

110學年度學海飛颺出國研修心得報告



獲補助年度	110學年度
薦送學校、系所、年級	國立臺灣海洋大學 海洋經管系4A
中文姓名	徐逸辰
研修國家	法國
研修學校	里爾大學
國外研修成績	
短片時間及標題	(04:19) Bonjour! My Daily Life In Lille

目錄

一.	緣起.....
二.	研修學校簡介.....
三.	國外研修之課程學習(課內).....
	• From Internationalization to Globalization (3 Credits).....
	• HR Management (3 Credits).....
	• Fundamental Marketing and Consumer Behavior (3 Credits).....
	• Foreign Language: English (3 Credits).....
	• Foreign Language: French (3 Credits).....
	• Data Analysis: Methods and Technics (3 Credits).....
	• Research Methods for Written Communication (2 Credits).....
四.	國外研修之生活學習(課外).....
	• 旅遊.....
	• 課後生活.....
五.	研修之具體效益.....
	• 英文能力的提升.....
	• 法文能力提升.....
	• 獨立生活的能力.....
	• 自我的成長.....
六.	感想與建議.....

一. 緣起

出國交換，是我從進到大學前便有的目標。總覺得應該要好好善用學校以及教育部的資源出去世界走走，用另一個角度認識世界。再加上是學生身分，在國外做很多事都有不少的優惠，因此認為更該把握學生時期所能想擁之權利勇敢的出外闖蕩。

除此之外，萌發我想要出國交換的想法也要感謝家人從小對於語言的栽培以及在暑假期間的出國遊玩。出國旅遊是我們家在暑假期間會安排的一項放鬆活動。從小到大，遊歷了不同國家，從亞洲到歐洲，從跟團旅行漸漸到自由行，這中間的轉變也讓我成長。在自由行的安排上我也加入了討論，從交通到住宿甚至景點路線規劃，我也能獨當一面，獨自處理這相關的事務。在旅行足跡中，也曾經赴歐洲觀光，因此對於歐洲有一定的熟識度。也讓我這次選擇歐洲國家作為我出國交換的起點。此外，在遊歷各種國家後，也深深體悟到世界之大，有很多事物是需要探索的，更珍貴的會是人與人之間的相處，因此會想利用交換期間出去世界闖蕩，探索更多可能。

二. 研修學校簡介

這次研修所選擇的學校是位於法國里爾的里爾大學 IAE 商管學校。里爾大學 (法文: Université de Lille) 是一所公立綜合型大學，前身為 1559 年所建的杜埃大學。里爾大學在 1970 年分成一大(科學技術)、二大(法律衛生體育管理)以及三大(社會科學以及文化藝術)。在 2018 年的 1 月將這三大合併為現今的里爾大學。里爾大學更在 2022 年 1 月正式轉製為實驗性機構。

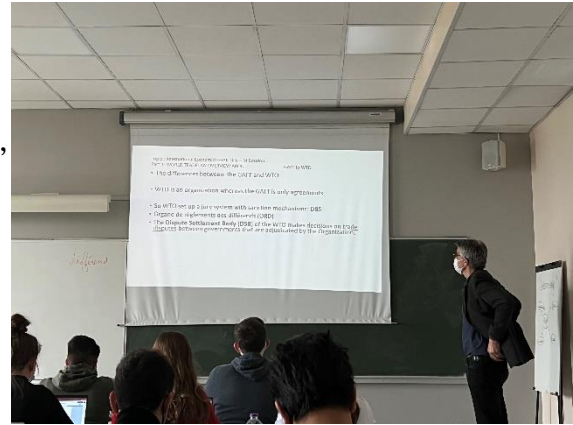


三. 國外研修之課程學習(課內)

這次我所修習的課程以商管類型為主，參加的學程是 IAE 的 L2MGi，較為貼近我本身在海洋大學所修習的相關課程，總計 20 學分 7 門課，以下將介紹各項課程內容。

- From Internationalization to Globalization (3 Credits)

這是一堂主要是以全球經濟去做討論的課程，老師是 Richard Boudon，一位純正的法國籍老師，因此上課的英文會帶有些口音，甚至有些時候會以法文與其他同學們交流。雖然一開始有些無法適應，但在經過 2~3 次的熟悉之後，更能掌握老師所書的內容，漸漸跟上腳步。這堂課令我印象最深刻的是，老師會在上課的一開始提供不同題目供各組選擇，並且用 1.5~2 小時的時間供我們討論，時間到了之後要將準備好的內容與 PPT 製作完成上台與全班分享。有了這項練習後讓我了解在限時內濃縮內容與大家分享也是一個功夫。這堂課從全球經濟更討論到時下火紅的 NFT 議題，藉由這堂課更認識了不同國家人的想法，也藉由此機會與不同人碰撞想法。



- HR Management (3 Credits)

這堂課是人力資源管理課程，在海大已有修習過這堂課。這堂課的授課老師是 Carla Badar，是來自黎巴嫩的一位教師。他上課喜歡與學生們對話，並帶入學理讓大家理解，也用一些淺顯易懂的舉例讓大家明白。甚至在最後關於全球化的課程中放了辛普森的影片讓我們理解關於全球化的人資議題。也在討論關於權力距離的課程內容中舉例提到臺灣，而恰巧在出發法國前我也有參加了海洋大學的大學生暑期計畫，做了關於權力距離的專題，這讓我在上起課來時對於這樣的議題更有感覺。總而言之，在這堂課中除了複習人力資源管理的課程外，也得以從另一個角度再一次認識人力資源

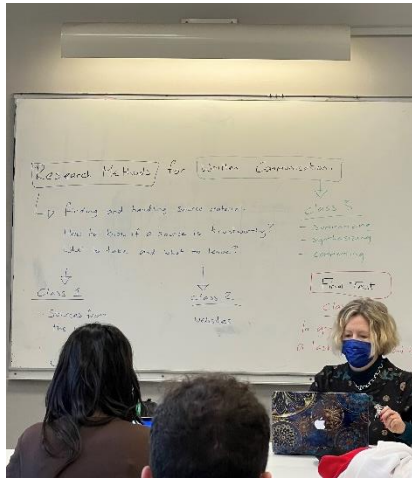


管理的課程。也得以從國際化的觀點進行課程的比較。這是我覺得交換最難能可貴的部分。

- **Fundamental Marketing and Consumer Behavior (3 Credits)**

這堂課的授課老師則是義大利籍的 Cristina Longo。雖然這堂課在海洋大學也有修過，但也覺得想來看看歐洲這邊的上課方式為何？老師在上課期間喜歡和學生互動，讓大家想想看哪些企業有什麼樣的行銷特點。再加上這堂課還有消費者行為的部分，因此老師也把一些當地的廣告展示給全班看，請大家說出自己的想法，大多數同學都非常踴躍發言，紛紛說出自己對於這些廣告的看法。而在期末報告我與同為交換生的德國朋友們以及一位法國同學一組，做了關於德國啤酒的行銷案。在期末報告的討論過程中，也讓我認識到了德國啤酒的種類如此繁多，在面對國際行銷時仍需要一定的努力以及曝光度，並且透過差異化進行行銷。因此我認為這堂課所做的報告十分有趣，我認為最難能可貴的便是能有機會認識當地的啤酒品牌以及了解到不同國家的朋友想法，共同激盪出不一樣的火花，這才是交換時所對我帶來最大的益處，甚至能夠對我個人帶來不同的想法。

- **Foreign Language: English (3 Credits)**



這堂課的授課老師是來自愛爾蘭的 Julie Parker。因此口音可說是純正的英國腔調，這堂課最主要在進行各種英文檢定的瀏覽與練習。老師在每堂課會帶來不同的英文檢定讓我們練習。從多益到托福、雅思，透徹地跟我們介紹各考試的特點並提供題目給我們練習，包括了聽、說、讀、寫的部分。除了檢定之外，老師更安排在每堂課前需要準備一段約5分鐘的報告，分享關於一個具啟發性的故事，可以是關於環保的公司或是其他人物。而在期末的報告需要繳交最多6

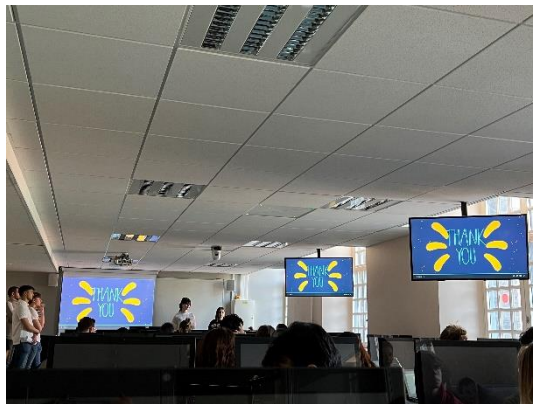
頁的電影評論，老師會提供片單給大家參考，我們要挑選一位導演的電影進行多方面評論，這算是我第一次使用英文撰寫報告，並且是關於電影評論，雖然一開始有些不習慣，但在磨練了一陣子後，英文的寫作表達也更有提升。

- **Foreign Language: French (3 Credits)**

而這堂課則是另一堂外語課，法文課。這堂課是到里爾大學的校本部上課，我自己認為都來到了法國勢必要儲備一下法文能力以在當地生存。這堂課是由來自世界各地交換到法國的學生所組成的，有來自韓國、德國、瑞典、臺灣、尼泊爾、印度的學生，因此大家有著不同的背景。而老師則是

Catherine Schneider，在教學過程中是用全法文教授。我所分配到的級數為 A1.1，也就是最初級班。但還好因為在海大有稍微修過課，因此在一開始都能夠聽懂，但到後面儘管有時會聽不懂，老師仍舊堅持使用法文教法文，但我反而覺得這樣的方式能夠進步得迅速，因為已經沉浸在一個法文的世界。而老師的教學方式也是用討論的方式進行，因此口說對話的能力也在課堂中進步。蔗糖法文課的評分方式是以出席以及口說報告和筆試做評分。因此對於一項語言的四種能力都能一次培養，在上完這學期的法文後，仍讓我想要返台後持續學習，往更高的目標邁進，替自己多增加一項外語能力。

- **Data Analysis: Methods and Technics (3 Credits)**



這堂課則是由 Nadia Steils 老師所教授。主要是關於資料的分析，因此大量使用到了 Excel 的功能進行分析資料。除了後段的資料分析外，這堂課也帶我們走過如何設計一套完整的問卷，以及有哪些部分是需要特別注意的，以避免做出無效問卷。在課堂中，老師也帶我們操作 Excel 程式，並且教導我們如何輸入公式與指令。我認為這堂課的內容是十分有趣以及充實的，畢竟在未來管理方面也需要進行資料分析，因此這項能力也是很重要的。在期末，我們做了一份關於木工需求平台的分析，預期消費者會如何做出選擇以及偏好的消費方式，從問卷到最後資料分析以及報告，這一系列的產出也讓我們在這堂課的學習獲益良多。而我也認為具備 Excel 分析能力在未來也是一項必備的工作能力。

- **Research Methods for Written Communication (2 Credits)**

這堂課的老師也是 Julie Parker，與英文課是相同一位。這堂課雖然授課時數短，但老師在這堂課中將批判英文新聞報導的能力教授給我們，以最短的時間理解英文報導以及了解報社的背景，在課堂中甚至大家會討論到有政黨在背後操控報社的可能性，而在這狀況下便讓報導充滿變數與偏誤，或是進而影響到人民的判斷。因此這堂課便要讓我們練習如何挑出報導的偏誤以及問題進行比較。因此在最後的考試中便要讓我們在限時內提出兩篇報導文章的比較，針對不同面相做出批判。因此這堂課對我來說是一門可以讓我練習批判的課程，在這過程中讓我用另一個角度審視不同的報導，做出較為正確的判斷。

四. 國外研修之生活學習(課外)

- 旅遊

在歐洲，許多國家都是相連的，因此在旅遊時會格外方便，若提早訂機票有時飛單程甚至只要台幣\$300 便能飛。如果時間允許的話，甚至可以搭長途巴士，以時間換取金錢，都是很好的旅遊方式。因此我也藉此機會遊歷了歐洲許多國家，從法國到比利時、荷蘭、英國、波蘭、匈牙利、義大利，共計 7 個國家 15 個城市。有些時候是跟著同為交換生的德國朋友們一起出遊，也有時候是去獨旅，兩種不同的旅行方式有不同的感受。在這過程中也讓我更了解自己的內心世界，也讓我往另一個層次的獨立前進。因此我會認為若到了國外交換，勢必要把握機會到各地走走，無論是單獨抑或是團體，雖然會有安全上的顧慮，但我認為已經具備獨立出國的能力後可以試試看獨旅，因為會產生不同於團體行動的感受。或許會在第一次感到害怕緊張，但我個人在試了一次之後便喜歡上自己一個人旅行的感覺，自己一個人的旅行可以從 2 日由這種簡短的行程開始，再漸漸拉長到一個禮拜，經過了幾次後便會發現其實自己的能力也是很厲害的，甚至能夠克服孤單，進而享受單獨在外探索世界的感受，並且學著自己面對一切的挑戰，因此我個人十分推薦在外嘗試獨旅。



- 課後生活



而在平時的課後休閒活動，有時會與同學們一同吃晚餐。但在他們的文化中，我認為酒吧文化是非常發達的。在他們的課後休閒總喜歡約在酒吧，大家一起享受酒吧的氣氛以及享受和朋友們聊天的感覺。在課後的酒吧時光總能拉近彼此的距離，更能了解彼此的想法。

除了在外與朋友們在酒吧相聚外，平時的我則會在課後自行下廚。由於在國外並沒有像台灣一樣價格親民的小吃攤可以解決三餐，因此自己下廚可說是最好的選擇。而自行下廚需

要每周去家樂福採購，因此我都會挑在一周的一天到家樂福進行不同食材的採購，從義大利麵到一些台灣的料理，在國外交換的這段時間，漸漸學習如何料理以及掌握火候等等，漸漸地，對於如何採買食材及如何下廚越來越有概念且能夠抓到這相關的訣竅。對於下廚有產生了興趣，在這同時也能夠節省一些在外用餐的費用，相對省錢多了。

五. 研修之具體效益

而在研修的效益部分，我想分為以下四點進行敘述。我相信對於交換的同學們都希望自己在出去後能讓各項能力都有所成長，成為人生中特別的一段養分。

- 英文能力的提升

首先，不免俗的要提到英文能力的提升。由於到了歐洲國家，有許多講著不同語言的交換生們到了法國進行交換學生。此時，英文便成為大家的共同語言，只能以英文交流。而加上我在當地並沒有遇到台灣人，因此也減少了使用中文的機會，從上課到課後社交活動，皆只能以英文進行表達。因此在聽與說的能力有所增長，在說的部分能夠更流利地表達出自己想表達的內容，若像之前太久沒用英文，在思考與表達時總會有種卡住的感覺。因此我認為在全英文的環境下對於語言的學習是十分重要的。另外，在考期末考筆試時，也是需要以英文進行表達內容，因此也能提升英文寫作的的能力。可說是全面性的讓英文提升到另一種層次。

- 法文能力提升

而到了法國，為了能夠與當地店家以簡單的法文溝通，以及更快速地融入當地生活，除了學校的課程外，在生活中處處都是法文，因此在這樣的情形下，更能讓所學習到的法文實地派上用場，並且有更為深刻的印象。因此我認為語言還是要有使用才會有所成長，因此法文能力的加強也是在法國交換中所獲得的能力之一，這是單單在台灣學習法文所無法獲得的成長速度。

- 獨立生活的能力

至於這部分，由於交換生活是沒有團體從台灣出發的一群夥伴，因此從出發到當地都是自己一個人。所以將自己打點好也是交換生活的重要能力，而我認為這樣的練習更能讓自己認識自我，因為會多了很多時間可以和自己對話，並且掌握自己的時間與金錢，達到真正的獨立生活。

- 自我的成長

而在這部分，我認為總的來說是絕對有全面性的成長。無論是物質上或是心靈上都有所成長。除了最基本的照顧自己食衣住行之外，還會有心靈上的成長。由於會有許多時間和自己獨處，因此在心靈部分也能得到成長，更加了解自己的模樣。在未來也能更知道自己所做的選擇是不是適合自己的，我想，這樣的成長是這段旅程中非常難能可貴的一部份。

六. 感想與建議

在交換這趟旅程中，最大的受益者是自己。因為在這趟旅程中最直接面對的便是自己。對於自己的認知是會日漸增強的，因此我覺得若有機會能出國交換一趟都會是人生中很重要的養分。從自己下廚到旅遊以及面對課堂的挑戰，我覺得在這趟交換行程中所獲得的遠遠超過課堂本身。「讀萬卷書不如行萬里路」，我想這句話完美的詮釋了交換學生的意義。有時出去一趟看看世界，因為在課堂中面對的課本內容總是有限，並且在體驗的部分也未必深刻。若能有機會出國看看，求學時期的地理歷史將活生生的在眼前呈現，這時就會體會到知識與行萬里路結合的奇妙感，剎那間會覺得豁然開朗，甚至會有種頓悟的感受。因此我認為交換學生的意義不僅僅在於換個國家學習與比較課堂上課方式，更多的是體驗當地以及感受不同國家的風俗民情，以及認識來自不同國家的人，並與他們交換想法，更認識不同國家背景的人在想些甚麼，這將會是無價的資產。



最後，想要再次感謝父母、海洋大學以及教育部的學海計畫能夠給我這次機會去體驗世界、發現世界。這趟行程回來之後也讓我更認識了不同國家的文化與風俗，也對我個人造成了些許改變與影響。也希望未來能夠有機會將自己的經驗分享給有志於交換的同學們。我也認為，若有萌發了交換學生的想法，就勇敢地去試試看吧！儘管準備過程或是執行過程會遇到許多困難，像是簽證或資料的準備等等……，但我認為這些在完成後都變得微不足道，因為交換後的果實將變得甜美，將會忘卻掉原本申請的辛苦。或許在數年後回頭看看，或是在數年後回到那個國家、城市，找回當初的記憶，反而會感謝當初那願意勇敢踏出舒適圈的自己。