

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20日~2026年01月24日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學 文學院 外國語文學系

職稱：學士

姓名：賴姿穎

中華民國 115 年 2 月 10 日

## 摘要

這份報告旨在分享我於格勒諾布爾－阿爾卑斯大學的生活、學習經驗及整體反思，包括回顧交換之目的、選擇格勒諾布爾作為目的地的動機等。接著，我詳細敘述申請流程方面的細節與注意事項，包含經校內提名後需要完成的線上程序、Learning Agreement 與簽證、住宿及 CAF 補助等手續，並提供我個人的時程，如何時申請、何時通過。研修期間，我修習法文密集課、文學與語言學課程，並選修兩門體育課；生活上熟悉交通、飲食與山區健行，也走訪霞慕尼與馬略卡等地。除了個人經驗分享，本文也提供了一些實用資訊與建議，供未來交換生參考。

## Abstract

This report aims to share my living and studying experiences, as well as my overall reflections, at Université Grenoble Alpes. It begins by revisiting my objectives for the exchange program and my motivations for choosing Grenoble as my destination. I then provide a detailed account of the application process and important considerations, including the online procedures required after nomination by my home university, the completion of the Learning Agreement, and administrative matters such as the visa application, accommodation arrangements, and the CAF housing subsidy. I also outline my personal timeline, specifying when I submitted applications and when they were approved. During the exchange period, I took an intensive French course, as well as literature and linguistics classes, and enrolled in two physical education courses. In daily life, I gradually became familiar with local transportation, grocery shopping, and hiking in the surrounding mountains, and I also traveled to places such as Chamonix and Mallorca. In addition to sharing personal experiences, this report offers practical information and suggestions for future exchange students.

## 目次

一、摘要 .....	p.2
二、目的 .....	p.4
三、申請過程 .....	p.4
四、研修期間 .....	p.5
五、心得及建議事項 .....	p.8
六、附錄 .....	p.9

## 目的

身為外國語文學系學生，我長期以英文和所學習的第二外語作為學習與思考的工具，卻多半停留在課堂與文本層次。本次交換的動機之一，便是希望能在日常生活與正式課程中實際地大量使用外語，透過與教師、同學及當地人的互動，提升語言能力與了解不同國家的文化與價值觀。除此之外，在交換期間，也能夠藉著學生身份，在學習的同時走訪歐洲各國、體驗不同文化，拓展國際視野。最後，我所前往的城市——格勒諾布爾位在阿爾卑斯山脈的環抱之中，是法國戶外運動文化最盛行的城市之一。當地人常在日常中安排登山、攀岩、滑雪等活動，周遭如 Chartreuse、Vercors 和 Belledonne 等山區也提供了豐富的自然資源與登山路線。身為一個喜愛山與戶外活動的人，我很嚮往在 Grenoble 這樣一座被群山環繞的城市中生活與學習，追求課業與生活的平衡。

## 申請過程

### 交換校申請

通過校內初選後，待國際處收到 UGA 交換生提名作業的信件，便會再寄信請我們填寫個人資料與要申請的系所，後續國際處會幫我們向 UGA 進行提名。提名完成以後，收到我選擇的 UGA 系所 SoCLE (Sociétés, Cultures et Langues étrangères) 的來信，信件中會詳細說明線上申請的步驟。申請過程中，要規劃好學期中希望選修的課程，將它們填到 Learning Agreement 之上；此文件需要交換生本人、國際處老師、交換校系所人員共三方簽章以後，才能上傳到 UGA 的交換生申請系統，並完成其他手續。但 Learning Agreement 不等於正式的修課單；開學以後會需要再填寫一份正式的學習合約 (Contrat d'Etudes)，大約在開學第三週時繳交給系辦老師。

我在 2025 年 03 月 24 日收到提名成功通知，要求我在 05 月 30 日以前完成申請，並最晚在 06 月 15 日前會收到審查結果。我是在 4 月 9 日完成線上申請，隔天就收到錄取通知書了。

## 住宿申請

我是在 5 月 20 日收到住宿申請的信件，裡面有說明如何到住宿平台註冊與申請；ISSO (International Students & Scholars Office) 在這段時間也會持續舉辦法文和英文的 webinars，說明申請住宿的步驟及其他實用資訊。

7 月 1 日收到了住宿分配的通知，但後續還需要一些手續、上傳各種資料後才能確認得到住宿。要注意的是，若申請 Crous 宿舍，會需要提交法國保證人 (Visale) 的證明，而申請 Visale 需要先獲取法國簽證，但是 Visale 系統的審核標準似乎很不統一，經常需要在被退件與重新上傳之間嘗試幾次，最後才會莫名其妙地通過，非常耗時，因此建議提早完成到法協面試簽證的流程、獲取簽證後盡快開始申請 Visale。(補充：我是 7 月 9 日面試法國簽證、7 月 28 日收到可以領簽證的通知。)

此外，強烈推薦申請法國的 CAF 補助，雖然在出發前常聽說申請後不一定拿得到，但我個人是在八月底申請 CAF，十月中就開始收到補助了。我被分配到的宿舍是 Residence Amandine，住宿費是 385 歐，補助為 150 歐/月。

若要申請 CAF，需要先在台灣準備好出生證明，這部分在網路上可以查詢到許多教學文章。我個人因為在前往法協面試簽證時，還沒準備好出生證明，因此後來是透過郵寄掛號請法協複驗，六天後便收到複驗完成、可以領取的通知。

## 研修期間

### 生活

(1) 交通：上下課交通主要是搭電車，偶爾會搭公車，學生辦理月票只需 19 歐。平常可以使用 l'appli M 這個軟體查看電車、公車的抵達時間和班表等資訊。搭乘電車時，要在站牌處藍色的刷卡機 validate，而公車則是上車後刷卡、下車不用刷。若要前往周邊城市或甚至是遠一點的義大利，我都曾搭乘過 BlaBlaCar bus 和 Flixbus，但偶爾會遇到班次延遲的狀況，因此在安排轉車時，需要注意多留一些時間緩衝。前往附近城市如安納西、霞慕尼、日內瓦，都很推薦搭乘大巴士，因為非常便宜、乘車時間也都在三小時以內。

(2) 日常：因為住得近的關係，我平常幾乎都是去 Intermarché 採買食材與日常用品；亞洲超

市 Le Carré Asiatique 也很不錯，在那裡買得到很多種麵條。我平常是自己下廚加上非常偶爾的外食，在飲食上的花費大約是一個月 160 至 190 歐。

(3) 健行：格勒諾布爾周圍有許多健行步道，很推薦搭乘從 Notre-Dame – Musée 發車的 N62 公車，前往東北部山區，最後幾站以及終點站附近都有不少步道。更遠一點也可以到 Lac Robert, Lac du Crozet 等湖區健行，但交通時間更長一些。

## 修課經驗

### (1) 法文課

UGA 的 CUEF (University Center of French Studies) 有提供 20 小時、3 ECTS 的法文課，分為密集班和分散班，前者是在開學前一週上課。若要參與課程，需要先透過 CUEF 信件中的指示，線上完成法語能力測試，並等待後續收到分班通知。我選擇的是密集的法文課，連續五天、一天四小時，如此長時間沉浸在法文中，讓我感覺一下子法文都變好了。雖然是全法文上課，但老師上課活潑有趣，也很有耐心、非常願意為同學重複和解釋不懂的地方。

### (2) 系上課程

SoCLE 學院提供的課程有三類：(1) Les Cours Spécifiques (CS)：數量比較少，是專門設計給交換學生的課程，不招收法國學生；但這些課程都是全法文上課，並備註若無足夠法文能力，不建議選修。(2) Les Cours Préférentiels (CP)：和法國同學一起上的課，但學分/時數比例比 CG 課程高。(3) Les Cours Généraux (CG)：和法國同學一起上的課。法語中心提供的法語課程、體育課也屬於這一類。以上課程的選課時間會不同，開學後系上會舉辦說明講解並公布各時程。

有些課會分為 CM 和 TD 兩種形式，必須搭配一起選修。CM (Cours Magistral) 指的是在大型講堂教授的理論課，而 TD (Travaux Dirigés) 則是分小組進行的實作討論課，通常一班 20 人左右。我所選修的其中一門文學課程就有分成這兩個形式，CM 教的是文學理論，教授也會提到很多額外的作品與我們課程內的文本作比較，TD 則是在訓練實際分析文本與寫 commentary 的能力，並有很多機會和同學討論看法。此外，我也在一堂研究所的語言學課程中學到不少，課程主要聚焦在研究語言中的動機性，從語言學的角度探討句法選擇背後的原因，並分析多種特定的句法結構，包括結果構式、輕動詞結構，以及如存在句、外置句、被

動語態與分裂句等資訊包裝構式。

### (3) 體育課

除了系上課程，我也選修了兩門體育課。體育課分為有學分的課程（FQ），和無學分的（FP），我各選了一門。

- 有學分的攀岩課：初學者或有攀岩經驗的人都可以選修；建議自備岩鞋，因為課堂上可以借的數量有限，而且通常尺寸較小；但吊帶、確保器都有提供。

前三堂是頂繩攀登，後續則都是在練習先鋒攀登。老師會教導攀岩基礎技巧、確保器（含ATC、輔助制動確保器）的使用方式、先鋒確保、先鋒時如何入繩快扣、以及三種垂降方式等等。不過其實上課進度偏慢，更多時間需要自己多攀爬、練習動作技巧等才能進步，但每週有免費的裝備和場地可以攀岩很不錯。

接近學期末時，需要完成一篇與攀岩有關的文字或影片報告，最後幾週也需要先鋒攀登一條路線，讓老師評分。此外，我遇到的攀岩老師是法文上課，若法文程度不夠，可能需要考量是否合適上課，因為老師會教許多攀岩中涉及安全的注意事項。

- 無學分的滑雪課：滑雪課分為有事前體能訓練的課程，以及只有三天的正式滑雪課，而我選的是後者。在正式滑學課程開始之前，會舉辦 Cours Théoriques，說明一些行前事項，如出發前需辦理 U-Glisse 卡、每週上課前預約巴士、介紹滑雪裝備、解釋每個等級所需能力等。

課程第一天抵達滑雪場以後，需要在集合處向老師報到，此時會得知自己的組別與教練。第一天下午會按照能力重新分組，並到比較高的坡練習。我遇到的教練有會說英文的、不太會說英文的、也有英文母語者，但基本上都能夠溝通，也很耐心教學，因此在學習上沒有遇到什麼困難。

○ 滑雪課的花費：

- 體育課費用：60 歐（無學分的滑雪課比較貴貴）
- U-Glisse Card：25 歐
- 巴士票：17.5 歐/來回一趟
- 租借裝備，含雪板、雪靴、雪杖、頭盔：16 歐（週六下午借，週一歸還；我是在臨近 Neyrpic 購物中心的“Horizon Montagne / La Boîte à Skis”租借的。）

## 旅遊

出國交換期間，我的旅遊多屬於接近自然或健行的行程，以下推薦我認為值得一去的地方。格勒諾布爾距離以「環白朗峰步道 (Tour de Mont Blanc)」為名的霞慕尼只需三小時車程，因此非常推薦前往。我分別在九月初與十月初都到霞慕尼旅遊、健行，因此很幸運地能體會到夏末與秋天非常不同的山區景色。但如果只能來霞慕尼一次，我認為九月底至十月初是最適合的季節，因為在健行時能同時看到黃、橘、紅、綠色的山景，並且在海拔更高時，還可以看到看見步道周邊或步道上被雪覆蓋的景象。

到了冬季，由於歐洲多數山區多已被大雪覆蓋，若要前往健行會需要雪地裝備，因此我選擇飛到西班牙的馬略卡島，走 GR221 的一部分，從 Pollença 到 Soller 的路段，沿途可以看見海景、森林、高山、最後再回到一個山谷間的小鎮，景觀變化相當豐富，而路線上的三個山屋也都乾淨舒適，是個很好的體驗。

## 心得及建議事項

在出發交換前，我時常擔心自己的法語能力不夠好，或難以適應國外的環境，但是在抵達法國後，我才發現原本憂慮的事情並沒有那麼可怕，也接收到很多善意、受了許多陌生人的幫助，像是當我剛落地、在機場找不到巴士的站牌時，一位阿姨幫我拉著行李箱帶路並趕上了巴士，儘管他不會說英文，還是熱情地幫助我；剛入住宿舍時，發現我的冰箱遇到問題，走廊上碰到的陌生同學熱心地花時間幫我解決；第一次到法超買菜，不熟悉買菜秤重的方式，一位老先生耐心地幫助我、用簡單的法文向我解釋……這些事情使我意識到多數法國人並不像傳聞中的那樣，對於法文不好或說英文的人會冷漠對待，只要勇敢開口，大部分的人都是友善且願意幫忙的。雖然在交換期間，也有遇到困難和不如意的事情，但是這些善意與溫暖能夠讓人帶著希望勇敢面對。

此外，我覺得很幸運能夠來到格勒諾布爾交換，這個地方不如大城市發達、熱鬧，但被群山圍繞著，每天、每個月都能看見不同的景色，從晴天、陰天、到下著雨起霧的日子，從綠色的山到逐漸被大雪覆蓋的山……在這樣的地方生活很舒服，唸書、學習時心情也很愉快，推薦給喜歡自然的人到這裡交換。

## 附錄



▲ 宿舍一隅



▲ Grenoble 周邊 步道



▲ 九月初的霞慕尼



▲ 十月初的霞慕尼



▲ 攀岩課的場地



▲ 滑雪課