

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立彰化師範大學受補助學生返國後心得報告書

※本表於返國後2週內填妥，上傳至教育部學海系列網站(<https://www.studyabroad.moe.gov.tw/selectyear.php>)，並繳交電子檔與紙本各乙份至本處(版權為本校所有)，PDF檔請寄至 fangyu@cc.ncuc.edu.tw。
※撰寫注意事項：所列大綱為基本應填項目，不可刪減；版型不拘，可依需求增加內容；至少2,000字，附加穿插照片(內容豐富有參考價值者教育部另有獎勵)；轉為PDF檔後容量在8MB以下。

一、學生資料填寫日期：2019/07/07

中文姓名：王郁翔	107年度學海飛颺 年度學海惜珠
彰化師大就讀系所、年級：機電工程學系 四年級	
研修國家：法國	
研修校名：法國特魯瓦工程技術大學 Université de technologie de Troyes	
研修學院：工學院	
研修科系：國際學生	
研修期間：107年7月～108年6月	

二、緣起

從進入大學以來就一直有在關注交換學生的相關訊息，但一直到了大三上學期意識到自己在彰師大的日子真的已經不多了。於是決定為自己勇敢一次，開始蒐集資料、訪問學長姊及老師，確立下了交換的目標。設定完目標學校之後努力通過英文門檻及面試才終於拿到出國交換的門票！這一路上要感謝太多幫助我的師長們，讓我於2018年夏天開始了這段不可思議的奇幻旅程。

三、研修學校簡介

特魯瓦工程技術大學(法語：Université de technologie de Troyes，縮寫UTT)，也稱為特魯瓦技術大學，屬於法國精英教育體系範疇。該校始建於1994年9月，專注培養理工學人才及職業化的工程師人才。2016年在法國教育雜誌《*l'étudiant*》的五年制工程師學校排名中位列第五。它結合了法國特有的工程師精英教育模式和傳統的大學學術教育模式，能頒發工程師文憑，研究碩士，職業碩士，職業學士及博士多種學位。它通過設置適合外國留學生的課程交換計劃，推行積極的國際發展政策。

四、國外研修之課程學習(課內)

課程資訊

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
1	Environmental risks and controversies	M. CLEMENT	4	秋季
2	Multicultural approach of business and management	Paul Mc Carthy	4	秋季
3	French songs and pronunciation	Maguelone	4	秋季
4	French as foreign language: reading and writing skills A1	Maguelone	4	秋季
5	French as foreign language: speaking and listening skills A1	Maguelone	4	秋季
6	French as foreign language intensive class	Josephine	4	intersemester
7	Project management	Paul Mc Carthy	6	intersemester
8	French as foreign language: reading and writing skills A2	Maguelone	4	春季
9	French as foreign language: speaking and listening skills A2	Maguelone	4	春季
10	Value analysis under extreme constraints	Serge Rohmer	6	春季

五、國外研修之生活學習（課外）

校園生活：

歐式的校園生活跟台灣有很大的不同，其中最大的不同毫無疑問就是派對文化。歐洲認真的超喜歡派對的啊！也可能是晚上本來就沒什麼娛樂，所以找各種理由狂歡就變成了每週的日常。學校也會舉辦烤肉趴跟音樂派對等等，除了練好酒量也可以結交很多朋友是拓展社交圈的好方法哦！（友情提醒，南美洲人的派對不要輕易參加，不然



很容易喝到掛）

再來我覺得可以談談法語，法國人就如同傳說中的那樣不太會說英文（大概是歐洲少數不能英文溝通的國家）不過 UTT 有開幾乎所有程度的法語課，從 ABC 到 B2 等級的 DEFL 考試準備班，只要好好跟著學就沒問題了。不過因為都是全法語教學，所以如果可以在台灣先累積一點法語基礎會事半功倍。



活動：

選擇 UTT 的學弟妹們是幸運的，學校從寒暑假的 intersemester 開始就會舉辦很多活動。夏天去香檳酒莊喝葡萄酒，冬天去滑雪。學校有個叫 interlink 的社團是專門服務交換學生的，會規劃很多活動讓我們融入法國人的社群，也有些語言交換之類的知識交流機會可以去爭取。



因為 Troyes 是個無趣的小鎮，所以下課之後的娛樂除了去酒吧或夜店開 party 之外就只能去運動啦。學校在每天提供了各式各樣的運動，除了台灣常

見的籃球、排球、羽球之外，也有很多特別的運動。例如說獨木舟、馬術、擊劍或武術等等，重點是幾乎都不用錢真的超划算啊！另外歐洲人很瘋足球，所以如果對足球稍有瞭解甚至可以一起踢球的話，相信也會對交友很有幫助。

校園生活還有一個不可或缺的就是中國人，UTT 的國際學生裡中國人佔了最多數。

他們大部分都是來拿學位的，所以都會待 3~5 年以上，相對的不管是法語能力或是



朋友圈的資源都比我們豐富很多。大家講的都是同個語言，不妨也去跟他們交交朋友一起中秋烤肉，端午包粽也不錯啊。如果有什麼需要協助的地方也不會落的無依無靠，總之都出國了就廣交朋友吧！

另外也可以參考下方感想與建議有更多詳細資訊哦！

六、研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 培養了獨立自主生活的能力
2. 應對法式行政效率的高 EQ

3. 獨自規劃旅行的企劃能力
4. 平衡讀書與生活的自我管理能力
5. 累積海外生活經驗拓展眼界
6. 深度體驗法國文化
7. 結交來自各國的朋友培養國際觀
8. 反思海內外差異將不同的想法帶回台灣

七、感想與建議

該從何說起呢？這一年的時間轉瞬即逝卻又太過飽滿。或許需要一點時間沈澱，但我相信，經過了這三百多個在異國的日子洗禮的我，真的不一樣了。

這一年裡我走過了很多地方，認識了很多來自不同背景不同文化的人，也看遍了各式各樣的人生風景，甚至有時候有種活在夢裡的感受。在這一趟來歐洲之前，我從來沒有離開過亞洲，而第一次離家那麼遠就是獨立生活一年。身邊的人都說「你好有勇氣」但其實我也只是走一步算一步罷了。這一路走來要感謝很多很多人，讓我能在一個語言不通的國度，從陌生到熟悉，從無助到游刃有餘。一步一腳印的背後是好多人對我的扶持與幫助。也因此我希望這篇文章也可以讓準備走上交換學生這條路的同學更能提前做好準備，成為一盞引路的明燈。

以下我決定分別從食、衣、住、行、校園生活這五個角度來切入這一年的留法生活

食：提到法國第一個想到的除了有名的法國麵包跟可頌、豪華的法式料理還有馬卡龍，還有名聞遐邇的米其林餐廳等等。寫到這裡口水都快流出來了。但是作為一個身在海外的留學生其實最想念的還是那些台灣的食物們啊！就算不那麼精緻或豪華但吃的而是一種對家鄉的思念！而身為一個預算有限的留學生，學會自己動手煮菜是必須的。如果外食的話以學校的學生餐廳來說 3~5 歐元就可以解決一餐（法式自助餐、越式



便當、Kebab 土耳其三明治），市區的餐廳價位則大概落在 15~25 歐左右。而自己動手做菜的話依據食材的豪華程度大約也落在 2~5 歐一餐，雖然相對花時間可是也是個磨練自己手藝的好機會。（我覺得留學生必帶一個大同電鍋，煮飯煮湯都很好用哦！）食材採購的話學校附近有 LecLec 跟 intermache，都是走路能到的距離。想

逛大賣場的話也可以搭公車到家樂福去採購。如果想買到比較中式的食材(火鍋湯底、滷肉包、沙茶醬、快煮珍珠等)就要跑去 Troyes 市區或是巴黎的中超了。至於食譜的話可以用「愛料理」的 app，或是上網搜尋留學生食譜，上面會有很多前輩們教你如何用最有限的資源做出美味的料理。

解決了吃這個基本的民生問題之後，再來就可以增加一點點生活享受了！法國的酒真的是超級便宜，紅酒、白酒、香檳、啤酒都比台灣便宜超級多！所以如果愛喝酒的人應該可以好好享受，不愛喝酒的話也可以練練自己的酒量(跟各國人的派對會用到)。至於思鄉的部分雖然很多料理可以複製但總是覺得味道跟台灣有點不一樣啊。所以我決定順便來推薦幾個巴黎的亞洲餐廳(因為 Troyes 沒有) Teayammi 跟來座的珍奶、37m2 的台灣料理還有金太郎跟 Aki 的日式料理、Pho14 的越南河粉、劉一手跟左滋右味的火鍋等等，都是偶爾思鄉可以去品嚐看看的美味哦！

另外也推薦從台灣帶泡麵或炸醬來，偶爾懶惰的時候你會感謝我的。

衣： 40 度的酷暑跟-10 度的嚴冬，這一年很幸運的都被我碰到了。這都是台灣不會碰到的極端氣候，與其浪費行李空間大老遠帶厚重的衣物來法國，不如來這邊再買吧。而且

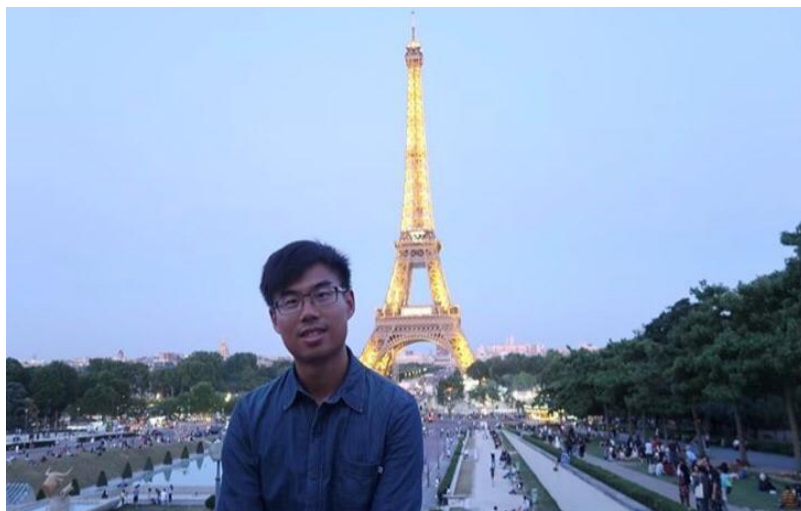


如果你很幸運選擇了 UTT，特魯瓦剛好有兩個 outlet 折扣村超級好買。尤其是冬天的衣物還有靴子，台灣買的根本沒辦法達到防雪的效果，所以建議真的來這邊再買就好(買多了帶不回家再從 37 速運寄回台灣就好)。除了日常的需求之外，如果有打算要參加最大的年度派對 GALA(下面會提到)或是會有正式場合的需求，也建議可以帶一套正裝哦！

住： 住宿的話可以選擇住在學校、市區或是學校跟市區之間。個別的好壞處也很明顯，如果住在學校的話學生餐廳覓食方便，上課可以睡晚一點(尤其冬天早上 8 點天都還是黑的)可以跟朋友 party 到很晚不用擔心沒有車回家(最晚的往返市區學校公車大約 8 點半)，晚上參加學校的運動項目也不用趕著回家。但缺點是如果去旅行或是去巴黎搭比較晚的火車回 Troyes 的話，就要走 40 分鐘的路才有辦法回家(雖然夏天晚上太陽 10 點半才下山所以還好，可是冬天就真的很冷了)。住市區的話就是地理位置比

較方便，超市或是週末也比較有地方去，旅行也比較方便。相對的就要搭 20 分鐘的公車才有辦法往返學校，或是也可以考慮買一台 2 手的腳踏車代步。都提到市區跟學校交通了，就順便補充一下 Troyes 的大眾交通工具只有公車，可以上車跟司機買票也可以去 Halle 的辦事處跟櫃檯買 10 次票或是月票，單程公車大概 1.5 歐左右。法國的大眾運輸大部分都是信任制的，意思就是說別人不會管你有沒有買票就上車，可是被便衣人員抓到套票的話要罰很多錢，請大家特別注意。

行：



最後就是關於旅行啦！先來講一個數據可能大家會比較有概念，這一年我一共去了 25 個國家。聽起來是個很誇張的數字，但我必須告訴你，在沒有翹課又節省預算的狀況下也是可以做到的！

法國位於西歐的核心位置，上有荷蘭、比利時、盧森堡跟北歐諸國，右邊有德國、瑞士、義大利，左邊有英國，下面則是西班牙跟葡萄牙。

但我們先從法國境內開始講起，南法跟摩納哥是有名的渡假勝地，布列塔尼跟諾曼底則是擁有豐富的歷史文化，阿爾卑斯地區則是滑雪的天堂。法國境內的主要交通工具是火車，推薦大家一定要去辦一張青年卡（費用 50 歐，一年有效）有了它就可以買到各種折扣的火車票了，光是每次往返巴黎就省 20 歐了，跨國火車也有優惠喔。身為一個長期在法國生活的人，必須辦一張！



再來是跨國的交通，簡而言之有三種主要方式，分別是巴士、火車、飛機。就價格而言分別是火車 > 飛機 > 巴士，而就方便性而言則是火車 > 巴士 > 飛機（所以除非距離真的很遙遠，不然我都儘量不搭飛機。火車的好處是交通最方便而且準時，可以從市中心直達另一個市中心，是很省時間的一種交通方式。廉價航空雖然便宜，不過誤點

率滿高的，而且機場通常都在郊區，所以到市區要花費的時間跟金錢成本都不低。巴士則是兼顧了便宜與交通方便的選擇，尤其是過夜巴士連住宿費都省了呢。推薦一家叫做 Flixbus 的公司推出的 Voucher，一張 20 歐只要是直達車就可以到達任何地方。像我就曾經從法國巴黎搭到荷蘭阿姆斯特丹或倫敦，也曾經從斯洛維尼亞到米蘭，真的是極划算的選擇。住房 app 的話可以使用 booking.com 跟 AirBnB，交通可以善用 skyscanner 跟 GoEuro！對於喜歡規劃自助旅行的人來說都是很好用的工具哦。

最後我還想打破一個小迷思，很多人都覺得當交換學生一直旅行反而失去了，當初選擇出國學習的初心。但我覺得這個問題的答案是根據你的動機而定的。你為什麼想出國留學呢？是因為想學新的語言體驗不同文化，還是想給自己一年的時間好好思考未來，又或者是想學習獨立……還是只是單純嚮往外國的生活呢？對我來說，我希望可以透過這一年的時間好好思考未來的方向，多給自己一點時間跟空間去認識這個世界，多去接觸多去體會不一樣的文化。因此旅行，一個人旅行，就是我選擇的方式。旅途中有很多時間一個人獨處思考，在青旅結交了來自各國萍水相逢的朋友，用雙眼去見識那些曾在課本上出現過的風景，有雙腳去踏過如童話般的城市們。我選擇用旅行去認識這個世界，開闊眼界的同時也找到自己喜歡的事物。

從另一個觀點來看一般人大概很少有機會可以在歐洲長住，能有一段很長的假期以省錢的方式窮遊。所以就好好把握這個會讓大家羨慕的機會吧。

最後我想送給大家一句話：這一年不只是人生中的一年，也是一年中的人生。

八、其他（例：出國期間及返國後如何協助推動本校國際交流相關事宜並回饋社會，如宣傳、接待及導覽、影音電子檔...等）

1. 協助對出國交換有興趣的學弟妹了解相關訊息
2. 舉辦分享會幫助推廣國際處的海外交流活動
3. 幫即將出國至 UTT 交換的學弟妹牽線，提前認識當地同學與師長
4. 提供辦理留法行政手續相關的指引
5. 如果想有更深入的了解也歡迎與我聯繫 email: wangyuxiang12311@gmail.com