

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學期赴法國古斯塔艾菲爾大學出國報告書

出國期間：2023年08月27日~2024年01月14日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_管理學院_交通管理科學系

職稱：學士

姓名：吳婕瑀

中華民國 113 年 2 月 26 日

摘要

此報告書內容主要提供各種在古斯塔·艾菲爾大學交換的生活情形，以及前往法國時可以注意和準備的事項，包含個人交換的目的、交換過程及最後的心得分享與建議；其中過程的部分有詳細說明出發前應準備的事物、到當地後怎麼建立生活和一些必需品的辦理、個人在學習途中遇到的情況與修課過程分享，以及回台灣前該做的準備。相信許多人都跟我一樣是第一次隻身一人遠赴國外生活和念書，所以希望這份整理可以為即將前往該校或者法國讀書的學生帶來一些幫助，減緩出國前因許多不確定與未知而產生的焦慮，可以從容自在的為這趟旅途留下充實且美好回憶。

The content of this report mainly provides various life situations of doing exchange at Gustave Eiffel University, as well as things that can be paid attention to and prepared when going to France or more specific, Paris. It includes the purpose of my exchange, the process of exchange and the sharing of final thoughts about this experience and some suggestions. Among the content of the sharing of my life there, I mentioned what should be prepared before departure, how to establish a life and handle some necessities after arriving there, the situations I encountered during my studies and the details of my courses, and what preparations should be made before returning to Taiwan. I believe that many students who apply for the plan of exchange to live and study abroad alone is the first time just like me, so I hope this document can bring some help to students who are about to go to this university or France to study. My main purpose to write my report in this way is to help them alleviating the anxiety which generated by many uncertainties and unknowns before going abroad. And finally, can be left calmly and comfortably to have lots of fulfilling and beautiful memories in this trip.

目次

一、目的	3
<u>交換的目的</u>	3
二、過程	3
<u>出發前準備</u>	3
<u>抵法後需要做的事</u>	5
<u>正式成為一個法國學生</u>	7
<u>法國生活實錄</u>	9
<u>準備回台灣</u>	10
三、結論	11
<u>心得與建議</u>	11
四、附錄	14

一、目的

交換的目的：

選擇延畢去交換的目的大概分成兩個，一個是語言學習，另一個則算是給自己一個時間做準備跟停下來想一下我到底對於未來的期望是什麼，以下會簡單說明這兩點的細節。

- **想把法文學好：**從高中開始一直有在接觸法語的學習，大學時期也有修二外的法文，出發前也特別去考了法文檢定，但一直都沒有很扎實的感覺，也完全沒有應用的機會，所以希望透過交換的方式讓自己的法文可以有直接的進步跟使用。
- **「微 GAP YEAR？」：**畢業前一直很猶豫自己應該繼續讀研究所還是去工作，加上透過交換的方式可以省下歐洲昂貴的學費，所以就以一個大學生的身分申請了交換的計畫，一方面讓自己有更多的時間探索，同時嘗試不一樣的學習跟生活；而事實證明這個交換機會協助我學會很多事情跟更了解自己的志趣！

二、過程

出發前準備：

出發前是整個過程中壓力最大的時段，有很多的資料需要準備，對交換當地的情況即便做了很多功課，還是不能百分之百的了解，也常常需要跟交換學校有很多書信的往來確認資訊，有時候會需要等許多天才能收到回覆，真的非常焦慮，所以以下我會列出幾個比較重要的項目，來提供一些準備上的注意事項。

- **簽證：**雖然台灣人去歐洲不需要簽證，但待超過90天就必須辦理簽證，加上在當地租屋等等都會需要看簽證文件，所以能夠越早完成越好。
 - **簽證流程：**學生必須先至[法國教育中心的官網](#)註冊帳號，接著申請、預約面試時間；完成面試後繳交相關資料及護照，等待約1-2星期，若簽證成功即可領取。
到達當地後需於3個月內到法國 [ANEF 平台](#) 進行線上報到才算真正完成簽證。
 - **準備資料：**簽證申請表、有效護照正本及影本、英文在學證明正本及影本、個人財力證明、法國入學通知書、相關語言檢定證書、2吋大頭貼(近照)以及悠遊卡儲值50歐進行手續扣款用。
 - **備註：**因為是第一次辦簽證，所以當初很緊張，不過到現場後發現真的是自己嚇自己！面試官人都很親切，面試內容也只是要知道我們交換的目的以及是否對計畫有安排或清楚，只需要如實回答問題和備齊資料，基本上不用擔心不會通過。

這裡也分享當初辦簽證前[參考的網站](#)，寫得非常詳細！

- **當地租房**：古斯塔艾菲爾大學雖然沒有自己的學生宿舍，但是有合作的學生租屋處-CROUS，所以在填寫艾菲爾大學交換申請資料的時候，學校就會詢問是否需要協助申請，這個時候千萬不要猶豫，直接填寫需要！也許會預設自己找房子比較多選擇也比較自由，但巴黎的房租真的貴得誇張而且很難找，CROUS 不但便宜還方便，就在學校旁邊而已，房間品質也不錯，加上幾乎全部的交換生都住在裡面，住起來相對安心也不怕無聊。
 - 办理流程：CROUS 會先寄信到電子信箱中說明，只需要按照信件裡的流程辦理即可，先依照指示完成官網的帳號註冊，接著所有的繳費也都可以上面完成。
 - 準備資料：簽證檔案、入學證明、房屋保險、保證人(visale)
 - 備註：
 1. 房租付款-因在台灣時尚未有當地銀行帳戶可以提供給 CROUS 進行每月房租扣款，所以他們會先提供 CROUS 的轉帳帳號，讓學生在台就先繳三個月的房租，而押金必須透過網站付費才算完成個人檔案建立，入住時才可以使用 CROUS 的 Wi-Fi 等等服務。
 2. 房屋保險-我個人購買的保險公司是法國的 ADH，記得非常快就完成，办理流程也很簡單，在網站上就可以完成。
 3. 保證人(visale)-這是跟台灣最不一樣的地方，在法國租房子必須有法國籍的保證人為租客作擔保，但國際學生不太有機會認識這樣的人，所以法國政府有一個網站專門在為一般國際租客和國際學生提供擔保人申請服務，[連結在此](#)！
- **出生證明**：這項資料很重要，可是我這一次出國卻忽略了，因為辦理健保跟房屋補助都需要，所以到了法國後還請在台灣的家人幫我補辦再寄過來，非常花錢跟浪費時間。
 - 办理流程：可以線上申請也可以到戶籍地之戶政事務所辦理中文出生證明，再到出生醫院申請英文版出生證明，之後到地方法院公證，最後至外交部領事局完成驗證。
 - 準備資料：戶口名簿、本人及父母身分證、印章
 - 備註：因為辦理的非我本人，所以流程跟內容是透過家人轉述以及網路資料搜尋來的，這邊分享一個我覺得很完整的[說明](#)！

- **行李帶什麼：**關於到底要帶什麼東西出國，當初整理的時候覺得很煩惱，後來發現帶了很多不需要帶的東西，所以這邊列出一些必帶物品以及不用帶的東西！
 - **衣物：**如果也是上學期交換的話，巴黎一直到11月初都還是很熱，因此還是可以帶一些夏天穿的衣物，而且巴黎的秋天是早晚溫差大的類型，所以適合洋蔥式穿搭的衣服再適合不過；冬天的部分是真的很冷，所以防風外套跟保暖的大衣是一定要的！如果覺得在台灣不確定當地冷度，也推薦可以在法國買就好，順便節省行李空間。個人覺得衣物不需要帶太多，因為到了當地有些在台灣適合的衣服在那裡不適合，可以把基本的帶著就好，其他需要的去當地再買。
 - **生活用品：**大部分的東西都可以在法國的超市取得(超多間家樂福)，不過個人覺得轉接頭和小工具(如：剪刀、小螺絲起子…等)可以自備，因為非常的需要！其他的非個人衛生習慣用品或藥品的話，都可以等到了當地再進行購買，例如：鍋具、枕頭、棉被、床包、衣物洗具、吹風機、洗沐浴乳、衣架…等。最後還要記的帶購物袋，因為巴黎的超市不會主動提供，也幾乎沒有人在使用塑膠袋。
 - **食物：**巴黎的亞洲超市非常的多，完全不用擔心吃不到家鄉味，或是買不到習慣煮的食品，帶一些個人藥品即可。
 - **現金：**歐元究竟換多少夠用？如果已經透過轉照繳了三個月的房租(只交換一學期的情況)，大概再換500歐元過去存就好了(可能還太多)，因為現在歐洲刷卡已經非常方便，並且在歐洲隨身攜帶太多現金也很不安全，所以大部分任何時候都是以刷卡為主，若真的不夠用也可以到法國後辦完銀行帳戶再請家人轉帳。
備註：我刷的卡是台灣的卡，若是想使用當地辦的金融卡那麼現金就需要帶更多，不過推薦辦好帳戶後以轉帳的方式，因為在巴黎帶現金在身上真的不安全。

抵法後需要做的事：

到了法國後，真正的挑戰才正要開始，有很多的手續需要辦理，包含學校報到、課程選課、入住合約、電信、銀行、房屋補助、健保、生活用品採購、交通卡…等，以下會列出一些辦理的紀錄。

- **交通：**巴黎的交通其實比想像中的更好理解，在機場就可以辦理交通卡-Navigo，這是巴黎專用的交通卡，除了火車以外，所有的大眾運輸都可以使用。
 - **办理流程：**到櫃檯跟站務員購買(若不確定想買的方案也可以到旁邊的機台買單程票)，個人因為只交換半年所以是固定每個月購買月票儲值。

- 準備資料：一寸大頭貼(貼在卡片上用)
 - 備註：若是卡片上沒有大頭照跟簽名，遇到查票員驗票時，第一次會被警告，之後就會罰款；另外，巴黎也有提供一整年的學生票，非常便宜，只是需要上官網申請，不會立即取得。[學生年票申請連結](#)
- 報到&入住：至學校國際處領取註冊證明書跟學生證，接著國際處的工作人員就會協助學生帶至 CROUS 辦理入住。
 - 備註：艾菲爾大學會寄學生手冊到學生電子信箱，裡面清楚標示了國際處和 CROUS 的上班時間，因為他們不是天天都有上班，因此在規劃抵達時間的時候業需要特別注意。
- 電信：現代人沒有網路是沒有辦法存活的，而且後續有很多的作業辦理都會需要聯絡電話，所以到法國的第一件事情除了添購生活用品，就是辦理電信！法國有兩三間比較大的電信公司，我個人選擇辦理的是 [free mobile](#)。
 - 办理流程：這間電信的办理流程非常方便，直接到店裡面操作機台，就可以選擇想要的方案，並且透過信用卡付款也會在之後的每個月自動扣款，付完錢後現場可以馬上拿到 SIM 卡，電信辦理就完成囉！
 - 準備資料：不用，只需要帶信用卡！
 - 備註：選擇這間電信的原因是因為其他電信都需要等一段時間才能取得 SIM 卡，而且也比較便宜，不過訊號相對其他電信就沒有那麼好，但是個人覺得還是非常夠用跟好用，店家位置也離學校非常的近，搭一站地鐵就可以到達。
- 銀行：在法國辦理銀行帳戶除了存錢讓租屋處扣每月房租的作用外，申請健保、房屋補助和電信等也會需要有銀行帳戶，同樣是需要快速處理好的事情。
 - 办理流程：艾菲爾大學有合作的銀行，是 [Social Generale](#)，若要辦理這間可以請學校的國際處協助辦理，不過我本人是選辦 [BNP](#)(因為那個時候還沒拿到出生證明，SG 需要出生證明才能辦理)，帶著資料到銀行，專員就會立即協助辦理，填寫完資本資料後，約等待1個月會收到實體的信件和金融卡，信裡會說明如何完成開戶(需要下載 BNP 的 APP 或是到網站上登入)，再透過電話號碼完成一些驗證，順利的話銀行開戶就完成囉。
 - 準備資料：租屋合約、學校註冊證明、護照、填寫聯絡資訊

- 備註：因為法國填寫數字的方式跟在台灣不一樣，所以填寫完各種資料後務必主動跟專員確認一下資訊，否則會跟我一樣一直收不到實體信跟驗證簡訊。有興趣的話我有將數字填寫的[教學影片](#)分享在 instagram！
- **健保**：在法國如果申請到學生健保，那麼看醫生的花費其實跟在台灣的費用是差不多的，所以一定要去辦理！
 - 办理流程：健保必須等到銀行帳戶辦理完成後才可申請，資料備齊後至[官網](#)上傳資料，並等待約1個月就可以囉。
 - 準備資料：註冊證明、護照、學生簽證、出生證明(英文版，需先在台灣辦理完成)、法國銀行帳戶、居留證
 - 備註：因為我只有申請半年的簽證，沒有辦理居留證，所以我的健保是臨時健保。同樣附上之前參考的[辦理攻略](#)。

正式成為一個法國學生：

我比起正式上課和開學，提早了約一週過去，等待一切生活都安頓好了也差不多開始上課，我覺得這樣的步調相對從容，更可以好好地專心上課。以下分幾個部分說明上課的情況，包含選課、上課氛圍、成績計算方式以及個人分享。

- **第一週的 PAL**：在全校開課前，艾菲爾大學安排了法語課程給交換生參加，內容除了學習法文，也包含體驗法國文化，帶國際學生熟悉學校環境以及一些巴黎知名景點，例如我們的課程有起司品嚐課、在塞納河搭乘郵輪的校外教學…等，以及最重要的全法語聽說讀寫課(依程度分班)，是非常快速融入當地的一週！
- **選課**：雖然在前往法國前，艾菲爾大學國際處就已經先來信詢問選課，但一切還是依到了當地為主，先前的選課主要是確認科系或學院用；分配完學院跟計畫後，正式上課前會有各科系的新生會議，說明選課跟提供負責人的聯絡方式。
交換生選課會等到大約上了課後的兩、三周才填寫選課單，讓學生可以先把課程都先上過一、兩堂再做決定，也可以選其他系所的課程，而選多少學分則都依自己原本學校的規定為主；另外學校還會提供 FLE(Français langue étrangère)的課程，課程完成後，若有通過還會收到證書！
- **上課氛圍**：非常非常非常喜歡法國的上課方式！會有很多的時間讓學生進行發言，有可能是跟老師也有跟同學間的小組討論，所有的學生都很積極，老師們也非常鼓勵學

生質疑或提出想法。雖然很喜歡，但也花了一些時間練習和適應這樣的模式，畢竟跟我們在台灣有過的學習方法是不同的，所以一開始不太敢發言，尤其在外語環境下就更吃力了，理解內容的同時還要翻譯，不過這些過程讓課程更扎實了。

- **成績計算**：對於需要學分的同學，這件事非常重要。評分的项目多為報告跟考試，也會有期中跟期末，而大部分的報告都是團體報告，很少會有臨時的小考，其實就很像在台灣的狀況，老師們會很早就把期末時間訂出來，以及把所有報告跟期中考的時間公布。成績算分方式，法國的滿分不是100分，而是20分，該科目最後需拿超過10分才算及格，而大概超過14分就算不錯的成績(最底下附上學校給我的成績區間來說明)。

>18/20	Excellent
16-<18/20	Very good
14-<16/20	Good
12-<14/20	Satisfactory
10-<12/20	Sufficient
<10/20	Failure

- **選課分享**：身為管理學院的學生，我在艾菲爾大學也是就讀管理學院，在「國際管理」的班級裡面，以下是我修習的課程。
 - 跨文化管理 (Intercultural Management)
 - 商業英語 (Business English)
 - 職涯規劃 (Career Planning)
 - 人力資源管理 (HR Management)
 - 市場研究 (Marketing Research)
 - 法語課程 (FLE-A2)

全部總共19學分，而所有的課對於法國在地學生都是必修，所以他們比我多三門課，共26學分。所有的課程我都非常喜歡，而在這些課程中，印象最深刻的是人資管理，這也是最困難卻扎實的，每一堂課都會分組進行不同的專案研究，老師是一位經驗豐富的人資管理專家，她所給予的知識都是非常有用且符合時代跟真實的，也為學生建立更多思考與同理的能力；另一堂印象深刻的課程則是商業英語，透過討論時事的方

式，了解了更多現今社會和職場的狀況，上課的方式也比較新穎跟有趣，讓我在法國的學習收穫滿滿。

法國生活實錄：

除了上課，第一次一個人到國外生活，有太多東西覺得很新奇、很困難、很有趣，都很值得記錄下來，所以以下會大概的說明巴黎的治安情況、日常生活以及一些特別的趣事。

- **巴黎治安：**實際來到巴黎之前，所有聽到的說法都讓我覺得很可怕，好像隨時會被偷跟攻擊一樣，網路上防小偷的影片甚至教學要把錢包收在衣服底下的腰包，現在想起來深深地懷疑他們是不是其實在整人，真的沒有必要這麼誇張！確實亞洲人比較容易成為小偷的目標，不過也沒有想像的常見，個人覺得只需要把自己的重要東西顧好，例如：手機錢包不亂放(真的不放心可以加一個掛繩)、不要背太顯著的名牌走來走去、時刻觀察身邊的人、尊重當地文化和規定、包包關好以及盡量避開危險混亂的地方或深夜出門還有落單(晚上11點前都還算安全)，而最後一個應該是不隨便在觀光地區跟路上的人買東西(手環、拍照、食物…等)，遵守這些基本的原則，還是可以開開心心且安全的遊巴黎。不過因為前陣子以巴戰爭的原因，所以有一些恐怖攻擊的傳聞或惡作劇，還有遊行，確實讓大家都比較緊張，也影響了交通的進行，這就比較需要注意。真的覺得很慶幸也很感謝，最後平平安安且順利地完成交換計畫回到台灣，在法國留下了很好的回憶。
- **日常生活：**來到法國之後，覺得台灣的生活真是好方便也好便宜，大概花了一個多月才比較適應巴黎的步調跟生活習慣，然後敢自己一個人去市區晃晃。以下是一些在那裡的小日常。
 - **三餐如何解決：**在巴黎外食平均一餐要花500塊台幣，而且租屋處附近沒有什麼餐廳，所以大部分我都是自己煮飯，就要常常跑超市購買食材，一週需要去1-2次，如果想要到亞洲超市的話就必須到市中心才有；這裡也沒有便利商店，只有小小的雜貨店，販賣一些簡單的食物、菸跟書報、雜誌。(法國人真的非長的喜歡閱讀，他們不放過任何可以看書的機會，在公園跟交通運輸上都可以看見有人在看書)；學校餐廳則是固定的價錢，一個人3.5歐(約120台幣)，就可以吃得很飽，所以有時候不知道要吃什麼就去學餐，或是去領剩食，有[專門給學生的免費剩食](#)，是省錢的好管道。
 - **跟著太陽跑：**來到這裡之後也可以理解為什麼歐美人喜歡做日光浴，不像我們努力地躲太陽，因為冬天(上半學期交換會遇到冬季)出現太陽太難得，我跟室友也時常在出太陽的時候趕緊拿著墊子跑到公園躺著，是交換期間最溫暖的小片刻。
 - **文化陶冶：**有空的時後我會去美術館或博物館，只要是非私人設立的，持歐洲學生證並且低於26歲就可以免費入內！這麼珍貴的機會一定要好好把握。

- **跟法國人對話**：除非是去偏鄉或其他城市，否則在巴黎就算不會講法文還是可以活得很好，因為觀光客太多了，所以幾乎每一間店的店員都會說英文，不過這是我認為比較可惜的部分，因為他們看見我們是臉孔就會直接跟我們講英文，為了讓我的法文可以進步，我還是會盡可能地使用法語對話！（秘密是，試圖使用法語跟他們溝通比起直接用英文也會讓法國人的態度更親切。）這邊也很重視禮貌，總是會把「你好」跟「謝謝」掛在嘴邊，去外面消費的時候務必記住！
- **身體不舒服**：需要看醫生的時候，必須先去預約家醫科，等到醫生判斷你的症狀屬於什麼科或嚴重程度後，才會協助安排該科醫生的門診；不過學校其實有「保健室」會先進行緊急的處理(也有心理治療)，例如室友有一次長疹子，去學校的保健中心處理後，護理人員先幫她上了一點藥膏，再告知她可以去藥局購買的藥品，過程中室友只付藥局的藥膏錢。
- **洗衣難關**：一開始生活時，最大的難關是洗衣服，租屋處有提供洗衣機跟烘衣機，但是費用很高，數量也很少，需要排隊很久；洗衣機一次3歐，烘衣機1歐，非常貴；第一次使用的時候因為看不懂機台上的文字，跟台灣的模式也不太一樣，衣服烘了2次都沒乾(租屋處沒有晾衣服的地方)，後面終於會使用了，但淺色衣服常常洗完後染色(洗衣精的問題)，所以只好改成自己手洗再拿去烘，不過衣服的損耗率很高，所以重來的話會帶一些壞掉比較不會心痛的衣服。

● **特別收錄**：以下都是我覺得很特別的經歷！

- **國慶同歡會**：在巴黎的時候參加了駐法台灣代表處舉辦的國慶活動，只要拿中華民國護照至網站上報名就可以免費參加，在那裡認識了很多其他也在巴黎生活的台灣人(有些人已經待在法國很久了，所以在生活上遇到問題就可以向他們詢問)，在國外聽到國歌的感覺也很特別，加上各種活動跟家鄉菜自助吧，是非常值得參加的活動。
- **歌劇院闖關**：艾菲爾大學常常舉辦很多學生活動給學生參加，他們會透過電子信箱寄出活動資訊(所以要記得常常收信!)。印象最深刻的一個是去 Garnier 歌劇院參加院方舉辦的解謎活動，全程由學校出錢，該活動除了很難報名也不便宜，所以在此感謝自己當初留意到了學校的訊息！
- **世界文化遺產日**：在歐洲除了26歲以下的學生可以免費進出美術館、博物館，每一年的世界文化遺產日(10/27)全世界的人都可以免費參觀，而且會開放一些平常不開放的區域或展間，例如我這一趟去參觀了巴黎的參議院，在盧森堡公園旁邊，雖然很多人排隊，但好值得！
- **歐洲之旅**：一定有很多的交換生會把握交換的期間順便去歐洲其他國家走走，而我在出國前發現了臉書上的[歐洲交換生社團](#)，裡面成員都是台灣到歐洲各國交換的學生，大家會在裡面徵旅伴、地陪跟沙發(借宿)，是一個很友善的環境，也時常會互相幫忙，交換生真的可以多多利用這個社團。

準備回台灣：

一個人在巴黎的時間過得很快，突然交換就結束準備回台灣了，不過回台灣前也有很多事情需要辦，列出了一些處理的過程！

- **退宿**：需要在離開前一個月通知 CROUS 離開日期，並簽訂確認資料，之後 CROUS

會先安排房間預查，確認是否有東西遭破壞及髒亂，然後開出賠償的估價單，最後於離開當天會再進行一次最後檢查，並確認先前提提供的帳戶進行後續的押金歸還。

- **離校手續**：離開巴黎前三天需要辦好離校手續，學校主要是協助你確認租屋處退宿以及成績相關問題；若有其他例如電信、銀行帳戶解約的問題也能跟國際處的人員尋求協助。
- **各種解約**：離開前需要解約的話，例如：電信、銀行…等，建議越早處理越好，因為法國還是執行著紙本往來的確認，所以以下提供一個網站可進行寄信服務，只需在網站上打好解約相關文件，該服務平台會協助寄件。[網站連結](#)
- **房間整理**：退宿時必須把所有的物品都清空，所以當時是把帶不走的物品全部送朋友或二手拍賣掉，可以再先前提到的交換生社團賣，也可以在「[巴黎台灣同學會](#)」這個臉書社團賣，因為這個社團主要是給在巴黎生活的台灣人使用，會比較方便交貨。
- **前往機場**：巴黎的地鐵常常會出狀況，所以因為當初不想冒險就選擇搭乘計程車前往，雖然比較貴一點，但是不用扛著兩個大行李箱和一堆東西在公眾運輸上，覺得也比較安全，最後當然是順利抵達機場，叫的是 G7 的車，也可以叫 UBER，評價都滿好的。
- **退稅**：詢問了百貨的專櫃人員後發現，領「半年學生簽」是可以辦退稅的！，所以如果購物時帶著自己的護照，並且消費額度符合對稅規則，就可以申請退稅，接著在離開當天(辦理 check-in 前)至機場退稅處辦理即可。

三、結論

心得與建議：

四個半月的經歷有很多很多的想法可以分享，所以為了更清楚的表達，我也會將不同的面向做分類，主要是心態調整、收穫和影響以及其他補充來作為這一段的分享。

- **心態調整**：這是我覺得最重要的部分，一開始有太多的小事情可以讓我覺得很辛苦、很緊張，很想很想回家。
 - **生活圈的建立**：剛到巴黎的第一個月每一天都在哭，這也許是許多人難以理解的，因為覺得我都已經做了一件機會難得的事情，同時過著學生的生活，不用太擔心生計問題，好像只需要享受人生，有什麼好抱怨的？我也是同樣這樣想著，但還是沒辦法讓自己開心起來，後來透過了解別人的分享，我才發現很多在外地讀書的學生都會有這樣的問題，主要的原因是因為沒有自己的生活圈。剛到一個新的地方，沒有熟悉的人事物，一切都需要靠自己摸索，有時候還遇不到志同道合的朋友，會會有很多的感受無法被理解，加上生活壓力相對較大，就會沒辦法真的讓自己享受在其中；所以，我想分享的是，這一切都是正常並且沒關係的，在一

個文化跟習慣完全不同的地方生活本來就很困難，不過要練習在這當中找到自己的規律，給自己不一樣的機會認識不一樣的人，等到一切慢慢調整成為舒適的步調，有了可以分享的夥伴，就會好起來，也不要給自己時間壓力，這是一個跟自己好好對話的最完美時機！

- **自己的目標：**交換期間認識了各式各樣的人，這是一件很有趣的事，有時候同溫層太厚我們感受不到，透過這樣的認識才更能感受每一個人的不同，都抱著不一樣的期待在對待自己的生活。會特別提到這件事是因為，在學期中的時候，我發現我有好多的課要上，不過遇到大部分的交換生都不會把課排得太滿，而是把時間留給探索世界，畢竟從台灣來到歐洲真的太貴了，在這裡想去那裡都很方便，所以大家都會抓緊時間到處走走，我非常羨慕！也會覺得其實我只需要幾學分而已，何必把自己逼得很緊，看著其他人美好的旅遊分享對比關在房間讀書的我，覺得心情很差，直到後來意識到這是每一個人的目標跟取捨。在這裡的課我就是因為有興趣才選的，而且好像過了這機會我要再能有這樣的學習環境跟機會是很難的，這些事情錯過就沒有了，旅行也許在未來我可以再來，但學習相對比較難，所以能夠清楚意識到自己的目的很重要，也沒有誰的方式就絕對正確，大家需要的東西不一樣，這很值得在出發前就跟自己溝通好。

另一點想提到的是，延畢一開始對我來說壓力有一點大，畢竟身邊的人不是在工作就是讀研究所，可是我很清楚的知道自己還沒找到我應該投身的方向，所以也花了點時間告訴自己每一個人都有自己的節奏去達成人生的目標，不是大家都怎麼做跟著做才是最正確的！

- **收穫和影響：**這一趟旅行給我最大的收穫便是，我可以更快速的知道什麼是重要的，什麼不是，什麼應該花費力氣，什麼不需要，也是因為更認識自己所以可以知道這些。在國外做事的時候常常存在限制，包含時間、金錢、體力、當地環境等因素，重點是這些都不是我們習慣的模式，所以會先預設如果計畫失敗了，那麼可以捨棄的東西是什麼，當釐清了之後會發現，那些可以捨棄的東西好像真的就不重要了，沒必要為自己的心情上跟物理環境上增加那麼多重量，這是一個很重要的心態，也期望日後的自己可以帶這這份心情面對生活；而另一個是，承著上一段的發現，我說看見了人的多元性，我也更學會了尊重跟同理，不只是整個巴黎市的環境，還是每一個這裡的老師所給我們的觀念，因為老師們總是在課堂強調所有人的想法都是想法，沒有絕對的對與錯，而巴黎存在著各式各樣的族群的人，只有學會尊重才能夠在這裡好好的生存，我想也是因為法國帶來的自由，所以大家可以很自在的做自己，「自由、平等、博愛」很開心我真切的感受到了！
- **額外補充-台灣的好與未來更好：**最後想補充關於去到法國後反觀台灣的心得，到了其他地方才知道在台灣生活有多舒服，不過還是有很多該學習的事。雖然台灣在地理規模跟歷史發展上與其他大國家有很大的落差，不過總覺得我們可以做更多的努力來彌補。以個人經驗來說，比起亞洲其他的國家，當一群交換生在聊天的時候，大部分

都歐洲人根本對台灣一無所知，他們可以侃侃而談關於對日本和韓國文化的嚮往，而對於台灣頂多只能說出珍珠奶茶以及與我們跟中國之間的國際情勢，更難過的是，許多台灣人也說不出我們有什麼，讓國際看見我們的是不是其實不能只有科技的發展？韓國的韓劇文化跟日本的傳統習俗和動漫，也是他們推動國家被看見的方式，台灣的本土文化以及歷史發展明明本身就存在價值，但為什麼其他人看不到，為什麼我們自己好像也不那麼在乎，多講一點就還會被貼上奇怪的標籤。法國與台灣給予的教育形式非常的不同，他們鼓勵人思考，鼓勵人探索自己的意識，鼓勵你成為你想要成為的人，有意見就說，而罷工是你的權利；但台灣的教育只會讓每一個人都只想成為有錢人，不論你喜不喜歡你的工作，不論你知不知道自己為什麼讀書，直到很後來我們才學會思考，或是直到最後都不會思考；法國人透過教育和藝文活動啟蒙，明明只要把重點和資源有效使用跟分散我們也能做得到，如果只是一味的發展經濟，雖然經濟固然重要，但我們會不會就失去自己的根了？

台灣是寶島，這件事情完全正確，我們完全有實力做很多的事情，在這片小小的土地上面，可以有這樣的發展很厲害，甚至有很多地方是別的國家比不上的，可是我認為可以再看得更深一點了，並且珍愛自己的價值，這也許也是我們這一代人的責任，讓台灣更認同自己的同時也讓其他人認識台灣。

四、附錄



圖一：古斯塔艾菲爾大學的學生證，可用來儲值購買學生餐廳的商品



圖二：上課的教室，圖中正在上的課是人資管理課。



圖三：租屋處之我的房間。



圖四：在地鐵上拍的路線圖，學校跟租屋處都位在 NOISY CHAMP 站。



圖五：校園電影之夜。



圖六：國慶活動時，找室友與台灣駐法大使夫婦的合照。



圖七：學期結束時跟同學及老師的自拍。



圖八：返台時，戴高樂機場新聞轉播台灣大選的訊息。



圖九：巴黎國家圖書館。



圖十：與夜晚的巴黎鐵塔合照。