，學校的活動非常多，幾乎每個禮拜都會有活動可以參加，不僅有戶外活動，也有許多 party 可以參加，在參與活動的過程中認識更多的人。

三、本次出國進修經驗與心得分享

找尋目標:

起初我並沒有將出國唸書放進我的生涯規劃中，對我來說出國唸書是一件很遙遠的事情，必須離鄉背井，獨自前往到一個陌生的國家，重新開始生活，並不是一件簡單事，直到有次被朋友邀約出席交換學生的說明會，國際事務處每年都會舉辦兩場，分別為春季班及秋季班兩個學期，而我出席過兩次還三次，在又一次聆聽完學長姐的分享，使我對外國文化產生高度的好奇及興趣，最後才下定決心把出國唸書列為大學期間要完成的目標。

動機及目的:

一直以來我很想脫離台灣的舒適圈，渴望知道自己能力不足的地方，而交換學生是一個很棒的機會，想藉此了解國外大學的教學方式，國外學生的讀書方法，體驗國外當地文化，並強化自己的英文能力，學習第二外語，讓自己的思維不要只局限在台灣，而是要放眼國際，找到未來想做的事。

申請交換學校過程:

這是一件既簡單卻麻煩的事情，首先建議大家能去聽一場交換學生的說明會，在說明會上能夠拿到一本非常精美的小本子，裡面寫滿了所有關於出國交換所需了解的事項，當然也可以直接上雲科大國際事務處的官網進行查詢，不僅有交換學生可以申請，還包含實習、寒暑假營隊及學術研究等，都會不定期更新在國際事務處的官網上，接下來要好好思考到底要去哪個國家當交換生，大家可以上姊妹校的官網查詢資料，或是研讀學長姊的心得分享，甚至是寄信詢問學長姐當時在國外的狀況，總共可以選擇四所學校，一間為主要學校，其餘三間則為依照順序候補志願，下定決心後，要注意是否自己已入學一學期以上，班級排名或學業成績且操行成績是否達到門檻，是否有外語能力證明且達國外學校標準等，下一步則確定春季班及秋季班的申請時間，以免錯過寶貴的申請機會，把該繳交的資料準備好，主要是英文自傳、履歷及出國學習計畫，需花多一點時間準備，如果都有符合資格的同學，恭喜你，趕緊申請等待好消息，沒有符合資格的同學也別氣餒，除非是最後一學期申請，不然都有辦法透過下學期的努力拉高學期成績或是多花點時間準備英文檢定考試來彌補成績。

相較於在台灣生活，在國外生活花費一定是高出許多，光是房租、保險、交通都不便宜，在經費上有困難的同學，可以查詢出國相關的獎學金資料，包含學海飛颺等，以補助未來可能至國外念書的經費，在這裡分享自己的例子，由於法國的物價大約是台灣的2至3倍，而自己家境並不是相當富裕，本該在大四上申請交換，接著在大四下進行交換研習的我，決定把大四下的時間至職場實習，透過實習給予的薪水，慢慢累積成未來出國交換的經費，這樣的優點在於未來畢業後不怕沒有工作經驗，相反的透過延畢當交換生時，能有多一點的經費預算。

確定入取交換學校過程:

以特魯瓦高等商學院為例，緊接著要至法國教育中心辦理長期簽證以及地方法院辦理出生證明公證並找尋翻譯師將出生證明翻譯成法文版，沒有護照的同學趕緊辦護照，有護照的同學確認是否過期，待資料處理完畢後，順便將之前申請的交換資料掃描成電子檔上傳至交換學校網站上。

同時間查詢便宜的來回機票，當初我是透過金展旅行社(台中辦理國際學生證處)以國際學生證的優惠價購入阿聯酋來回機票，價格約 44000 元台幣，但這個價錢並不是最優惠的，原因在於太晚購入機票，建議大家在得知自己申請上姊妹校後，趕緊購買機票，在此讓大家做個參考。

最後是最頭痛的法國租房，原因是學校並沒有學生宿舍，學生須自行在外找房，慶幸的是學校有提供租屋系統讓國際學生方便租屋，但還是要提早做查詢，地點價格很重要，太晚租房的話，剩下的房子不一定包你滿意，以我家為例，距離特魯瓦火車站約 23 分鐘步行，距離學校約 3 分鐘步行，價格為每月 320 歐+50 歐(含水電)，抵達住屋處再繳交第一個月的房租及押金 320 歐，但有的時候也是會遇到惡房東，像我的押金被多扣了 80 歐。

別忘了要先行選課，有些較熱門的課程就像是搶演唱會門票一樣，一下子就被其他同學選完了。

轉換亞洲思維享受歐洲學期:

亞洲人相較西方人難免顯得害羞內向，但為了了解當地文化及認識異國朋友，我們必須轉換心態，拿出大方自信的樣子迎接外國朋友，這樣不僅顯得禮貌也比較能夠迅速提升英文口說或法文口說，在上學分組報告中難免會遇到比較懶散的隊友，若覺得有所不公，就好好地進行溝通，不用擔心未來會發生什麼事，因為實際上我們最多也只會待在法國一年(最多兩學期)。

在法國基本上住宿地方都會有廚房可以使用，這也是培養自己獨立的機會，原因是在外面餐廳吃飯的消費很高，大部分的交換生都是自己在家煮比較多，若未來有室友，也可以藉這個機會互相分享彼此國家的料理，但有時也是會遇到衛生較不好的室友，這就要看你們自己協調了。

適時安排各國旅遊:

法國位在一個地理位置相當良好的地方，在法國時常也有一些假期，建議大家能多利用時間去其他國家看看，比較各國的飲食差異、交通差異、文化差異等，不過也要做好金錢上的衡量，以我為例，在這學期內，一共去了八個國家二十三個城市，雖然先旅程中時常遇到挫折，但我很高興且自豪自己有能力安排行程，並能用最節省的方式到不同國家，有時搭乘夜間巴士，有時甚至一天只吃一餐，因為能到世界各國旅遊是我的夢想，這也讓我有動力做我想做的事情，最後回國時再把這些文化刺激的東西帶回來分享。

在法國遇到的慘痛經驗分享:

其實法國並不是大家印象中那麼浪漫高雅，切記初次到法國時一定要做好機場到巴黎市區的交通功課，否則可會賠不少冤枉錢，此外，巴黎雖然是個可以用英文交流的地方，但只要碰到金錢上面的問題，千萬不要相信巴黎任何人，有一次在巴黎遇到一個假的售票人員，他在我們不知情的情況下賣給我們兒童票，進去搭乘地鐵時還遇到查票人員，結果被罰了 50 歐的罰鍰，即便我們還去警局報案，最終還是拿不回來，另一次是在搭乘 RER B 前往機場的路上，發現錢包遺失，事後回想才發現疑似一名北非黑人在進站瞬間，推擠我使我分心注意力，並在極短的時間內將錢包拿走，我只好摸摸鼻子趕緊打電話回台灣掛失，萬萬沒想到歹徒的速度非常快，早已把所有的信用卡刷光，切忌錢包一定要守住且要將信用卡及現金分開放，幸運的是我的護照及剩下的唯一一張 VISA 卡還在，若不幸發生錢包遺失也記得一定要在當地警察局做個報案紀錄，以利回國後至銀行辦理理賠，巴黎還有一些在街上專門騙觀光客的手法，比如說在聖心堂有許多黑人會幫你圍上幸運手環，說是會帶來好運，他們嘴上說是免費，實際上是將手環綁在你手上後跟你要錢，除此之外，還有人會要求你幫忙簽名，用救濟弱勢團體的名義，但實際上簽完名後，他一樣會跟你收錢，最後一項騙術是要你以 50 歐作為賭注，跟他玩一場賭博遊戲，有三個杯子及一顆球，他左右手會拿著杯子不停的換球，而你必須猜球在哪一個杯子裡，起初他會讓你贏，降低你的防備心，但其實周遭的人都是同夥，一旦參與遊戲後，恐怕很難脫身。

四、建議事項

出國交換一學期的時間雖然短暫，但也在人生中留下一段難忘的回憶，針對本次至特魯瓦高等商學院當交換學生的經驗，我會分成兩大部分給大家建議，第一部分為出國交換前的心態準備，第二部分為在特魯瓦當地的生活分享。

第一部分分為未入取姊妹校前的準備及入取後姊妹校後的準備。

出國交換前的準備(未入取姊妹校):

1. 仔細思考自己最想要交換的學校
2. 密切關注國際事務處的官網消息
3. 研讀之前學長姊出國交換的心得
4. 檢視自己是否符合姊妹校的標準 - 在校成績，英文檢定等
5. 自傳、履歷、讀書計畫盡快準備 - 英文版
6. 參加學校的交換學生培訓課程 - 有英文口頭報告的機會及領取證書加分
7. 不要遺漏應繳交的申請資料(含獎學金)- 學海飛颺等

出國交換前的準備(已入取姊妹校):

1. 將申請資料線上繳交給姊妹校 - 同繳交雲科大的申請資料
2. 辦理護照或確認護照是否過期 - 沒護照或是過期當然無法出國
3. 辦理長期簽證 - 提早預訂法國教育中心的面試時間(面試簽證為同一天)

4. 辦理出生證明公證 - 至地方法院辦理
5. 委託翻譯師將出生證明翻譯成法文版本 - 推薦江淑珍翻譯師
6. 購買出國用的物品 - 包含避寒衣物、行李箱、台灣明信片、台灣國旗、女性用品(女性才需)、電動刮鬍刀、書本、台灣才能吃到的食物等
7. 換取外幣 - 趁貨幣貶值時多買一些歐元，以我為例，當初我帶了約 2000 歐的現金(繳房租、保險及第一個月的生活費)

第二部分為在特魯瓦當地生活的建議，又分為食衣住行育樂六大方面。

飲食方面:

在法國生活的物價並不便宜，在外頭用餐的費用起碼 15 歐一餐，且可能還吃不飽，因此最聰明的做法是，到附近的超市購買便宜的食材，自己在家裡煮較經濟實惠一些，大部分的租屋處一定會有廚房跟廚具碗盤，但有沒有電鍋則需要看運氣，因為在國外的主食是麵包和麵，而法國也沒有吃米飯的習慣，且在超市賣的米飯大多為泰國米，這裡提供幾間特魯瓦我常去逛的超市，分別有 Leader price, Picard(冷凍食品), Lidl, Casino, Carrefour，下表為各超市的簡單比較。

表 1 我對各超市評價表

超市名稱	價錢	種類	地點 (離學校遠近)	我自己認為 (名次)
Leader price	低	普通	近	1
Picard	中	普通	近	5
Lidl	低	多	近	2
Casino	高	比普通好一點	中	4
Carrefour	高	超級多	超遠	3

衣物方面:

我只待過特魯瓦一學期，且是秋季班的時候過去，我很後悔當初帶一堆短袖的衣物，原因是越接近冬天，溫度就越低，導致我帶的衣服都穿不到，而國外購買衣服其實沒有想像中的貴，特魯瓦有一個超大的 outlet，有各式各樣的牌子讓你慢慢逛，許多過季出清的衣物，折扣多則一半少則七折可以購買，所以與其帶一堆衣服，建議各位多帶一些台灣才吃得到的食品(沙茶醬、泡麵、珍珠、烹大師等)，還能夠分享給異國同學。

住房方面:

透過學校的租屋平台，同學可以很清楚的知道各個房東提供房間的設備以及的環境地點，一般租屋的價格落在一個月 300 歐至 400 歐之間，若法國交換一年的同學，還可以申請房補 CAF，房補的多寡在於是合租還是自己住，合租的話會比較低一點，自己住的房補則高出許多，而我個人只有待半年，所以沒有房補的選項，但我還是嘗試申請看看，最後的結局還是沒有，CAF 希望我延長我簽

證時間才能領取房補，在挑選房子方面，我選擇了合租的房子，原因是我想和異國學生一起生活，想體驗文化差異，我的外國室友人都很好，也很熱情，英文講的也很棒，只可惜生活習慣有點小髒，總是能在客廳及廚房看到一堆亂丟的衣服及沒洗的碗盤，這點讓我很頭痛，但其實跟在台灣合租沒什麼兩樣，每個人生活習慣不同，只有彼此包容及溝通才能解決問題，最大的好處是能夠訓練自己的英文口說，另外，有些房東很奇怪，以我為例，房東會要求房客繳交押金，但當我退房後，我卻發現押金多扣了 80 歐，房東說我用了太多的水電費，但其實我在最後一個月的時候就已經出去旅遊了，我不懂怎麼可能用超過水電費這麼多，後來我思考後得出以下幾個原因，第一，法國當地的電費很貴，而且廚房又是電磁爐，第二，我室友總是會帶外人回家吃飯，且客廳的暖氣幾乎都是開整天，後來我也只能無奈搖搖頭，因為我住的那間並不像台灣有獨立電表，是每個月花費多少直接除以五(合租共五人)，所以奉勸各位同學住房前要好好的詢問房東，最基本的暖氣一定要用，是否有廚房、洗衣機、冰箱、浴室等等，以及支付每個月房租及押金的方式都要問清楚，以防遭遇像我一樣的狀況。

交通方面:

由於學校離特魯瓦市中心不遠，大多數的同學都是用雙腳到各個地方，但特魯瓦當地仍然有公車可以搭乘，搭公車時可以選擇購買一次票(1.35 歐)或是購買三次票(3.9 歐)，舉例來說想到家樂福或是特魯瓦的 outlet，我建議各位可以直接搭公車，原因是走路到家樂福來回大概一小時，而要走到 outlet 的話，就算抵達了應該走不回家了，在火車交通方面，大部分的學生一定會去巴黎遊玩，所以可以下載一些交通 APP，例如 OUI.sncf(可線上查詢及購買火車票)、FlixBus(可線上查詢及購買大巴)或是 GoEuro(整合了火車、巴士、飛機的 APP)，法國的火車是會隨著時間的不同而有不同的價錢，所以可以提早計畫旅遊，早一點購票會比較便宜，或是可以到火車站辦理 Carte Jeune 的火車青年票，能以非常優惠的價錢購入火車票，而 Flixbus 是歐洲大部分各國都能使用的公車，像是最簡單的從特魯瓦搭至巴黎或是從巴黎搭到英國倫敦的隔夜巴士，都能從 Flixbus 的 app 進行查詢，當然價格也是會隨著時間而波動，若想搭乘廉價航空的同學，可以使用 GoEuro 進行查詢，或是 Skyscanner 找尋適合你時段及價格的機票，給大家一個價錢觀念，從特魯瓦到巴黎的火車票最便宜約 10 歐，公車票最便宜約 5 歐，另外提醒各位，學校有時會發放 Flixbus 的 3 歐優惠卷，等於說來回一趟巴黎只要 4 歐(來回各用一張優惠卷)，非常的便宜，另外，國外也可以搭乘 blablacar 類似 uber 的共乘系統，也能從上面找到不錯的價錢。

學業方面:

此次出國交換的目標包含了強化英文能力及學習第二外語，在此推薦大家一定要修法文的密集班，為期一個禮拜，每天六小時的全法文授課，雖然起初非常痛苦，但包準大家在修習完畢後能苦盡甘來，在往後生活上以及後來每週一次的法文課都非常的輕鬆，在這之前我有在雲科大修過通識課程的法文課，但我早已全部還給老師，我只知道在密集班的第一天，幾乎就把雲科一學期的內容全部上

完，幸運的是當地的環境及學習的氛圍，讓我不會排斥練習法文或說英文，老師都是用鼓勵的方式教育學生，也不會有人會用異樣的眼光看待你的口音，因為每個國家的口音本來就都不一樣，漸漸地你會越來越有自信，不僅是英文口說變好，法文口說也能進步，原因在於特魯瓦的法國人(包含超市結帳人員、銀行人員、手機電信人員)都比較偏好說法文，所以我們可以學以致用，嘗試自己的法文是不是能用在生活上，這是一個非常好的學習方式，畢竟語言學了就是要用，而不是像數學那樣計算公式而已，另外也可以選擇一些英文授課的課程，甚至是去旁聽，藉此增強英文聽力，與異國同學一同用英文報告，還能了解專業的知識。

娛樂方面：

學校會舉辦活動邀同學們參加，包含去酒吧跳舞狂歡，去其他國家旅遊，到郊區划船、BBQ 等，其中我最喜歡的一項活動是，異國飲食文化交流，在這個活動中，每個國家都可以準備自己家鄉好吃的料理，讓各國的朋友品嚐，還記得當初我們做了蛋餅以及蔥油餅，國外同學可說是讚不絕口，另外本來想做珍珠奶茶，只可惜沒買到珍珠，也沒有同學有從台灣帶來，只好改為西米露替代，沒想到居然有一位來自肯亞的同學，要求我和他交換聯絡方式，並告訴他西米露的做法，真的非常有趣，每個國家的食物都很特別，但因為飲食習慣，我還是偏好亞洲料理，另外，特魯瓦也有電影院，健身房可以去，但電影院裡播放的電影都是法文配音且無字幕，所以想練習法文聽力的同學可以嘗試看看，一張學生電影票 7.7 歐，而健身房的學校本身就有提供，但如果想去專業一點的健身房，可以購買當地健身房的課程，推薦 CrossBoxing de Troyes，不僅 ESC Troyes 的同學會去，附近另一間 UTT 大學的同學也會參與。



圖 5 雲科交換生合照(異國飲食文化交流)

我非常感謝雲林科技大學提供交換學生的機會讓學生能體驗國外的教育，也很感謝我的老師柳永青教授，經過與老師的對談後，讓我更篤定有夢想就要去追，趁年輕的時候放手一搏，短短的一個學期，品嚐了許多酸甜苦辣，一個人隻身抵達異地，從一開始的矇懂無知，到現在的成長茁壯，雖然發生過許多困難不如意的事情，卻也留下了許多美好的回憶，經歷這趟如夢一般的旅程，讓我更了

解台灣其實也有國外辦不到的優點，藉由脫離舒適圈，讓我知道世界是人外有人，天外有天，我還有很多不足的地方，也需要多加把勁學習，歸國後我依然會繼續深造，不停下腳步繼續朝未來前進，我並不是只靠自己的力量才有辦法完成這個目標，我特別感謝在這路途中所有幫助過我的人，若沒有你們的支持，我可能走到一半就迷失方向了，恐懼並不可怕，可怕的是不敢面對它，正視它，解決它，最後，再次感謝當初指引我上這條道路的貴人們，謝謝你們讓我的人生更加精彩燦爛，哲學家聖奧古斯丁說：「世界就像一本書，不旅行的人只讀了一頁。」，我很慶幸自己能在年輕時便出國探索世界的美好。

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	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。