

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113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：2024年08月23日~2025年01月29日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_管理學院_工業與資訊管理學系

職稱：碩士

姓名：李展良

中華民國 114 年 02 月 02 日

摘要

本文首先分享我參與交換計畫的動機和心路歷程，回顧從萌生交換念頭到實現夢想的點滴，包括選擇法國格勒諾布爾作為交換目的地的原因。隨後，詳細說明前往格勒諾布爾-阿爾卑斯大學交換的全過程，從校內提名申請流程、獲取錄取資格，到抵達當地後的生活適應、學術交流、語言挑戰、文化體驗及增廣見聞，以及最終我的心得暨感想。過程中，我從學校課程中獲得全新視角，也在課餘時間參與當地文化活動，如大學運動會、滑雪課程、聖誕聚餐等。此外，本文針對每個階段整合多方資訊並提出實用建議，希望藉由這段經歷，為未來交換學生提供參考，幫助他們順利投入並享受在法國交換期間的每一個美好時光，留下一段難忘回憶。

Abstract

This report begins by sharing my motivation and journey of participating in the exchange program, reflecting on the process from the initial aspiration to the realization of my dream, including the reasons for choosing Grenoble, France, as my exchange destination. It then provides a detailed account of my exchange experience at Université Grenoble Alpes, covering every stage of the process—from the internal nomination and application procedures, obtaining admission, to adapting to life abroad, academic exchanges, language challenges, cultural experiences, and broadening my horizons, culminating in my reflections and insights.

Throughout the journey, I gained new perspectives from the university courses and actively participated in local cultural activities during my free time, such as university sports events, skiing classes, and Christmas gatherings. Additionally, this report integrates information from various aspects and offers practical advice for each stage, aiming to provide future exchange students with useful references to help them fully immerse themselves and enjoy every memorable moment during their exchange period in France, creating unforgettable memories.

目錄

摘要.....	2
申請動機和目的.....	4
1. 申請動機.....	4
2. 申請目的.....	4
申請過程和行前準備.....	5
1. 校內甄選.....	5
2. 薦外申請.....	5
3. 簽證辦理.....	5
4. 住宿申請.....	6
5. 其他出發前之準備事項.....	7
研修期間.....	8
1. 生活.....	8
2. 交通.....	8
3. 課程.....	9
4. 其他.....	10
心得及建議事項.....	11
附錄.....	12

申請動機和目的

1. 申請動機

自從進入大學就讀起，我便立下志向，期望以多元且全方位的視角，深入探索這個看似熟悉卻實則陌生的世界，我希望能親身體驗在異國他鄉的生活，以及其中驚喜與挑戰。在大一時，我有幸前往馬來西亞擔任一個月的暑期志工，這段經歷帶給我深刻的感動與啟發，不僅使我成長許多，也激發了我對於探訪其他遙遠國度的渴望，期望認識更多的人事物，因而在我心中埋下一個種子。

在大四開學時，我面臨兩種選擇，一是選擇進入科技業實習一年，另一條路則是申請國外交換。考量到當時我已成功錄取研究所，可以預想在研究生階段很難再有機會出國交換，且我無意追求以取得學位為目的的海外留學，因此在百般考量下，我最終選擇放棄申請交換，專心投入實習工作。

然而，時間來到碩二下學期，此時我已順利完成論文研究，且取得工作預聘，但我仍舊未完全放棄這顆夢想種子，出國交換的夢想依舊在內心中萌芽，希望盡情享受最後這段青春時光，因此毅然決然開始著手準備交換申請，以延後畢業為代價，最終夢想成真，有幸得到此次交換計畫的資格，前往法國格勒諾布爾交換一學期。

2. 申請目的

藉由本次交換計畫，我希望親身體驗國外的生活，深入理解不同文化與種族背景下的人事物。因此，基於上述原因和數個目的，我決定申請交換，並選擇法國格勒諾布爾作為交換目的地。格勒諾布爾位處法國東南部，四周被阿爾卑斯山脈環繞，與台灣的環境截然不同，是個山川壯麗、值得一探究的好去處。以下是申請交換的目的：

- (1) 檢視自己是否真的有志於未來出國工作，並釐清自身期望出國的具體原因。
- (2) 體驗至少一項在台灣難以接觸的活動，例如滑雪活動，在有限的預算內盡情探索新鮮體驗。
- (3) 培養至少一項新技能，例如烹飪。
- (4) 嘗試學習至少一項未接觸過的新語言。
- (5) 磨練抗壓性和主動性，學習如何融入異國環境並適應當地生活。

申請過程和行前準備

1. 校內甄選

由於國際處的赴外交換簡章已詳細說明校內甄選的日程、資格及申請文件，因此不再贅述，有任何問題可以直接前往國際處的網站下載簡章和查看公告，或者直接詢問教育組成員，都可以獲得答案。在校內甄選的過程中，最重要的是填寫目標交換學校的志願順序，這裡要特別注意，除了查看成大公布的「交換學校一覽表」外，還需要到目標學校和欲就讀科系的網站確認其接受國際(交換)學生的條件有哪些，例如專業背景和語言要求等級。務必再次確認是否符合申請資格，以免雖然成功獲得提名，卻在薦外申請階段時被對方學校或院系所拒絕入學。

2. 薦外申請

獲得校內提名資格後，就可以著手準備交換學校的申請。我的科系是格勒諾布爾-阿爾卑斯大學(以下簡稱 UGA)的 IM²AG(Informatique, mathématiques, mathématiques appliquées)，該學系涵蓋許多學程，如作業研究和最佳化、資訊工程、應用數學等，成大教育組成員會詢問目標就讀的院系所，以利後續提名。UGA 在收到提名後，會由各科系以電子郵件聯繫學生，內容會清楚交代所有步驟，包含需要準備的申請文件以及如何線上遞交資料，以我的時程為例，我在2024年03月25日收到通知，要求我在03月15日至05月30間完成申請，並最晚在06月15日前得知審查結果。

申請文件基本上與在校內甄選時相似，但需要額外繳交英文個人簡歷(Curriculum Vitae)和選修課程清單(Learning Agreement)，後者由於需要成大負責人審核簽章，所以在等待交換學校連繫時，建議先確定想要選修的課程，以利加速申請流程。課程清單在抵達當地後還是可以修改，若需要調整，可以直接聯繫交換科系的窗口(通常是系所上的國際事務負責人)，以我的經驗為例，窗口會給予一份專用表單，在填寫要新增、移除和保留的課程後，同樣要交給成大負責人審核簽章，才可以遞交給窗口以完成修改程序。

3. 簽證辦理

台灣學生前往法國交換需要申請學生簽證，不同於一般法國簽證，會需要在兩個網站上進行操作：法國教育中心網站(以下簡稱 EEF)和法國簽證申請網站。網路上如 Dcard 和 Medium 有相當多資料可供參考，基本上照著步驟做就好，因此我分享一些加速申請流程的實用撇步。

- (1) 在取得入學資格前，就可以先註冊 EEF 的帳號，並盡量正確且完整地填寫所有表單，包括基本個人資料和申請動機等，法國教育中心人員會仔細檢視，並提出需要修正的部分，以我為例，要求我在申請動機的部分補充對於未來歸國後的規畫。
- (2) 取得 UGA 的入學證明(Admission Letter)後，立即上傳至 EEF 並送出申請。此時，強烈建議電話聯繫法國教育中心，提供你的申請編號(TWXX-XXXXX，X 為數字)和姓名，請他們立即檢視你的申請資料，而不需要等待他們一一審核案件。根據對方的指示修改申請資料後，同樣再次電話聯繫確認，順利的話，最快一周內即可完成面試預約。
- (3) 面試費用只能臨櫃匯款，只要在平日15:30之前完成匯款，當天晚上便可以進入 EEF 預約面試(會收到信件通知)，強烈建議預約越早的面試時間越好，面試內容不會很困難，只需準備好英/法文的自我介紹、申請動機和自身經歷，不需要太過擔心。(※是否需要使用法文，取決於申請的學校要求、本身會不會法文以及其他額外要求，以我為例，僅要求我用英文自我介紹和回答一些有關自身經歷和未來規劃的問題)。
- (4) 完成面試後，會收取護照以製作簽證，並在隔一段時間後通知領取護照和簽證，如果有要安排國外旅行，這方面要特別留意，以避免因為手上沒有護照而影響到旅遊行程。以我為例，我在面試完後隔了兩周左右收到通知，但如果是高峰需求時期，則可能會需要更久的簽證審核和製作時間。

4. 住宿申請

前往 UGA 就讀的國際學生，如符合資格，會收到 ISSO(International Students & Scholars Office)發送的通知，以協助學生尋找住宿，包含但不限於公立宿舍(CROUS)、私人宿舍(private residence)等，通知信件中會給予遞交住宿申請的平台網址、登入的帳號和密碼(※初次登入後需要修改密碼)。在平台中，可以瀏覽所有 CROUS 物件以及合作的私人宿舍，並根據個人需求，針對想要的「條件」送出申請，比如說每月房租預算為400歐、房間面積為12平方公尺等，並不是直接選定某一間特定宿舍。

ISSO 會舉辦多場線上說明會，詳細說明各項行前準備事項，包括如何在法國預定住處以及須遵守的法律規範，如在法國租屋前，還需要購買房屋保險，並申請租屋保證人(guarantor)，另外有些細節如繳納保證金、文件準備等，同樣需要注意，因此建議參加說明會，能獲得許多有用資訊。尋找住宿並不簡單，但基本上按照 ISSO 說明的步驟操作，在抵達前就可以確保住宿，減少不必要的麻煩。

5. 其他出發前之準備事項

(1) 出生證明申請

在法國，國際交換學生有資格申請房屋補助，負責的行政組織為 CAF，因此普遍以 CAF 來簡稱法國房補。強烈建議申請 CAF，可以減輕不少租金負擔，以我為例，CROUS 的單人房每月租金為302歐元，而一個月房補便可拿到201歐元，補助金額超過一半，節省下來的費用可以用在其他活動體驗上，相關申請步驟可以參考這篇文章。需要注意的是，出生證明是需要事前就在台灣準備好的，且由於涉及許多繁瑣步驟，因此如果有意願要申請房補的話，建議可以盡早處理出生證明的申請。

(2) 歐洲網銀申辦

國際學生通常需在在抵達當地後前往實體銀行開設帳戶，因為第一在申辦電信時需要填寫 IBAN(國際銀行帳號)來繳納未來的電信費用、第二若無信用卡，會需要當地銀行的實體卡來支付生活費用，以及其他個人日常需求。然而，開設實體銀行帳戶相當耗時，因此建議選擇在出發前就申辦網銀帳戶，可以免去不少麻煩，且在台灣就有機會先處理好，等落地後便可專心處理其他行政問題。

以我為例，我在台灣就先申請好 Revolut 的法國帳戶(※FR 開頭的 IBAN)，過程會要求上傳簽證和居住證明等文件，而後者可以使用房屋保險作為證明文件，系統會根據文件語言和當初填寫的居住地址(※須為法國地址，非台灣地址)，最後提供相對應國家的 IBAN。

(3) 交通規劃

根據 UGA 的學生手冊建議，前往格勒諾爾主要有三種路線可以選擇：飛往巴黎、里昂或日內瓦，再分別搭乘火車(SNCF，法國的公營鐵路，等同於結合高鐵和台鐵)或長途巴士(如 Flixbus、BlaBlaCar Bus 等)前往格勒諾布爾。其中，里昂(LYS)與火車站相連，可以搭乘直達火車，也是距離最近的機場，但需要轉機，日內瓦(GVA)則是可以搭乘直達巴士，也與火車站相連，但就需要轉車，抵達同樣也需要轉機，而巴黎(CDG)距離最遠，但台灣有直飛航班，可以省去一些舟車勞頓之苦，但抵達機場後，還需要先轉乘地鐵前往火車站(Paris Gare de Lyon)，再搭乘三小時左右的高鐵才能抵達目的地。

若已確定航班時間，建議盡早規畫落地後的交通，因為歐洲的交通票價是浮動的，越早購票會越便宜，以巴黎前往格勒諾布爾的高鐵為例，票價浮動區間可能在20歐元至100歐元之間，簡而言之，越早買越便宜。

研修期間

1. 生活

在日常三餐上，由於歐洲外食並不便宜，所以會需要自理三餐，可以省下不少錢。大部分時間我都是去 Intermarché、Lidl 和 Carrefour 採購食材，與台灣不同，法國家樂福小到超商、大至大型超市規模的店家都有，基本上越大間越好，商品價格相對便宜且種類多樣。另外，也建議可以申辦會員，針對以上三間超市我都有辦會員，時不時會有會員折扣和限時特賣，長期下來可以省下不少錢。如果想念亞洲食物，可以前往 Le Carré Asiatique 或 King Long Store 兩間亞洲超市，前者在校區附近，後者則是位在格勒諾布爾市中心，很多人都推薦 King Long Store，但實際上我覺得兩間差不多。

初來乍到會需要採購生活用品，如棉被和鍋碗瓢盆等，校區附近同樣有 IKEA，只要搭乘公車約莫10分鐘就可以抵達，或者也可以前往當地商家 Centrakor Saint Martin d'Hères，裡面的生活用具應有盡有，由於距離都不是很遠，所以我建議可以比價後再決定要在哪裡採買。我特別推薦可以購買 IKEA 的藍色大購物袋，價格便宜，而且無論是洗烘衣服或採購食材時都相當好用。

在格勒諾布爾，有個組織名叫 Génération Précarité，會不定時發放食材和生活用品贈予學生，發放時間和地點可以查看社群(IG: gprecarite)，基本上只要掃描 QR code、填寫線上表單後，便可以領取許多食物和日用品，是個省錢妙招。

2. 交通

格勒諾布爾沒有地鐵，大眾運輸基本由電車和公車所構成，皆由 TAG 負責營運。18至25歲的學生享有優惠月票和年票，價格分別為每月18.7歐元及每年187歐元(※最後兩個月免費)，申辦月票時需要出示學生證或入學證明。搭乘前務必要刷卡，電車的刷卡機設置在站點，而非電車內。此外，UGA 建議學生可以租借腳踏車，因為格勒諾布爾路面平坦且有專用道，適合以腳踏車或滑板車作為日常移動工具，但考量到性價比以及腳踏車容易遭竊，我最終選擇以步行和大眾運輸作為主要交通方式。

格勒諾布爾對外的交通主要以鐵路和長途巴士為主，雖然也有機場，但僅在冬季開放，因此基本上以地面交通為主。鐵路由 SNCF 所營運，涵蓋高鐵、城際火車和區域鐵路，並連結周邊國家，如義大利、瑞士和德國等。SNCF 提供適合學生族群的青年會員卡優惠，年費為49歐元，若經常旅遊或搭乘頻率高，就非常值得購買。長途巴士則多以 Flixbus 和 BlaBlaCar bus 為主，部分法國境內路線也可以選擇 La Région，我實際搭乘下來覺得舒適度大同小異，因此以價格和出發時間來選擇班次會最合適。

3. 課程

(1) Advanced models and methods in operations research

這堂課主要學習作業研究中的進階理論，使用 Caseine(※類似於 Moodle)作為教學工具。課程前幾周主要複習基礎理論，每周針對一個主題進行介紹和練習，中期會開始加入相對困難且具挑戰性的內容，而後期則由另一名教授教導進階理論，主要圍繞在快速求解 NP-Complete 問題的方法。課程評分包含期末分組報告和期末考，各組會被分配到一篇論文，並以通俗易懂的方式向同學報告，因為報告內容會作為期末考題的一部分，且論文本身極難，是一門需要花費許多心力準備的課程

(2) Statistique inférentielle

這是一門密集課程，每周安排三小時的理論課和三小時的實作課，為期四周，有作業和考試，全程以法文授課，教授不太會講英文。內容主要圍繞在參數模型中參數估計的基本概念，會介紹推論統計的各種工具，並探討兩種常用的估計方法：矩法和最大似然估計法。由於屬於研究所課程，需要有一定的統計知識，並且熟悉 R 語言，因為在實作課中和作業會需要用於分析。成績會在隔一、兩個月後公布在 Moodle，並會通知可以在指定時間內前往教室查閱考卷和作業，確認成績是否正確。

(3) French class

由 CUEF(University Center of French Studies)提供總計20小時的法文課，若符合資格便會收到 CUEF 的信件，信件中會告知如何登入測驗以評估法文程度，另外，還需要選擇密集(intensive)或分散(extensive)形式，密集課程會在開學前一周內完成，於每天下午 13:00至17:00進行，共5天。分散課程則在每周固定一天晚上排課，一次2小時，共10周。課程採全法文教學，但受益於老師相當活潑熱情，因此雖然需要花費很多時間複習，但學習時仍充滿樂趣且並不會感到太多壓力。

(4) Ski and Snowboard – Play & Ride

格勒諾布爾以滑雪勝地聞名，冬季時吸引許多遊客前來。UGA 提供多樣化的體育課程，而我選擇有學分的滑雪課程，一圓滑雪夢。前導課程共有六堂，從九月底到十月中旬左右，教授會規劃一系列有趣的活動，例如利用滑板車模擬 snowboard 技巧，或者進行刺激的飛盤競賽以提升體能等。正式滑雪課共計三堂，於學期初公布課程時間，事前會調查滑雪程度，並視每周學習程度分配給不同教練和組別。課程從早上持續到下午，雖然很疲憊但趣味十足，教練也十分有耐心，時不時會提點有效技巧，使初學者的我們進步神速。費用上，由於門票和租借裝備享有學生優惠，對普通學生來說負擔不大，也遠低於一般滑雪費用，性價比極高，相當推薦。

4. 其他

不少歐洲交換學生會申請 ESN 和 ISIC 的會員卡，以便在日常採購、旅遊和交通方面享有多種優惠，特別是 ESN 卡，提供4次瑞安航空(Ryan air)的免費20公斤托運行李和機票折扣，對於熱愛旅遊的學生來說，是省錢的好幫手。然而，由於格勒諾布爾沒有 ESN 分會，需前往里昂的分會申請會員卡(※其他分會應該也可以申辦，但我選擇地理位置接近的里昂)。申辦會員卡需要先繳交會費(※最低2歐元)成為會員，再另外支付卡片費用(※10歐元)，建議先線上繳費完成後得到電子收據，前往分會官網查詢辦公室的開放時間(※例如二手物品領取的活動時間)，最後再去領取實體卡片會最方便。

UGA 的學生會為 IntEGre(IG: association.integre)，經常舉辦豐富多元的活動，包含定期的交流聚會以及不定時的特殊項目，如爬山、城市導覽和旅遊等，其中也包含開學前為期兩周的新生歡迎周。學生可選擇是否繳納會員費，如果計畫經常性參與活動，那成為會員會是最划算的選擇。由於 IntEGre 為學生經營的組織，工作人員的英文程度普遍不錯，因此即便有遇到什麼行政或生活的問題，不需要太過於擔心法文不好而有溝通障礙，可以直接在參加活動時向他們詢問，能獲得不少幫助喔。

在格勒諾布爾，除了滑雪外，當地人與遊客經常前往 Bastille。Bastille 是當地一座建立在山上的城堡，山頂設有觀景台，可以俯瞰整座城市和依傍的伊澤爾河(Isère)，並眺望遠方連綿的山脈，風景相當漂亮，是個值得一探究的好去處。有三種交通方式可以前往：纜車、徒步和汽車，纜車有學生票，可以選擇單程或來回，圓滾滾的車輛外型經常在明信片上出現。Bastille 路線難度不高，很適合步行上山，由於在過去曾是一座城堡和軍事設施，因此沿途會看到城牆並需要穿梭堡壘遺址，同時這裡也經常舉辦各種活動，是格勒諾布爾最具代表性的景點之一。

心得及建議事項

這半年的交換生活如夢似幻，是我送給自己進入職場前珍貴的畢業禮物，也是我求學生涯的最後一哩路。在踏上格勒諾布爾這片土地前，就曾耳聞一些負面資訊：治安差，毒梟群聚地，空氣品質是法國倒數，行政效率奇差無比。但當我真正抵達格勒諾布爾，並親身體驗當地的生活後，發現有很多美麗的人事物令人讚嘆和感激，覆蓋了所面臨的不便與困難，例如第一次在超市結帳遇到問題時，店員聽不懂英文直接走掉，但隨後就有另一位店員溫暖地協助我；有時突然因為電車罷工停駛而只能步行前往目的地，但也因此得以放慢腳步，欣賞環繞四周壯闊的阿爾卑斯山；碰到突如其來的暴雨但因沒有帶傘導致全身溼透，借宿的法國家庭得知後，立即遞上一杯熱茶，對我噓寒問暖，並提供吹風機和毛巾，使我不致於狼狽地繼續下一段旅程；還有熱情善良的同學們，常常相約一起念書和聚餐，使我們這群國際學生不致於感到格格不入，甚至開車帶我前往 Belledonne 爬山，熱情邀請我野餐，一起享用當地特產酒和特色香腸...這一路上受到許多人關照，使我在格勒諾布爾生活的每一天都非常幸福。因此，雖然在交換過程中一定會遇到許多困難與挑戰，好像世界在跟我們作對，有時甚至會想念在台灣的家人和朋友，但試著放寬心胸，走出戶外抬頭看看四周景色，遠方的阿爾卑斯山會給予堅定的支持，鼓勵我們繼續踏出勇敢的下一步，盡情享受在異域的激情生活。

附錄



布達佩斯 漁人堡



從 Bastille 俯瞰格勒諾布爾



與法國同學於 Belledonne 下山後在公園野餐



作客法國同學家中享用第一次的 Raclette



宿舍大門走出後的景色