

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：法國格勒諾布爾-阿爾卑斯大學交換學生心得

出國期間：2023/01/11 - 2023/07/23

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學統計學系

職稱：學士班學生

姓名：陳筠臻

中華民國 112 年 8 月 22 日

# 摘要

本篇報告將闡述我前往法國格勒諾布爾-阿爾卑斯大學交換的目的及完整過程，包括行前準備、當地生活，以及回國前該做的手續，最後分享半年來的心得和照片，主要著墨在過程的部分，依時間順序分享過程中可能會經歷的行政流程、提供一些在格勒諾布爾生活的民生問題，和學校課程相關內容，因為自己當時在準備交換資料時深刻體會到資訊不完整，所以希望本篇報告能提供未來即將至格勒諾布爾大學交換的同學們多一些的參考，避免在過程中感到無助，順利度過精彩的交換生活。

## Abstract

The report will explain the purpose and whole process of my exchange to the Université Grenoble Alpes, including pre-departure preparations, local life, and procedures should be done before returning to Taiwan, and finally I will share my experiences and photos in this six months. The report is mainly focusing on the process. I will talk about the administrative process that I went through during the process, provide some information of livelihood in Grenoble, and share something related to the courses. I hope that this report could provide more references for students who are going to exchange at the Université Grenoble Alpes in the future, so that they can avoid feeling helpless during the process and have a wonderful exchange life.

# 目次

一、	目的	3
二、	過程	3
1.	行前準備	3
2.	當地生活	4
3.	離開前的手續	6
三、	心得與建議事項	7
四、	附錄	8

## 一、目的

出國交換這個想法已經深植在我腦中很久了，在我讀高中時，我曾代表學校至澳洲的姊妹校進行短期參訪，那次的經驗讓我大開眼界，所以自從那時開始，出國交換就已經在我大學必做事項的清單內了，我想更深入地體驗不同文化，和當地的人們交流，開拓視野，很感謝學校給我這個機會，讓我完成我的夢想。

## 二、過程

### （一）行前準備

#### 1. 交換學校的選擇與簡介

因為在成大時有修過三個學期的法文，所以在選擇交換學校時就先鎖定了法國的學校，我選擇的格勒諾布爾大學位於法國東南方，鄰近阿爾卑斯山，環境優美，雖然城市規模不大，但生活機能佳，校園裡有銀行、郵局、宿舍、圖書館，學校附近也有一間超大的超市，校園廣大，甚至還有電車行經校園。格勒諾布爾大學是法國的一流頂尖研究型大學，最早成立於 1339 年，是法國第七大古老的大學，也是法國規模第三大的高等教育學府，我最喜歡的一點是它一間十分國際化的學校，有高達 10000 位的國際生，來自 155 個國家，我因此結交了許多外國朋友。

#### 2. 一些行政流程

九月底成大將我們提名給格勒諾布爾大學，不久後我就收到對方系辦的信了，然後開始進行那邊的註冊手續，基本上不會到太繁瑣，只要照著學校給的步驟填寫及繳交資料就好，十月底我就收到格勒諾布爾大學的錄取通知書，接著就可以開始著手辦理簽證，一樣填寫及交完資料後，十一月底我到了法國在台協會面試，約莫兩個禮拜後我就拿到簽證了。整體來說，我都沒遇到什麼大問題，速度比我想像中的快很多，跟交換校系辦溝通也很順暢，一直以來對歐洲人的刻板印象就是行政效率差，再加上做功課時看到一些人分享他們不太好的經驗，讓我整個人戰戰兢兢的，但我覺得其實不必過度緊張，只要該用的東西不拖延，不出意外都能準時拿到簽證出國的。

## (二) 當地生活

### 1. 食

在法國在外面吃飯一餐動輒就是 20 歐左右，所以當然不可能天天吃餐廳，因此我大部分都是自己煮飯，在超市買的食材不會到太貴，可能跟台灣差不多，甚至有些會便宜一點，推薦可以嘗試當地盛產的食材，或是學校附近也有兩家亞洲超市，可以在那邊找到一些亞洲食材及調味料。法國學餐我也蠻推薦的，雖然不是很好吃，但一餐基本只要 3.3 歐（主食+沙拉或優格），如果多拿了甜點也大概 4.5 歐而已，我覺得很划算。

### 2. 衣

法國當地其實有很多品牌服飾，有熟悉的 H&M, ZARA，也有一些歐洲特有品牌，我覺得不用帶太多衣服，到當地再買也可以，而且法國在一月跟六月都會有打折季，剛好一月到的時候可以把往後兩三個月要穿的厚衣服買起來。我個人的感受是四月前都蠻冷的，需要大衣跟發熱衣，但四月下旬後已經熱到可以穿短袖了，氣溫變化蠻快的。

### 3. 住

大概在十月底，格勒諾布爾大學的國際事務處（ISSO）就有聯絡我，提供我一些住宿的選擇，當時我選的是學生公共宿舍，這邊學生宿舍跟成大不一樣的是它是由法國公共行政機構 CROUS 管理，和 ISSO 確認住宿後，接下來的任何手續都是跟 CROUS 辦理。過程也是填寫及繳交資料，需要注意的是法國的房屋保險是強制的，需要有保險證明才能租賃。另外，法國政府也有提供房屋補助 CAF，但我評估完自身情況覺得申請過程對我來說有點麻煩，所以就沒有申請了，有需要的同學可以再自行去了解。

### 4. 行

格勒諾布爾市區有電車及公車，月票是 16 歐，第一次購買會有 5 歐的卡費，電車跟公車都可以使用。法國境內交通常用的有高速鐵路 TGV, 火車 TER，可下載 SCNF 購買車票，越早買票價會越優惠。

## 5. 課程相關

大概在十一月下旬，系辦就來通知我關於選課的事宜，我們系選課的流程蠻簡單的，因為系上大部分還是以法文授課為主，英文授課選擇部分不多，我只需要以信件告知我想選什麼課程就好，開學第一週也可以加退選（如果有餘額的話），我所有的課都是小班制的，一班大概就只有 20 至 30 位同學，大家都來自各個不同的國家，然後可能是因為教室座位安排的關係，我覺得老師和同學之間也比較沒有距離，加上每堂課都有團體報告，所以同學間的聯繫也比較熱絡，這跟我在成大上課時是非常不一樣的。格勒諾布爾大學的課表跟台灣的學校很不一樣，這邊的學生沒有固定的課表，也就是說不是每個禮拜都在固定時間上同一堂課，我有一堂課在開學一個月內就上完了，而另一堂課則是放假前一個月才開課，然後上課時間和教室也是隨時變動，我曾經在前一天晚上確認隔天的上課時間，但隔天起床課就被取消了，教室位置也時常改變，所以在出門前一定要再確認一次，才不會白跑一趟。

以下簡單介紹一些我所修的課：

### European Markets Integration:

這堂課沒有功課，但有一次團體報告跟期中期末各一次，考試題目全部都是多選題，上課內容主要都是在介紹歐盟體下的機構，像是：歐洲中央銀行，每堂課會分成兩部分，上半堂會由老師講解介紹，下半堂則是同學們依當堂主題做報告。

### Topics in Economics:

這堂主要在介紹一些經濟議題，像是：氣候變遷對經濟的影響，整學期會有一次團體報告跟一份個人小論文，然後比較特別的是這堂課是由兩位老師共同授課，而另一位老師是波蘭人，所以有幾堂課我們是在教室跟那位老師線上上課。

### International Industrial Organization:

這堂課有一次團體報告跟期末考，前幾堂課是老師跟我們介紹一些基礎的經濟理論和一些公式運用，後半部份在課堂上有 case study，上半堂課大家閱讀文章資料，我們當時讀的是 Uber 的營運，下半堂就要隨機抽組上台介紹資料的內容。

### European Culture:

這堂課跟 European Markets integration 內容有點雷同，也是在討論歐盟相關議題，但在文化部分著墨多一點，像是：移民對歐盟的影響、歐盟裡的就業狀況，不過這堂課全部的是學生個人報告，在第一堂課老師就讓我們分配好所有報告主題，最後期末考是老師從整學期的報告主題中挑八個題目，我們在從中選一個寫一篇申論。

### French:

學校語言中心開的法文課，一開始會有分班的小測驗，然後是為期十週的課程，每個禮拜兩個小時，課後都有一些回家功課，班級人數很少，只有十個人，我覺得這裡的教學進度蠻快的，十堂課跟我在成大修了三學期的進度差不多。

### Skiing:

來格勒諾布爾大學交換絕對不能錯過滑學課，格勒諾布爾鄰近阿爾卑斯山，因此滑雪活動非常盛行，假日常常在火車站看到外地人扛著滑雪用具準備上山滑雪呢！不過滑雪費用並不便宜，但身為格勒諾布爾大學的學生能享有一些優惠，像是：免費上課、租滑雪器材時會有優惠。我選的是沒有學分的課，所以有時不出席也可以，只要在上課那週登記購買車票跟通行證就好。

### （三）離開前的手續

基本上離開前沒什麼需要處理的，學校部分完全沒有要做的事，住宿部分的話，因為我比合約時間提早離開，所以在離開前一個月需要先告知 CROUS 的工作人員要更改離開日期，這部分我覺得法國政府很人性，只要提早說就不會扣押金，而押金是退宿後一至兩個月才會退到歐洲銀行帳戶，所以我覺得辦一個歐洲網銀會比較方便，因為退宿後我就離開格勒諾布爾了，如果只辦當地銀行帳戶，等到押金撥款下來，我也沒辦法親自去提領及關戶，另外，也要記得向電信公司解約，我使用的是 free 這家電信公司，解約手續是離開前至官網登記解約日期，這樣就完成了。

### 三、心得與建議事項

我很幸運人生中有這段交換經驗，第一次隻身一人在國外生活，我體驗到了與台灣完全不同的人文風情和生活模式，也開拓了自己的眼界，對未來的生活也有了不一樣的想法，在這半年裡，我也打破了很多對法國的刻板印象，像是：治安糟糕、行政效率差，我看到的是法國人對準時的要求，以及尊重每個人需求的行政規定，我也體驗到了不一樣的校園生活，認識來自世界各地的朋友，偶爾在廚房遇見時，也能暢聊個半個小時，在出國前總會有「外國月亮比較圓」這種想法，好像國外的事情都比較特別，人們也熱愛生命，社會福利很好，每天都過得很開心，但實際生活過，和當地人接觸後才發現，其實大家都是一樣的，努力為自己的生活打拼，我也變得更知足，發現自己比想像中更愛自己的國家。總而言之，這半年的交換生活是我生命中一段很珍貴的回憶。

準備中的許多小細節都在上述內容提到了，這邊最後建議不論前往哪裡交換的同學，只要抱著一顆開放的心，享受當下！

四、附錄



滑雪課



法文課



交換的經濟系館



學餐