

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助 學生返國報到單

填寫日期：103.1.15

獲補助出國年度： 112 學年 上 學期	
姓名：楊子瑩	臺師大學號：40813005E
臺師大系所：公民教育與活動領導學系	
臺師大學院：教育學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：113.01.15

獲補助出國年度：112 學年 第一學期	
中文姓名：楊子瑩	英文姓名(姓，名)：Yang, Tzu -Ying
臺師大就讀科系所、年級：公民教育與活動領導學系、大五	臺師大學號：40813005E
修習國家：法國	
修習校名：University of Burgundy	
修習學院：I. A. E	
修習科系：International Master in Business Studies (IMBS)	
修習期間：112年 09月 ~ 112 年 12月	
護照入出境時間：	
出境：112年 08月 28日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	
入境：112年 12月 29日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
French and civilization	S. Castano	2 credits	autumn
INTRODUCTION TO INTERCULTURAL COMMUNICATION	F. Kaisin	3 credits	autumn
Human Resources Management and Business Ethics	R. Chamberlain	3 credits	autumn
(表格不足請自行加頁)			

三、心得分享 (如學術方面、生活方面、開銷概算等, 約1500字)

終於踏上規劃已久的法國之旅，從大一就在期待這一刻的到來。先說心態方面，我自己是沒有抱持太多的期待在任何事情上面，之前去過一些國家後，知道期待永遠都跟不上未知的到來，所以就是抱持著「平常心」。盡可能的打開五觀，勇敢的去闖蕩這個世界，但是不能保證五觀體驗會帶來的都是正面的或是喜悅的，更不用說永遠都讓我滿意的。

在法國第戎生活方面，我個人很喜歡，平時不管白天或晚上，空氣清新，沒有部必要的噪音。我住在學校宿舍，對面就是學校食堂，勃根地大學是有輕軌經過的，也許時常聽到輕軌經過的聲音。但關上門窗後非常安靜。宿舍的一切都很完美，只是在歐洲幾乎是沒有電梯的，另外宿舍的人員幾乎不會說英文，所以使用翻譯功能是很必須的。第戎是個有名的城市，以紅酒和芥末醬為名，也是一個轉運的大城市，去法國東部的城市必經之地，距離瑞士和德國也很近，我覺得是一個很剛好的地理位置。第戎的人也都很單純，通常遇到的人都會對我微笑，有些爺爺奶奶甚至會跟我說起法文，即使我90%聽不懂，但他們依舊很和善。在第戎的開銷說實在的真的蠻便宜的，市中心的市場是我最常去的，因為食材都很新鮮且價錢真的很優。我自己一週都自己煮三餐，差不多50歐可以餵飽自己。但是如果去到大城市巴黎的話，就可能生活開銷要變成一天兩餐，頂多一兩餐是可以吃自己很想吃的，不然會超出預算。另外，其實在歐洲最花錢的是交通，如果會想要放假的時候去其他國家或是城市完的話，就是建議一定要提早規劃，在法國最好是一個月前就訂車票，因為車票浮動很大，有可能差價可以到70歐左右。

在法國的天氣，八到十月中都有可能溫差很大，白天最高溫可以到30度，但是是乾燥的，不像台灣會感覺濕熱，通常天天都是出大太陽，出門會加一件外套。夏天的白天時間會從早上六點左右到晚上八點才日落，也因此餐廳的營業時間也可能有所不同。十月底到十一月都會是陰雨綿綿的日子，而且溫度掉很快，這個季節特別容易生病也要帶備藥，因為我真的在路上沒有看到診所，幾乎看病都是到大醫院。來到歐洲也要帶傘，因為歐洲買的傘真的很兩光，很容易開花，尤其這邊的風都異常的大。來歐洲準備的行李必須包含的就是，自己習慣使用的東西，如果不適外國品牌的話，就盡量帶來，因為這邊買東西真的會讓自己發瘋，我曾經只是在找化妝棉，會想說去美妝店應該有，但是我最後在家樂福大賣場買到。

在歐洲交換的時間我覺得大家如果跟我一樣想要挑戰點不一樣，試試看獨旅吧，自己規劃一趟不管長或短的旅行，跟自己相處，感受自己內心的溫度，同時和自己對話一下，真的會有所收穫。我的收穫充滿感動，我選擇了法國聖誕市集尋旅，去

了史特拉斯堡(Strasbourg)以及柯爾瑪(Colmar)，我超級喜歡聖誕節，看到歐洲很多人會因此而很期待，全家大小會攜手前往各式各樣的市集，不管大小孩都帶著微笑，後來我知道我喜歡看到人們開心幸福的樣子，因為單純的美好而微笑。可能很多人會覺得聖誕市集自己去也太孤單，可是，我自己去好開心，我可以走走停停，在一間店把所有的東西都映入眼簾，我也可以說停下來就停，這兩個城市的白天和晚上的樣子我都有好好地逛，甚至提早出門享受清晨街道沒有人的感覺，而且可以很安心得自己拍照和影片。我覺得在歐洲會促使自己成長的是，如何讓孤單變成孤獨，這兩個是不一樣的，前者會讓自己心裡面不太好過，後者是獨處的感覺，可以從中獲得很多，畢竟人在國外，沒有熟悉的一切，說實在得靠自己成長是一個重要的課程。如果天時地利人和，一切都剛好，我會建議你可以勇敢地到國外交換一個學期，因為你會發現自己的可能性比想像中的更大。

四、照片 (如有, 請提供)



五、影音電子檔 (如有, 請提供)

六、其他