

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2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：2024年01月11日~2024年08月16日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學 工學院 土木所

職稱：碩士生

姓名：羅允伶

中華民國 113年 7月 21日

中文摘要

本文章記錄土木工程所結構材料組學生至格勒諾布爾-阿爾卑斯大學 PHITEM 裡的 nano science 系所交換的資訊以及心得，第一章為交換目的，期望在交換期間能夠進入課堂中，與其他學生進行交流，加深探討自己是否適合在國外求學。第二章針對前往交換以前的準備事項，如保險以及房屋補助以及簽證的辦理，進行重點介紹。第三章是抵達之後的食、衣、住、行、選課、法語以及其他部分的實際體驗。第四章是針對交換期間整體的總結，對於各種經歷的心得以及建議。

英文摘要

This article documents the exchange experience of students from the Structural Materials Group of the Civil Engineering Department who went to the Nano Science Department at PHITEM, Grenoble Alpes University. The first chapter discusses the purpose of the exchange, expressing the hope that during the exchange period, students could attend classes, interact with other students, and explore whether studying abroad suits them. The second chapter focuses on the preparations before the exchange, such as insurance, housing subsidies, and visa processing. The third chapter covers the actual experiences after arrival, including food, clothing, housing, transportation, course selection, French language, and other aspects. The fourth chapter provides an overall summary of the exchange period, offering reflections on various experiences and suggestions. Throughout the exchange, I was not only able to immerse themselves in a new academic environment but also experience a different culture, broadening my perspectives both academically and personally. The insights gained during this exchange program will likely have a lasting impact on my future studies and career choices.

目次

一、目的	4
二、申請過程	4
三、研修期間	5
四、心得與建議事項	6
五、附錄	7

一、目的

此次交換學習的主要目的是希望能夠進入法國格勒諾布爾-阿爾卑斯大學的課堂，深入了解不同的教育體系，同時提升個人在國外的適應能力與語言技能。透過與來自世界各地的學生進行交流，希望能夠在多元文化的碰撞中，拓展自己的視野，豐富人生經歷。學習的過程中，也希望能夠通過與教授及同學的討論，探討更多與結構材料相關的專業知識，為將來的研究工作奠定堅實的基礎。這段交換的經歷，從申請、準備到實地學習，不僅是對學術知識的深化，也是對個人能力與心態的全面挑戰，無論是遇到的困難還是獲得的成就感，都為未來的職業生涯以及人生規劃提供了新的啟發。

二、申請過程

房屋補助相關資訊：

要前往法國留學或者是交換的學生，有機會可以申請學校的宿舍和房屋補助 CAF，要申請房補需要：

1. 護照
2. 簽證
3. 房屋租約 (Attestation de loyer, 若是住 crous 可以從 cityU 網頁直接下載)
4. 出生證明 (需要找法國宣示翻譯師翻譯)

這幾項之中較為麻煩的是翻譯過的出生證明，在抵達法國前，需要先前往戶政事務所申請出生證明，在地方法院或者是有認證的民間公證人公證，再到外交部領事局複驗；而在抵達法國之後，需尋找法院宣誓翻譯師進行翻譯 (我尋找的翻譯師是李書禎翻譯師 <https://www.la-traduction-assermentee.fr/%e5%83%b9%e6%a0%bc-tarifs-des-traductions/>，可以搜尋後稍微詢問再做翻譯師的選擇)。翻譯後一段時間，即可以收到翻譯後文件的 pdf，以此文件可以進行 CAF 房補和 Sécurité Sociale 健保。

5. OFII 證明

抵達之後，須於三個月內辦理完成 OFII 的報到，準備電子郵件信箱、簽證資料：簽證號碼、有效起/迄日期、簽證發放日期、在法居住原因 (motif du séjour)、個人資料、入境法國日期以及使用法國銀行卡繳交或是到各地香菸店或稅務局網站購買 50 歐元的電子稅務郵票，以此稅務郵票登錄網站完成印花稅繳交。

6. 法國銀行帳戶

法國銀行帳戶的部分，我使用的是網路銀行 revolut，有法國地址之後即可以進行 revolut 帳戶的申辦，申辦帳戶完成在 app 上即可以匯出帳戶資訊，有 FR 開頭的 IBAN 碼，便可以作為房屋補助及其他申請所需的銀行帳戶了。

集齊所有文件上傳 caf 網頁即可以完成申請。需要注意的是提出申請的下一個月才會開始計算房屋補助 (計算期間為完成申請的下一個月到離開宿舍或是居留到期的前一個月)，因此集齊所有文件之後，需儘早完成 caf 網頁的申請。而準備好房屋補助的資料之後，同時也集齊申請學生健保 Sécurité Sociale 所需的文件，同時送出申請，過一陣子收到實體信件上的 Sécurité Sociale 號碼，以此號碼登入 caf 網帳，可以關注 caf 的進度和補助入帳日等資訊。雖然過程繁雜也有一些花費，但是收到補助每月 158 歐元 (我的房間是 studio，有廚房和衛浴的套房，租金為 363 歐)，便覺得完全值得了。我 1/18 送出申請，房補實際匯入 crous 的日期是 4/5，領到房補的月份是 2~6 月共 5 個月。

選課相關資訊：

因為研究所所進行的研究，我選擇到 UGA 的 PHITEM nanoscience 學程。碩士課程有較多英文授課的選擇，在系統上查詢瀏覽之後，將想選課程填上 learning agreement，先請成大承辦人員簽署之後再傳給 UGA 的教授簽章，對方學校會有一名教授幫忙審核你的 learning agreement，有任何選可相關的問題也可以問他。我選擇的系所大部分表單上的課程都有開

課，但是聽聞先前前往其他系所的同學，也有課表上課程開設的很少的狀況。而課表實際的時間接近開學後才會在 ade 網頁上出現，若是有衝堂，需要做出取捨。學期開始之後還有一小段時間可以作出修改，修改課表之後，需要再進行一次簽署作業，才算完成選課。需要注意的是，若是有意選修體育或法語課，需要將課程也填入 learning agreement 中，否則最後成績單不會有這些課程的成績。此外，課程有時沒有照著 ade 上所列的時間進行，抵達之後請盡快和教授確認課程日期還有請教授將你加入課程名單中（交換生每堂課都需要請教授將你加入名單），並且和同學確認實際上課的日期，有一次教授連續缺席了好幾個星期，加上教授在 ade 課表上沒有列出的時間上課，導致我缺席了好幾堂課程。

三、研修期間

1. 抵達時：

有一些行政手續需要完成：OFII 生效，也須於預約的時間至所在系所完成註冊手續。UGA 於學期初會有交換學生的說明會，有當地學生會與交換生分享各項事務以及校園介紹，是認識其他交換學生的好機會。此外，也可以進行選修體育課的作業，我抵達及註冊完成之後網路上選修體育課的時間已過，可以在類似社團博覽會的 sport forum 時間及場地，現場選修你想要修習的體育課，UGA 的體育課選擇很多，從滑雪、獨木舟、攀岩到網球空中瑜伽等都有。

2. 食：

法國外食的價格十分昂貴，因此我大部分時間都自己下廚，在超市的蔬果價格不貴，肉類則是可以到 grand place 的 carrefour 購買，比肉店便宜許多。每週六在市圖書館附近有有市集，可以買到新鮮的食材，有機會可以前往逛逛。

若是想省錢，也推薦購買

3. 衣

由於我是冬天抵達，初抵達時的溫度大約在零度左右，一件保暖的外套是必須的，此外，Uniqlo 的超級暖保暖衣褲也十分實用，歐洲的 uniqlo 價格比台灣高上一些，若是怕冷的人可以攜帶上一套，切記衣服不要帶太多，否則收行李回國的時候有些痛苦。

4. 住

能夠的話請一定選擇 crous 宿舍，是安全又經濟，有些還品質很好的選擇。我住到的是 residence Gisele halimi，是我抵達之後才部份完工的宿舍，雖然公共空間有些尚未完成，但是非常新穎，並且在火車站附近，我十分推薦。Crous 宿舍可以選的房型有：含有廚房衛浴的套房、有衛浴，共用廚房的小套房，還有與室友共用廚房衛浴的雅房，可以依預算做選擇，我住的是有衛浴廚房的 studio，每月房租是 363 歐元。選擇宿舍的頁面可以依照想要住的房型填志願，下方也有附註欄，我當時有將我較為不想要住南邊（聽說是格勒治安比較差的區域）以及偏好的宿舍列在附註欄。UGA 的 PHITEM 所在的位置距離火車站搭乘輕軌約需要 30 分鐘，於選擇宿舍時也可以依照上課時的距離選擇。

5. 行

格勒主要的交通方式是 tram 和公車，也有腳踏車可以租借，tram 學生月票約 18 歐元左右，每次上車前記得要 validate，單次交通票就需要 1.9 歐元，因此買月票是很划算的選擇。記得不要逃票，我在搭乘輕軌時蠻常遇到查票人員，單次罰款就高達 100 歐元，費用十分高昂。

旅遊的話可以儘早至里昂辦理 esn card，會有瑞安航空九折以及免費行李額的優惠，越早辦使用的機會越多。此外，有時也會有需要搭乘高鐵 TGV inoui 的情況，可以辦理 carte avantage，一年內每趟高鐵可以打折。各國鐵路可以評估使用 eurail pass，在優惠期間購買更加划算。

6. 通訊：

我使用的是 orange 的 100G 方案，因為當時 orange 網路申辦外國人無法成功，我是帶著列印出來的資料到店家直接辦理，使用到的有：護照、銀行帳戶 (RIB)、可以證明住址的資料 (我是使用房屋保險的契約)，麻煩門市人員幫忙辦理就可以了。大家可以在國內先買一個月限定容量的預付卡，抵達之後可以聯絡家人，不會太趕著需要辦長期的方案。

7. 法語學習：

在台灣時我有修習成大的法語課成到法文 (三)，然而剛抵達當地時，大部分的對話仍然較難理解，UGA 有提供所有交換生免費的法語課程，在主要 campus 的 CUEF 上課，CUEF 是許多人選擇語言學校時會前往的學校，整體教學系統完善。在進入課程前，會先進行測驗並分級，我被分到的 A2 每班約莫有二十人左右，在課堂中會進行大量的討論發表，偶爾有小考，但大部分的評量取決於課堂中的參與和表現。建議學弟妹若是課程剛開始時有感受到較大的程度差距，可以和老師申請換班級到較低的級別，因為老師大部分會以法語進行法語教學，處在適合自己的級別在參與度上比較容易足夠且有進步，避免聽不懂導致無法完整參與課程。在課堂上可以聽見來自世界各地的同學分享經驗以及觀點，是蠻有趣的體驗。

8. 特殊支出：

若是選修交換校的一些體育課程，需要繳交每學期課程費用，像是我選修的 snowboard 課，需要的費用有如下：

- 學期初需要繳交參加 U-Glisse 社團的費用，繳交之後就可以在網站上選擇沒有額滿的課程，於想要的時間到雪場滑雪。
- 每次滑雪的交通費以及租借雪具的費用
- 若是選擇不計算學分的課程，需要每次上課前繳交滑雪纜車票的費用；若是選擇有學分的課程則在選體育課的頁面繳交一次 30 歐元左右費用即可。

若是有想要參與滑雪的學弟妹可以先行準備，相比在其他地方學習滑雪，在 UGA 學習是非常划算的選擇，UGA 距離雪場不遠，學校會派交通巴士載你到雪場，還有教練帶著你進步，在主意安全的情況下，是非常有趣且有價值的經驗。

返國前手續

返國前記得需要退宿、停辦 CAF 和電信退租，退宿若是住在 crous 的話於指定日期一個月前到系統申請退宿即可；而 CAF 則是在系統中改掉居住地址，電信退租則是於需要退租的日期前十天到網站上辦理。

四、心得及建議事項 可涵蓋：研修心得、感想、特殊經歷，以及對未來學弟妹之建議等。

擁有這個機會在語言、文化都有很大不同的地方求學一段時間，是人生中非常寶貴且意義不凡的經驗。與法國的緣分從高中大學選修的第二外語開始，斷斷續續的法語學習，沒想到有一天能夠有派上用場的時刻。來到以往未聽過的城市-格勒諾布爾求學，走出門便是 isere 河和群山環繞的風景，從冬天到夏天，能夠看著這個城市隨季節的變化，是特別且感動的。這趟交換的人生旅程，從申請時的準備、自我探索，到結果公布以後的選課、出國前的準備，抵達法國開學以後的課程，空檔時刻在歐洲其他地方旅行，每每完成一項任務，都覺得充滿成就感以及如身處夢境中。途中有困難，也有驚喜，在經歷種種之後，也對於人生未來路程有更多的想法。

附錄(請同學附上5張以上交換學習之照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)



參與滑雪課程

鄰近城市安錫



用學生身份常常可以免費參觀博物館欣賞名畫



宿舍一隅



每條路的盡頭都是山的格勒諾布爾