

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：114學年第1學期赴法國 格勒諾布爾阿爾卑斯大學 出國報告書

出國期間：2025年08月23日~2026年02月10日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_電機資訊學院_人工智慧科技碩士學位學程

職稱：碩士

姓名：林昱恩

中華民國 115 年 2 月 20 日

摘要

本報告詳述本人於 114 學年度第一學期，赴法國格勒諾布爾-阿爾卑斯大學（UGA）進行交換學習之全過程。作為電機資訊學院人工智慧科技碩士學程之學生，本次交換不僅著重於學術專業的跨國銜接，更是一次全方位的跨文化生活實踐。

報告內容依序分為四大部分：首先是行前籌備，詳列了成大校內甄選、法國簽證（EEF 與簽證面試）、保險規劃及住房補助（CAF）之申請要點；其次為當地生活適應，深入探討格勒諾布爾的交通網絡（TAG）、銀行開戶（RIB）與電信辦理等民生實務。在學術體驗方面，除介紹專業學科與法語中心（CUEF）的課程外，亦分享了當地獨特的體育課與學生組織活動。最後，本報告提出深刻的心得反思，針對歐洲旅遊與在地生活間的平衡提出見解，並分享面對突發意外時的心態轉變。透過這半年的洗禮，本人在獨立解決問題與跨文化溝通能力上皆有顯著成長。本計畫之初衷在於建立完整的資訊導引，期能協助未來有意前往 UGA 的學弟妹在面對未知的交換生涯時，能更有條理地進行規劃，縮短適應磨合期，進而展開充實的留學旅程。

Abstract

This comprehensive report documents my academic and cultural exchange journey at Université Grenoble Alpes (UGA) in France during the fall semester of the 2025/2026 academic year. As a graduate student specializing in Artificial Intelligence, this exchange program provided a unique opportunity to integrate professional academic pursuits with a profound cross-cultural experience in the heart of the French Alps.

The report is structured into several key sections to provide a holistic view of the program. It begins with pre-departure preparations, detailing the internal selection process at NCKU, French visa applications (EEF), insurance acquisition, and the complexities of applying for the French housing subsidy (CAF). The second section focuses on local integration, offering practical insights into life in Grenoble, including public transportation (TAG), banking procedures, and telecommunication services. Regarding academic engagement, the report covers professional coursework, French language studies at CUEF, and the distinctive physical education courses such as skiing, which is a hallmark of the UGA experience.

Furthermore, the report offers a deeply personal reflection on the exchange experience. It discusses the philosophical balance between being a "tourist" and "living locally," emphasizing the value of deep cultural immersion over superficial travel. I also share my experiences in dealing with unexpected challenges—from travel mishaps to administrative hurdles—and how these moments fostered resilience and a more flexible mindset. By providing a blend of practical administrative guidance and personal insights, this report serves as a roadmap for future students. It aims to help them navigate the logistical complexities of studying in France while encouraging them to embrace the unpredictable nature of an exchange program to achieve personal growth and international perspective.

目錄

摘要.....	1
目錄.....	2
交換目的.....	3
1. 緣起.....	3
2. 動機與目的.....	3
申請過程.....	4
1. 校內甄選.....	4
2. 赴外申請.....	4
3. 行前準備.....	5
研修期間.....	7
1. 修課內容.....	7
2. 當地生活.....	8
3. 預算與費用.....	9
心得.....	10
致謝.....	11
附錄.....	12

交換目的

1. 緣起

這半年交換是我做夢也完全沒有想過的。在鳳凰花開，學長姐們的畢業之際，系館電梯從十樓實驗室到 B1機車停車場短短一分鐘不經意和學長的閒聊，改變了我接下來一年半的人生規劃。在其他學長姐都已經預備好進入職場打拚時，他選擇了去到德國慕尼黑工業大學交換半年，啟發了我也選擇走上交換這條路。

交換可以選擇的學校很多，若去日本會相對經濟，文化較為習慣，食物更加美味。但我想跨出舒適圈，於是選擇了從未踏足過的歐洲。

選擇法國的格勒諾布爾阿爾卑斯大學並沒有什麼高尚的原因。主要是這間學校是重點姐妹校，可以領取額外的獎學金。其他優點則是校園跟城市風景很漂亮（群山環繞），體育課多元（可以滑雪），法國有租屋補助可以申請（租屋成本較低），交通還算方便。

2. 動機與目的

我想要透過這半年的交換，提升個人在國外的適應力與解決問題的能力。結交來自世界各地的朋友，體驗不一樣的教育方式，透過多元文化交流及思想碰撞拓展國際視野。加強語言能力，除了勇敢講英文也可以學習法文。我期許自己能成為國際人才，為將來職場奠定堅實的基礎，打開出國工作的可能性。

我希望可以培養時間規劃的能力。交換就像是人生的縮影，我只是來法國寄居短短170天，每一天都是寶貴且值得珍惜的。人生又何嘗不是如此，遲早有終點，應當把握活著的每一個當下。

最後也是最重要的，我想要遊遍歐洲，在歐洲旅遊最便宜的方式就是一次來半年，我出發前給自己設下了目標：交換的170天中，我希望有80天可以不在原本的城市。

申請過程

1. 校內甄選

校內甄選階段需於期限內完成線上報名，並上傳歷年成績單、英文自傳、英文讀書計畫及外語能力證明等關鍵審查文件。志願選填部分，每人至多可填列六所目標學校。審查委員會將針對申請材料進行評分，並依據總分排序進行分發。

在排定志願序前，務必先行檢索各校官網，確認該校設有對應之系所，以避免錄取後發生無系可就讀之困境。此外，亦應預先評估各校針對交換生開設的英文授課課程數量，確保學分抵免與專業學習之可行性。

最後，建議先確認該學校的學期最晚何時結束，這樣填寫給成大的行政契約書時，填得越晚回國後心得報告可以寫比較久（領獎學金的學生交報告期限是行政契約書上寫研修結束的一個月內）。

2. 赴外申請

A. UGA 申請

我是申請 IM2AG (Informatique, mathématiques, mathématiques appliquées)。我 6/16 收到錄取通知，最後 8/23 出國，這短短兩個月要處理的事情很多。

後續會收到很多 UGA 不同單位的人寄的信，包括住宿安排，法文課，修課單 Learning Agreement 等等，基本上照著要求填寫都不會有問題。Learning Agreement 可以先去查開課列表，但我當時查的課表有些實際上並沒有開課，時間表可以參考 ADE，填寫完給成大國際處審核簽章後，回傳系所上的國際事務負責人，這不代表一定要修這些課，開學後兩週內先上過幾堂後，可以填加棄選單做最終確認（也同樣要給成大的國際處審核簽章）。

B. 法國簽證

暑假旺季等簽證會比較久，且網銀 (Revolut)、申請宿舍所需的一些文件（如租屋保險，Visale）等會需要先有簽證才能辦，所以一收到錄取就應盡早申請。準備的資料請參考網路上的教學，已非常詳細就不再贅述。以下是我的時間表供參考：

6/17 申請簽證，上傳審核資料。6/23 收到回覆，提醒我修改內容。6/26 審核完成（等待我繳費），6/27 繳 8000 元面試費，即收到預約面試的信。7/14 前往法國在台協會辦理簽證及面試，需預備悠遊卡支付簽證費用 50 歐元，7/31 簽證通過，8/8 前往法國在台協會領取簽證，接著就可以辦理其他需要簽證的文件。

因為簽證終究要去法國在台協會兩次，所以強烈建議跟 CAF 所需的出生證明一起處理。也就是第一次來面試時，就預備好已經請翻譯師翻譯好的出生證明來複

驗。第二次來法國在台協會時，同時領取簽證和複驗好的出生證明文件。免得多跑幾趟。

C. 租屋相關

i. CAF 租屋補助

先說結論，雖然有點麻煩但還算值得。我最後是從10月租補到1月共4個月，原本租金323歐元，補助後176歐元，每月節省147歐元，扣除成本四千元，約節省一萬七台幣。可以上網查詢 CAF 申請流程，然而因為我有犯過一些錯，以下簡單說明（不過聽說以後租補的政策可能有改，還請查看最新資訊）。

在台灣要先做的事：需要先去戶政事務所申請出生證明（必須要有父母雙方的名字）（馬上好，20元），公證人公證（馬上好，500元），外交部領事局驗證（等三天，400元），Email 請翻譯師翻譯（我找洪碧霞翻譯師，等兩天，55歐元），翻譯完成會先提供掃描檔案，列印出來跟中文正本送到法國在台協會複驗（等一週，聽說自己去領比較快，我則是請朋友代領，875元）。翻譯本不用驗證，只是提交做參照，是中文正本需要複驗。依我的經驗，上述文件申請一份就好，不需多幾份備用，只會多花錢。法國在台協會複驗跟簽證一起處理比較方便。

到法國後：申請 CAF 的文件有護照、簽證、房屋租約、出生證明（翻譯好的版本）、OFII 證明（入境法國50天內規定要辦的東西，繳50歐元）、法國銀行帳戶。

入住 CROUS 幾天後會收到一封信，裡面有所有申請 CAF 所需的資訊，照著填寫就好，申請的隔月理論上就會有房補折扣。

ii. CROUS

UGA 的國際事務處 ISSO (International Student & Scholars Office) 會寄信提供一些宿舍的選項，也會辦一些線上的說明會，可以注意一下，但錯過了也不要緊張，如果是很重要的資訊還是會寄信告知。房屋保險（我選擇 SMENO 保險）和保證人 Visale 是在法國租屋所必需預備的。

我的問題是 CROUS 從一開始說最早8/24可以入住，但因為開學季很多人搬入，後來預約的時間最早只給我8/30，導致前幾天我只能借宿在朋友家，且原本預計可以更早申請 CAF 多領一個月的補助。保持積極，放寬心，法國辦事效率就是這樣，不用太計較跟焦慮。

3. 行前準備

我購買安達的旅平險和不便險，半年大約一萬一左右（我剛從台灣飛到日內瓦時，行李晚了兩週才來，保險理賠五千元），除了保險也強烈建議購買 AirTag 之類的產品。預備幾個 S 型防盜扣跟兩個鎖，降低被偷的機率。帶常備藥，不要換太多現金（只當作緊急備用金），

大約50歐以內就好，刷卡很方便。可以先在 klook 購買幾天的 eSIM。其他只要是錢能解決的就不是什麼大問題。

最後，鼓勵跟同校一起去交換的同學交流情報，彼此幫助。

研修期間

1. 修課內容

我的系所是 IM2AG，我總共是修了15 ETCS，其中包含兩門專業科目的課程，一門密集性法文課，一門系上開的英文課，一門計分和一門不計分的體育課，共六門課。系上的課程有分 M1和 M2的課，我兩門都選擇 M1，課程結束的時間為十二月中，M2則是二月初。M2的課程應該比較進階也比較有趣，看個人的取捨。Master 程度的課都是英文授課。課表在 ADE上，建議每次上課前都上網確認教室的位置，不要先下載課表到自己的行事曆，以免網路上課表更新了時間和教室位置卻還是看舊的行事曆。

系上的專業科目我分別修 AI 導論和物件導向程式設計 (OO)，我覺得跟台灣的教育方式意外的很像，可能是剛好我選的兩門課都比較單調。實作有稍微比較多，但我幾乎都是獨立完成，沒什麼小組討論，所以我不太認識其他同學。OO 的期中期末考都是以手寫程式碼這種非常原始的方式考試，老師上課很嚴格，這點我覺得跟台灣沒有差多少。但上課內容還是挺扎實的，我還是會推薦這堂課。

M1 AM 英文課很有趣，老師跟學生很多互動和閒聊，培養未來求職的英文實力。期中作業是要錄一個 video CV，老師對我的成果非常滿意。期末考是角色扮演，隨機抽面試者和面試官，現場模擬面試軟體工程師，雖然這個方式很有趣，但我組員的英文有很重的法國口音，我聽不懂他在說什麼，所以這場考試我表現得不是很理想。

語言中心 CUEF 開設的學期前法文密集課程，連續五天每天四小時，可以選擇從初學開始或是線上測驗分級。我是上初學等級，雖然我已經在多鄰國上了一百多天的法文，但我跟上老師還是有一點吃力。但老師很有耐心，其實還是頗有收穫。至少上完課可以用法文自我介紹，對數字也有基本的了解。

體育課我選擇風帆衝浪和滑雪，都非常推薦。風帆衝浪總共有四週可以去（每週的週四下午，週六週日整天），平常是去距離學校一個小時車程的湖 Grand lac de Laffrey，十月底 La Toussaint 節期可以報名營隊去海邊連續衝浪好幾天。

滑雪課程在雪季（十一月底）前有不同的體能訓練項目，後來會上三天滑雪課程（三個週六或週日，週四可以補課），註冊體育課時支付30歐（有學分）或60歐（沒學分）。需要花25歐購買一張 U-Glisse 卡，許多雪場和租借會打折，還有學校交通的專車。課程包含教練教學和 ski pass（纜車票）比自己買 ski pass 更便宜。每次滑雪的花費大約16歐租雪具，17.5歐巴士來回雪場，相當划算！我後來在週四額外上了一次課程，然後自己去滑了3次，所以總共滑了7次，平常自己去滑推薦可以去 Les 7 Laux 或 Chamrousse，除了雪票比較便宜，交通巴士查詢 M reso 來回更是只要1歐！但記得要提早規劃跟訂票。也可以參考 Transalitude 巴士前往雪場 Les 2 Alpes 或 L'Alpe d'Huez。

2. 當地生活

週日早上十點半我會去位在 FEU 的 International Church Grenoble (ICG)，是純英語小巧可愛的教會。下午五點會去位在 UGA 校園的 Refuge 教會（有免費晚餐），是英文法文的雙語教會，同個場地平日也會有 Remix 的免費英文課，桌遊，查經，敬拜練團等活動。我在那裡認識很多朋友，非常推薦去看一看（可以查他們的 instagram）！

外食一餐大約10到30歐，非常昂貴。我常去 Carrefour、Lidl 跟 Intermarché 這幾個超市採購。也有學餐的選項，要儲值到 izly，每餐3.3歐元，但中午巔峰時段人很多，而且距離我的宿舍有點遠，所以我只吃過一次。我在法國幾乎都自己煮，生存並不用吃這麼多東西，我兩個月內瘦了7公斤，另外，我非常推薦在 Neypic 後面的 Fuoco Pizzas，Burrata（布拉塔起司）和 Chevre Miel（羊奶起司蜂蜜）是我的最愛。

交通的部分，格勒的 tram 跟 bus 很方便，購買學生月票18.7歐，算是挺便宜。比較需要注意的是：十一月中雪季準備開始，有一些本來可以去山上的公車可能會變成要預約才保證有位子搭乘。Google Maps 比當地的交通 app 好用，當地一個多小時的車程可以到里昂機場，三小時的車程可以到日內瓦機場，可以多多善用 BlablaCar 和 FlixBus。

電信方案我選擇 Lyca Mobile，線上辦理即可用 eSIM。每月7.99歐元法國境內200G，歐洲其他地區漫遊11G，常出國的話稍嫌不夠，聽說 orange 還是最穩的。有一些 app 要把手機地區設成法國才可以下載跟使用，iPhone 的家人共享要關掉才可以切換地區。

娛樂的部分，可以去 Bastille 俯瞰城市風光，附近也有非常多健行路線可以爬山，推薦使用 All Trails 這個 app。格勒的曲棍球隊算挺強的，非常精彩。UGA 的國際生組織 IntEGre（International Etudiants de Grenoble）時常會舉辦活動，我十二月初有報名去里昂看燈光節。

其餘就是到處旅遊，附近的 Annecy 和 Chamonix 都非常值得一去。去了一些國家和城市，我非常推薦十月左右去義大利的多洛米蒂爬山健行，那是我整個半年最愛的行程。

3. 預算與費用

預算粗估：租屋200歐/月，生活費200歐/月，旅遊一天控制在100歐，我想玩80天，再加上其他雜費，總預算大約是50萬。

$$\left((\text{租屋}200 + \text{生活費}200) \times 6\text{個月} + \text{旅費}100 \times 80\text{天} \right) \times \text{匯率}35 = 43\text{萬}$$

實際花費：

項目	金額
申請（多益，法台協面試，簽證，出生證明，保險，OFII 入境，成大註冊費等其他隱藏成本）	69,248
機票（台北 - 日內瓦來回機票）	30,666
交通（交通卡，各種飛機，客運，火車）	71,266
房租（CROUS 房租）	36,187
伙食（平時自己煮的食材，出遊的伙食花費等）	90,209
生活費（社交，電信，生活用品，其他雜支）	17,296
旅遊（住宿，體驗，雜支，門票，衝浪，滑雪，營隊活動）	100,889
耍笨（總是會有一些意外）	24,016
總額	439,777

心得

這半年開啟我對於未來到國外生活的想像。我認識一些在當地工作的朋友，原來在法國工作可以請這麼多假，也有高額的失業補助。雖然就科技業來說，法國薪水似乎不會比台灣高多少，但這裡似乎更接近我理想中的生活。

原本我設定的目標，是170天內有80天離開格勒，去遊遍歐洲。但我後來發現這樣的束縛把自己塑造成了無情的旅遊機器，不是在旅遊就是在規劃旅遊的路上，無法放鬆，總會覺得留下來就在浪費時間。

「我該把握的是，我之後再也無法體驗的。」有些城市一直都在，不一定要現在去。留在格勒可以做很多的事情，可以利用學校資源，享受滑雪學生優待價格，參加教會活動，跟當地朋友有深度的交流，或許這些事情更有意義。所以除了法國，我只去了義大利，西班牙，英國，挪威這幾個國家。我沒有達成我當初設立的目標，但我找到了更好的答案。

我剛來歐洲要去旅遊時，我想要盡量節省，門票不一定要買，餐廳不一定要吃，來到新的城市逛免費的景點也可以很開心。直到我去了西班牙巴塞隆納，掙扎了許久，買昂貴的門票進去聖家堂，後來又買票去了米拉之家和巴特婁之家，當天吃了50歐的西班牙菜當晚餐，才醒悟過來：「如果我來巴塞隆納不做這些事，那我來幹嘛？」或許有些體驗比省下的金錢更有價值。

這半年讓我對很多事情可以更加放寬心態看待，不會這麼焦慮的強求每件事都要按照計劃走。我錯過班機，遇到 Easy Jet 超賣座位差點不能飛，遺失物品，雪仗被偷，弄斷眼鏡，破壞了一些東西，在結冰的路上滑倒，遇到火車誤點，半夜零度時房卡刷進不去旅館，花了很多錢吃了難吃的一餐，買錯東西。意外會發生，事實無法改變，能改變的是我的心態以及我可以怎麼面對，怎麼解決。人總有耍笨的時候，而我漸漸地能笑看自己的過失，那也只能這樣啦～。

致謝

我的論文沒寫致謝，姑且給我這個機會來紀錄一下。

謝謝天父老爹，創造美麗世界，深愛著無可救藥的我。

謝謝我的父母，在我還沒跟你們溝通就已經決定要出國交換時，你們的鼓勵成為我強大的後盾。謝謝大哥二哥二嫂，有你們我才可以毫無後顧之憂地出國。謝謝淑娟阿姨，在台南這幾年被妳接待和照顧很幸福。

謝謝陳培殷老師的耐心指導，提供美好的實驗室環境讓我成長，我研究所的成績跟大學完全是兩回事，也是因此我才有機會出來交換。謝謝冠予學長，讓我發現出國交換的可能性。

謝謝實驗室好友云騫，承接我許多煩惱，無論是研究、修課、還是很多雜事的壓力。謝謝毓祥，解決我研究的諸多疑惑。我們總務三人組常戲稱自己是實驗室中的臭皮匠，或許底子不如其他人厲害，卻還是期許自己有天能夠比肩諸葛亮而努力著。謝謝冠渝學長，給我許多研究上的建議。謝謝洪博，讓我體會研究是自己的責任，學習獨當一面。謝謝明祥、宇翔、劭懷、少宏、孟鈞、寧文、世煊、誠量，實驗室的好夥伴們。

謝謝成大團契，在我大學和研究所這六年有許多信仰的思考與成長。謝謝植茶在台北幫我面交相機和鏡頭，謝謝璟濛借我運動相機，謝謝治維幫我去法國在台協會幫我領複驗的出生證明，還有兄弟們昕恩、庸袁、右朋，我在法國常常思念你們。

謝謝在法國的 Moses Tan 長老，在我出國前的幫助和牽線，信仰中的提醒與感動。謝謝在法國特別照顧我的 May，每次去妳家都擺設豐盛的宴席，也謝謝好友 Lucas 和 Oliver，會再去法國見你們的。謝謝成大旅伴珠蓉，擔任我國外緊急聯絡人。謝謝愛爬山的姿穎，我從沒想過爬山會是我這半年最愛的行程。謝謝 jyp 揪我去特羅姆瑟，那是我自己到不了的地方。

謝謝在交換期間遇到的每個人，尤其是在尼斯接待我的 Tin，在里爾接待我的 Eden，在魯汶接待我的 Bobo，在蒙彼利埃接待我的 Gordon 牧師。

謝謝每個對我付出愛的人，我想我唯一能回報你們的方式，就是讓這份愛的水流不止於我，而是通過我繼續湧流下去。

最後，謝謝我自己，勇敢做了一個很好的決定，能來到這裡真的是太好了。

附錄



法文課堂



Crous 宿舍 Amandine



物件導向程式設計課堂



風帆衝浪體育課



滑雪體育課



Refuge Church



格勒諾布爾的曲棍球賽



義大利 多洛米蒂 三尖峰



阿爾卑斯山山腳下的城市—格勒諾布爾