

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112學年第1學期赴法國格勒諾布爾阿爾卑斯大學(UGA)出國報告書

出國期間：2023年08月29日~2024年02月14日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_規劃設計學院_建築研究所

職稱：碩士

姓名：劉伶玟

中華民國 113 年 02 月 26 日

摘要

本文涵蓋了參與交換計畫的動機、申請流程、在法國交換學校的生活經驗及感想，以及對未來參與交換計畫的建議。初期的交換動機源於對歐洲城市規劃的興趣，希望親身體驗老師在課堂上所教的知識，並思考其對台灣的啟示。在準備階段，詳細描述了成大校內甄選及赴外申請的流程，並分享了申請法國格勒諾布爾阿爾卑斯大學城市規劃研究所的過程。

抵達法國後，介紹了食衣住行等方面的經驗，包括物價、住宿、交通等資訊。接著，深入探討在法國學習的感受，包括與台灣教育體制的不同之處，以及對法國生活的建議和對未來交換生的提醒。最後，期許未來欲申請交換的學弟妹們能在台灣先累積英文能力、保持開放心態面對文化差異等。整篇文章詳細描述了在交換計畫中的全程體驗，並提供了實用的建議和觀察。

Abstract

This article covers the motivations for participating in an exchange program, the application process, experiences and reflections while studying abroad in France, and suggestions for future exchange participants. The initial motivation for the exchange stemmed from an interest in European urban planning, hoping to experience firsthand the knowledge taught by professors in NCKU and reflect on its implications for Taiwan. During the preparation phase, the process of internal selection in NCKU and the application to the urban planning research institute at the University of Grenoble Alpes in France are described in detail.

Upon arrival in France, experiences regarding food, clothing, accommodation, transportation, etc., including information on prices, housing, and transportation, are introduced. Furthermore, a deeper exploration of the learning experience in France, including differences with the Taiwanese education system, advice for living in France, and reminders for future exchange students, is provided. Finally, it is hoped that future exchange applicants can accumulate English proficiency in Taiwan beforehand and maintain an open mindset towards cultural differences. The entire article provides a detailed account of the entire exchange program experience, along with practical suggestions and observations.

目次

第一章、	交換目的.....	4
一、	交換動機.....	4
第二章、	準備交換的過程.....	5
一、	校內甄選階段.....	5
二、	赴外申請階段.....	5
第三章、	抵達交換學校.....	6
一、	食.....	6
二、	衣.....	6
三、	住.....	6
四、	行.....	7
五、	育.....	8
六、	樂.....	8
七、	費用.....	9
第四章、	心得及建議事項.....	10
一、	生活感想及經驗分享.....	10
二、	建議事項.....	10
附錄.....		11

第一章、 交換目的

一、 交換動機

想出國交換這個念頭從我大學的時候就有了，但到了我大三、大四的時候，無奈遇到疫情最嚴重的時期，只好暫緩了這個計畫。之後，順利考上了成大研究所，心想一定要完成當初大學沒出去交換的遺憾，於是就開始著手申請了。

當初交換就鎖定一定要去歐洲國家，因為我大學和研究所所讀的專業都是空間規劃設計，而在成大上課的這五年，老師經常會解說歐洲各個國家的建築案例、都市設計案例等，這讓我很想親自踏上歐洲的土地去看看那些老師在課堂上所教的精采的城市規劃案例實際上到底是長怎樣，以及這些設計案帶給當地人民什麼樣的生活環境和居住品質，希望自己不僅僅是在課本上學習到這些知識，更可以靠自己親臨現場去感受，並去思考這些設計案是否能成為台灣借鑑的好案例，以上大致是我個人想出國交換的動機。

第二章、 準備交換的過程

一、校內甄選階段

成大的校內徵選階段必須先填寫線上報名表單，並繳交成績單、英文自傳、英文讀書計畫、外語能力證明等申請文件，隨後填寫欲交換的志願學校，總共可填六所學校，審查委員會根據所繳交的文件打分數並依據分數高地分發交換學校。

其中，在選填志願序的部分，必續自行查詢各交換學校是否有可供自己就讀的科系，以避免錄取之後，才發現該學校並沒有相關科系可就讀，除了相關科系的查詢外，也須檢視該校開放給交換學生的英文授課的課程有多少，若是外語(法文、德文等)能力足夠理解並溝通，則不需特別檢視該校是否有足夠的英文授課課程可供學習。

二、赴外申請階段

我所申請上的學校是法國格勒諾布爾阿爾卑斯大學(UGA)的城市規畫研究所，學校會要求繳交成績單、雅思或托福等英語檢定證明、交換動機及 learning agreement，在台灣先填寫好欲修習的課程，但到當地都還是可以一直調整的。不過，法國八月行政人員都在放假，所以當時要去之前有很多事情寄 mail 想聯繫或確認，都得不到回復，只能現場去他們的系辦詢問(必須事先預約時間，不然系辦會沒有行政人員)。

另外，去法國交換前，一定要去法協辦學生簽證，因為台灣的護照只能在法國停留90天，準備法協所需的文件資料，並去法協進行面試，面試完之後，他們會另行通知來拿取護照和簽證的時間，建議至少在出國前一個月就去辦，有時候太多人申請會等比較久。

大約在八月底的時候，UGA 會舉辦交換生線上行前說明會，告知學生各種食衣住行方面的注意事項，可以趁那個線上會議，尋求各種幫助並提出疑問。

第三章、 抵達交換學校

一、食

法國物價大約是台灣的2-3倍，所幸我居住的地方算是鄉下，相對巴黎的高物價、高房價算是比較能負擔的。不過，在格勒諾布爾外食還是挺貴的，平均一餐大約600台幣上下，連麥當勞最便宜的一份套餐也要將近400台幣，所以大部分時間我都會去當地超市買食材回來自己煮，法國最多的超市就是 Carrefour、Casino、Auchan、Intermarché…，平常如果都去超市買食材自理的話，可以省下非常多錢，當地超市也有很多比台灣還便宜的東西，例如牛奶、優格、Pasta、紅醬等等都遠低於台灣超市賣的價格。

若很想念亞洲食物的話，格勒諾布爾也有一些亞洲餐廳，主要是日本餐廳和韓國餐廳比較多，而當地也有亞洲超市，如果想煮亞洲料理的話可以去 King Long 購買，但是價格相對台灣貴非常多。

二、衣

我的學校是在阿爾卑斯山旁邊，所以冬天的時候會下雪，冷的時候會到負五度，因此一定要帶足夠的保暖衣物(毛帽、手套、圍巾、發熱衣、發熱褲、羽絨外套、羊毛襪、雪靴等)，或到當地的笛卡農再買也行，格勒諾布爾常常會舉辦秤重二手市集，可以去那邊挖寶，用便宜的價錢買到很不錯的名牌衣。如果想要逛街的話，里昂算是很不錯的逛街天堂，建議可以去里昂逛，距離格勒諾布爾坐火車或巴士大約一小時。

三、住

我住的是學校媒合的 Crous 宿舍，Crous 會比一般在外面自己找房子還要便宜許多，我當時住的宿舍一個月是台幣一萬二。學校在開學前，就會寄 mail 告知你該如何在當地找到住所，填寫學校提供的志願序表單及希望的租金金額，學校就會依據你填的志願和金額去幫你媒合適合你的住宿。

收到住宿確認通知後，必須先線上繳交訂金、簽證、銀行帳戶、入學證明等資訊，到當地後再去接待處領取鑰匙和新生歡迎包。離宿時間則是要離開前至少一個月通知宿舍行政人員即可，若少於一個月通知，則必須多付一個月的房租。

法國有一個租屋減免的政策(CAF)也開放給外國學生，申請 CAF 的過程非常艱辛又繁瑣，必須在台灣申請好出生證明拿去公證後，再拿去外交部驗證，到法國當地後又要拿去駐台辦事處翻譯，再拿去法國當地法院驗證，真的是非常的麻煩，最後，我和其他同期的交換生們都放棄了申請 CAF 補助，還沒跑完這些行政流程，就要被法國低落的效率給打退堂鼓了，想要申請的同學們請三思。

四、行

格勒諾布爾沒有地鐵，主要的大眾運輸工具就是路面電車(Tram)和公車，格勒總共有五條電車路線，整體來說，算是蠻方便的。剛到時，記得先去 Tag Agency 申請學生月票，一個月16.7歐元，非常划算。電車是上車前要在月台等候區刷卡，公車則是上車後再刷卡，千萬不要忘記刷卡，格勒的查票員會不定期出現在車廂內，若被查票員抓到逃票的話，是會被罰錢的。

距離格勒諾布爾最近的機場是里昂機場，搭乘火車或 Flixbus 大約一小時能抵達格勒。其實，格勒本身也是有一個很小的機場，但只有冬天才開放，大部分在格勒生活的人，要搭飛機普遍都還是會去里昂機場。台灣沒有直飛里昂的航班，但有直飛巴黎的，如果不嫌轉機麻煩的話，可以飛到里昂，因為距離格勒比較近，巴黎到格勒的話，坐火車大約要三到四小時，而且巴黎的治安比較差，剛落地時一定是大包小包，很容易被小偷盯上。

法國的火車很容易因為罷工或其他原因就誤點或是直接不開，經常會影響到原本已經安排好的行程，但待久就習慣了，法國的大眾運輸真的不太值得信任。不過，法國算是一個對學生族群和年輕人蠻友善的地方，26歲以下的學生，都可以買 SNCF 的青年卡，期限有一年，在這一年內買的火車票都會有打折，有時甚至會打到半價。

最後，必須表揚法國人是個非常以人為本的城市，汽車一定會讓行人，不用像在台灣一樣，提心吊膽怕被車撞，這裡的汽車駕駛員都相當地有禮貌也非常地遵守規則，總之，法國是一個對行人非常友善的國家。

五、育

在法國讀書的這一學期，我感受到很多和台灣教育體制非常不一樣的地方，像是法國的學生都非常踴躍的在課堂上發言，也很積極的想跟老師討論不同的觀點，我也注意到老師是非常願意傾聽學生的想法，每次到快要報告 deadline 的時候，學生會向老師提出最近他們真的太忙，沒有時間做，老師也很願意跟學生溝通，通常老師都會把它自己的上課時間拿來給我們小組討論，還有遇到一門課的老師是直接取消期末報告或是讓作業量直接減半，這讓我很難想像台灣的學生在課堂上跟老師 argue 作業或報告的負擔太重，然後老師還會妥協，這種情況我在台灣真的沒看過。

此外，我在那邊有修了一堂”Local Building Culture”的課程，老師直接帶我們去工廠，從沙子、碎石這樣的原料，自己製作出一塊磚頭，從無到有的實際操作，讓我更了解生成一塊磚頭所需要的原料，和調配適當的比例是非常困難的事情，相較於坐在教室裡聽老師講課，從做中學讓我對這方面的知識更印象深刻。

六、樂

我所住的城市是著名的滑雪勝地，冬天一定要把握機會去阿爾卑斯山上滑雪，若是 UGA 的學生，還可以在學校申請 U-GLISSE 卡，就能在網站上報名免費的滑雪課程，而且有 U-GLISSE 卡在租雪具和上下山的交通都有很大的優惠折扣。

此外，巴黎有非常多的景點只要是25或26歲以下的學生都可以享有免費進入或優惠票價進入的好處，例如羅浮宮、凡爾賽宮、奧賽美術館等知名觀光景點，當時我都不需要付任何門票錢就可以進去參觀了。

除了在法國境內旅遊，也可以多去周邊國家遊玩，因為大部分歐洲國家都是歐盟成員，所以入境新的國家時就不用再被檢查行李、過海關，非常省時又方便，其中，瑞士就格勒諾布爾旁邊，甚至不用搭飛機就能到達，可以坐大約三小時左右的Flixbus就能抵達日內瓦。

七、費用

出國前建議可以先在台灣保意外醫療險之類的保險，半年大概五、六千塊台幣，畢竟在國外就醫是挺貴的，若不在台灣保險的話，法國當地也是有臨時健保卡可以申請，只不過過程也偏耗時，還是建議在台灣先做好保險。

生活費的部分，我覺得不含房租在格勒生活的話，兩萬塊台幣算是綽綽有餘，旅遊費的部分就因人而異了，但事先規劃好歐遊路線，可以在旅程中省下很多錢，機票也是越早買越好，而旅遊住宿的部分可以在「台灣人在歐洲」這個社團版上徵沙發，上面有很多在歐洲的台灣學生或工作者願意出租自己的住處給來旅行的台灣學生，不僅可以認識新朋友還省下不少住宿費。

第四章、心得及建議事項

一、生活感想及經驗分享

在法國生活的這半年，真的感受到很多不同於台灣的民俗風情，剛到的一個月，確實受到了很多文化衝擊，也會遇到少數對亞洲人或對講英文的人不太友善的法國人，一開始一定會需要不少時間去適應、去融入這邊的生活，但總體來說，我覺得自己在那邊上課所遇到的法國同學都非常友善，也非常照顧我，時常會關心我的狀況也會鼓勵我，而老師也都對交換生很好，很感謝自己能夠在一個非常好的環境下學習。

雖然法國確實還是有很多令人詬病的方面，像是常常有大大小小的罷工，導致電車不行駛，又或是格勒諾布爾非常令人擔憂的治安，我有認識兩個台灣朋友，其中一個被拿刀威脅搶錢，另一個朋友則是坐在公車站等車的時候被搶護照，總而言之，入夜之後，盡量不要一個人單獨外出，畢竟格勒諾布爾在法國人眼裡本身就是一個治安極差還有很多毒梟聚集的地方。撇除治安的部分，格勒雖然是一個很小的城市，除了滑雪以外也幾乎沒有什麼觀光資源的地方，但走在路上的風景還是很令人感到讚嘆，那是個被阿爾卑斯山環繞的小城市，走在街道上，抬頭一看隨處都是壯觀又美麗的山景，這也是我很喜歡在格勒散步的原因之一。

二、建議事項

建議未來想參加交換計畫的同學，平時就應該累積英文的聽力和口說能力，在台灣的英語教育體制中都比較注重閱讀和寫作的的能力，但到了國外，你必須讓自己盡可能快速融入全英文的生活環境和教育環境，這是非常具挑戰的一件事，我個人認為把自己的英文能力培養起來是最重要也最基本的事情，畢竟語言是作為傳達意見的工具，若沒有辦法用英語與他人溝通，會喪失掉很多交流機會。

除了語言之外，還要跟未來可能會去交換的學弟妹說，請保持一個開放的心態去面對各種文化上的差異，不要畏懼文化衝擊，而應該去享受這樣的衝擊，因為這能讓你的眼界更加的開闊，也能體驗到更多台灣不曾體驗過的事物，希望學弟妹們也都能在國外有一段很難忘的交換時光。

附錄





俯瞰格勒諾布爾市景



LBC 課程製作磚塊