

國立成功大學

交換學生計畫出國報告書

報告名稱：114 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：2026 年 01 月 06 日 – 2026 年 06 月 06 日

經費來源：跨國雙向研修獎學金、重點學校交流獎助學金

系級：企業管理學系 115 級

姓名：林晏箏

中華民國 115 年 6 月 14 日

摘要

本次於 2026 年 1 月至 6 月赴法國 Université Grenoble Alpes (UGA) 之 IUT2 交換學習，主要目的在於拓展國際視野、體驗不同教育環境、提升英語與法語能力，並透過跨文化交流增進對世界的理解。在學習方面，修習 French Language、French Culture、Export Marketing 及 Innovation Management 等課程，不僅深化對法國文化與商業環境之認識，也透過專案合作及實地參訪培養跨文化溝通與團隊合作能力。在生活方面，從住宿、銀行開戶、交通安排到日常採買皆須自行規劃與處理，也因此培養異地獨立生活與問題解決能力。

此外，交換期間亦把握機會探索歐洲各國，總計遊歷約 20 個國家，體驗北歐、南歐、西歐及中歐不同文化圈與生活方式，從中理解不同社會制度與價值觀，培養更廣闊的世界觀。雖然過程中曾面臨語言隔閡、行政程序繁瑣、冬季氣候不適應及旅途中的突發狀況，但也因此提升問題解決能力與心理韌性。整體而言，此次交換不僅是一次學術與文化的學習經驗，更是一段重新認識自己、建立生活秩序並培養獨立性的珍貴歷程。

This exchange program took place from January to June 2026 at the IUT2 campus of Université Grenoble Alpes (UGA) in France. The main objectives were to broaden international perspectives, experience a different educational environment, improve English and French proficiency, and engage in cross-cultural communication. During the semester, courses including French Language, French Culture, Export Marketing, and Innovation Management were completed. These courses not only strengthened academic knowledge but also provided opportunities for teamwork, project-based learning, and deeper understanding of French society, culture, and business practices.

Beyond academics, daily life in France required adapting to a completely new environment, including accommodation arrangements, banking, transportation, and independent living. Through these experiences, self-management skills, adaptability, and independence were greatly strengthened.

In addition, the exchange semester provided the opportunity to travel extensively across Europe, visiting around 20 countries and experiencing diverse cultures from Northern, Southern, Western, and Central Europe. These journeys offered valuable insights into different social systems, lifestyles, and cultural values, significantly expanding global perspectives. Although challenges such as language barriers, unfamiliar administrative procedures, harsh winter weather, illness, and unexpected travel incidents occurred, these experiences also strengthened resilience and problem-solving abilities. Overall, this exchange experience was not only an academic journey, but also a transformative stage of personal growth, self-discovery, and global exploration.

目次

摘要.....	2
一、出國目的.....	4
二、申請過程與行前準備.....	4
三、修課經驗.....	5
四、國外生活與文化體驗.....	6
五、心得與建議事項.....	7
附錄.....	8

一、出國目的

選擇赴法國交換，對我而言不只是一次海外學習經驗，更是一個「真正走進世界」的機會。身為企管系學生，我始終認為商業不只是課本中的理論，更深受不同國家文化脈絡、消費習慣、產業環境與價值觀所影響。因此，我希望透過交換學生計畫，實際體驗異國教育與生活模式，培養國際視野，同時與來自不同文化背景的人交流，提升跨文化溝通能力。

二、申請過程與行前準備

（一）薦外申請與文件準備

整體而言，UGA 申請資料與成大校內甄選相似，包括成績單、英語能力證明（如 TOEIC 或 IELTS）、Learning Agreement 等，但需額外準備英文個人履歷及動機信。由於 Learning Agreement 須經成大相關單位簽章核可，因此建議學弟妹在收到交換學校通知前，便可先行研究課程內容與選課方向，以加速後續申請流程。

（二）住宿申請與租屋建議

住宿是交換生活中相當重要的一環，也是許多交換生最擔心的部分。UGA 的國際學生若符合資格，通常會收到 ISSO（International Students & Scholars Office）寄送的住宿相關通知，內容包含 CROUS 公立宿舍及合作私人宿舍資訊。

與台灣宿舍申請不同，法國住宿平台通常是依據個人條件媒合，例如每月租金預算、房間大小、地點需求等，而非直接指定某一間宿舍。根據自身經驗，我非常推薦選擇 CROUS 公立宿舍，不僅價格相對經濟，安全性也較高，部分宿舍環境甚至相當不錯。我居住於 Résidence Maison Des Etudiants，距離 Chavant 電車站步行約五分鐘，交通十分方便，透過 A 線與 C 線電車即可輕鬆往返市中心、火車站、學校及超市，大幅提升生活便利性。

然而，法國租屋程序相對複雜。收到住宿確認通知後，需先完成線上繳交訂金，並上傳簽證、銀行帳戶、入學證明等文件。抵達法國後，再至宿舍接待處領取鑰匙及新生包。退宿時則須至少一個月前通知行政人員。ISSO 在學期前會舉辦多場線上說明會，詳細介紹住宿流程及法國租屋法規，建議務必參與，能有效減少資訊落差與後續問題。

此外，非常推薦學弟妹申請法國租屋補助 CAF（Caisse d'Allocations Familiales）。雖然申請流程較繁瑣、文件較多，但依據身邊朋友經驗，補助金額約介於每月 90 至 200 歐元，能有效降低生活成本。建議在台灣時便準備好相應文件，以利抵法後儘快申請。

（三）銀行、通訊與交通安排

銀行方面，由於法國部分行政程序會要求提供 IBAN，我選擇使用網路銀行 Revolut。只要取得法國地址後即可申請，過程中須提供簽證及居住證明文件，而居住證明則可使用房屋保險文件替代。系統會依據填寫之法國地址提供 FR 開頭的法國 IBAN，對後續租屋、轉帳及日常支付都相當方便。

通訊部分，我使用的是 Free Mobile，每月支付約 11.99 歐元即可獲得約 140GB 行動網路及法國門號，整體 CP 值相當高。其涵蓋範圍遍及多數歐洲國家，對喜歡旅行的交換學生而言十分方便。办理流程也非常快速，只需至實體店面操作機台，通常五分鐘內即可完成。

交通規劃方面，前往格勒諾布爾主要可藉由以下途徑：先抵達巴黎、里昂或日內瓦，再轉乘法國國鐵 SNCF 或長途巴士（如 FlixBus、BlaBlaCar Bus）前往 Grenoble。由於歐洲交通為浮動票價制度，因此建議確認航班後盡早預訂車票，價格通常會便宜許多。

三、修課經驗

本次交換期間，我於 UGA IUT2 修習必修課程 French Language、French Culture，以及選修商管領域課程 Export Marketing 與 Innovation Management。整體而言，UGA 的課程相較於台灣更重視實務參與、討論與小組合作，因此也讓我有更多機會和國際學生交流。

（一）French Language

法文課是我最喜歡的課程之一。不同於 UGA 語言中心（CUEF）開設之法文課程，IUT2 系上另有 French Language 課程，於開學時進行程度測驗，再依據學生能力進行分班。

我所在的班級僅約六位學生，形成非常小班制的學習環境。由於人數少，課堂中有大量口說練習與互動機會，因此即使原本對法文較不熟悉，也能逐步建立語感與日常溝通能力。

（二）French Culture

French Culture 課程則讓我更深入理解法國文化背景。課程內容涵蓋法國及格勒諾布爾的歷史、地理、藝術與社會文化等面向，除了教授講授外，也需進行小組報告與分享。

透過課堂學習，我開始理解法國人生活方式背後的文化脈絡，例如法國對藝術資產、生活品質的重視，也對 Grenoble 作為阿爾卑斯山城的地理位置與歷史發展有更深刻的認識。

（三）Export Marketing

Export Marketing 是一門非常具有企管系特色的課程，主要以專案形式進行。我與一位來自愛爾蘭的同學合作，設計將台灣紅玉紅茶出口至愛爾蘭市場的策略。

專案過程中，除了市場分析、目標客群研究與行銷規劃外，也需考量不同國家文化、消費習慣與市場需求差異。對我而言，最有趣的部分在於如何將自己熟悉的台灣產品，以國際市場角度重新思考定位與價值主張。

（四）Innovation Management

Innovation Management 則是另一門讓我印象深刻的課程。除了教室內討論外，也安排許多實地參訪，包括當地實驗室、滑雪產業相關展覽以及創新組織等。

格勒諾布爾本身便是法國重要科技與創新城市，透過實地參訪，可以直接觀察當地如何結合產業、技術與創新發展。這樣的教學方式相較於單純閱讀個案更具真實感，也讓我重新思考企業如何透過創新維持競爭優勢。

整體而言，交換期間的課程不僅讓我增進專業知識，更重要的是培養跨文化溝通能力、團隊合作能力與國際視野，並讓我學會以更開放的角度理解不同文化與價值觀。

四、國外生活與文化體驗

（一）異地生活能力的養成

相較於短期旅行，交換學生最大的不同在於需要真正「生活」於當地。從住宿、採買、交通、行政程序，到課業安排與人際互動，所有事情都需自行處理。對我而言，這既是交換期間最具挑戰性，也最有收穫的部分。

法國生活成本相較台灣高出許多，也讓我一開始在日常開銷上花了不少時間適應與摸索，慢慢建立起屬於自己的生活節奏與秩序，例如知道哪間超市價格較實惠（我最常前往的為Intermarché），以及每週六可至農夫市集購買新鮮且平價的奶製品、肉製品與手作麵包。

（二）文化交流與國際友誼

交換期間最珍貴的收穫之一，是與不同文化背景的人建立連結。透過課堂、小組作業、宿舍生活及學生組織活動，我認識了許多來自世界各地的朋友。儘管彼此擁有不同語言、文化與成長背景，卻因交換生活而在同一座城市相遇，共同經歷適應與成長。

UGA 的學生組織 IntEGre 經常舉辦多元活動，包含開學前兩週的新生歡迎活動、定期交流聚會、城市導覽、登山及旅遊活動等。擔任志工的學生普遍英文能力良好，因此即使法文不熟悉，也能獲得許多生活協助。對交換生而言，IntEGre 不只是認識朋友的平台，也提供陌生環境中的支持與歸屬感。

此外，法國人帶給我的印象也與刻板印象截然不同。無論是問路、購物結帳或旅途中遇到問題時，我都曾感受到陌生人的友善與熱情。旅途中偶然相遇的人，更是交換生活中特別的風景。有些人只陪伴彼此一段路程，卻透過不同語言與故事交流，留下深刻回憶，也讓我更感受到人與人連結的珍貴。

（三）歐洲旅行與世界觀的拓展

交換期間，我善用歐洲交通便利的優勢，總計遊歷約 20 個國家，走訪北歐、南歐、西歐與中歐不同文化圈。對我而言，旅行不只是造訪景點，更是理解不同社會與生活方式的機會。從北歐的自然景觀與高福利制度，到南歐悠閒的生活步調與地中海海岸；從西歐的人文藝術，到中歐獨特的歷史氛圍，每一段旅程都開拓了我的眼界。

我仍記得，在零下二十度的冰雪荒野中，看見極光於夜空中舞動的震撼；也記得在地中海沙灘曬太陽，享受當下的平靜與幸福。旅途中也留下許多交換生活的記憶——青年旅館的上下鋪、凌晨機場的等待、跨夜巴士與火車轉乘、說走就走的旅行，以及沿途不斷切換的語言、街景與文化。非常推薦學弟妹善用課餘與假期探索不同城市與國家，歐洲許多景點提供

青年與學生優惠，例如巴黎知名博物館與景點，25 或 26 歲以下學生常可享有免費或優惠票價，讓學生能以較低成本接觸藝術與文化。

當然，旅程並非總是一帆風順。我也曾遇過搭錯車、超市結錯帳、行李遺失，以及因簽證認定問題而無法順利登機等突發狀況。然而回頭來看，正是這些意外與挫折，讓我逐漸變得更獨立、更冷靜，也更相信自己有能力面對未知。

五、心得與建議事項

（一）心得與成長

留法五個月，是我人生上做過最好的選擇之一。這段經歷帶來不只是「曾經在歐洲學習過、生活過」的一段記憶，更是一種世界被打開、重新認識自己的啟發。交換本身其實非常耗費心力，需要同時面對生活適應、課業、社交、語言以及旅行規劃等壓力，但也因如此，成長十分迅速且深刻。

回頭來看，這半年裡的交換經歷讓我培養更開闊的國際視野，當親眼看見不同國家的人如何生活、工作與思考後，便很難再以原本單一的眼光看待世界。這樣的經驗也使我更加期待未來能持續與國際接軌，不論是海外留學、出國工作，或再次回到世界不同角落生活。

交換不是旅程的終點，而是一段更開闊人生的起點。我希望自己能一直記得，那個在二十三歲時勇敢走進世界，以真誠與自由探索未知，並始終相信人生擁有無限可能的自己。

（二）給未來交換學生的建議

1. 提早準備行政與住宿事項

法國行政程序較繁瑣，住宿、簽證、保險、CAF、銀行帳戶等都建議提早研究與準備，避免抵達後壓力過大。

2. 盡量選擇 CROUS 宿舍

價格實惠、安全性高，生活機能通常不錯，能有效降低生活成本。

3. 善用學校與學生組織資源

建議參與 ISSO 說明會與 IntEGre 活動，不只能獲得生活資訊，也能更快建立社交圈。

4. 勇敢開口說語言

不需要害怕犯錯，英文與法文能力往往是在真實生活中快速進步。

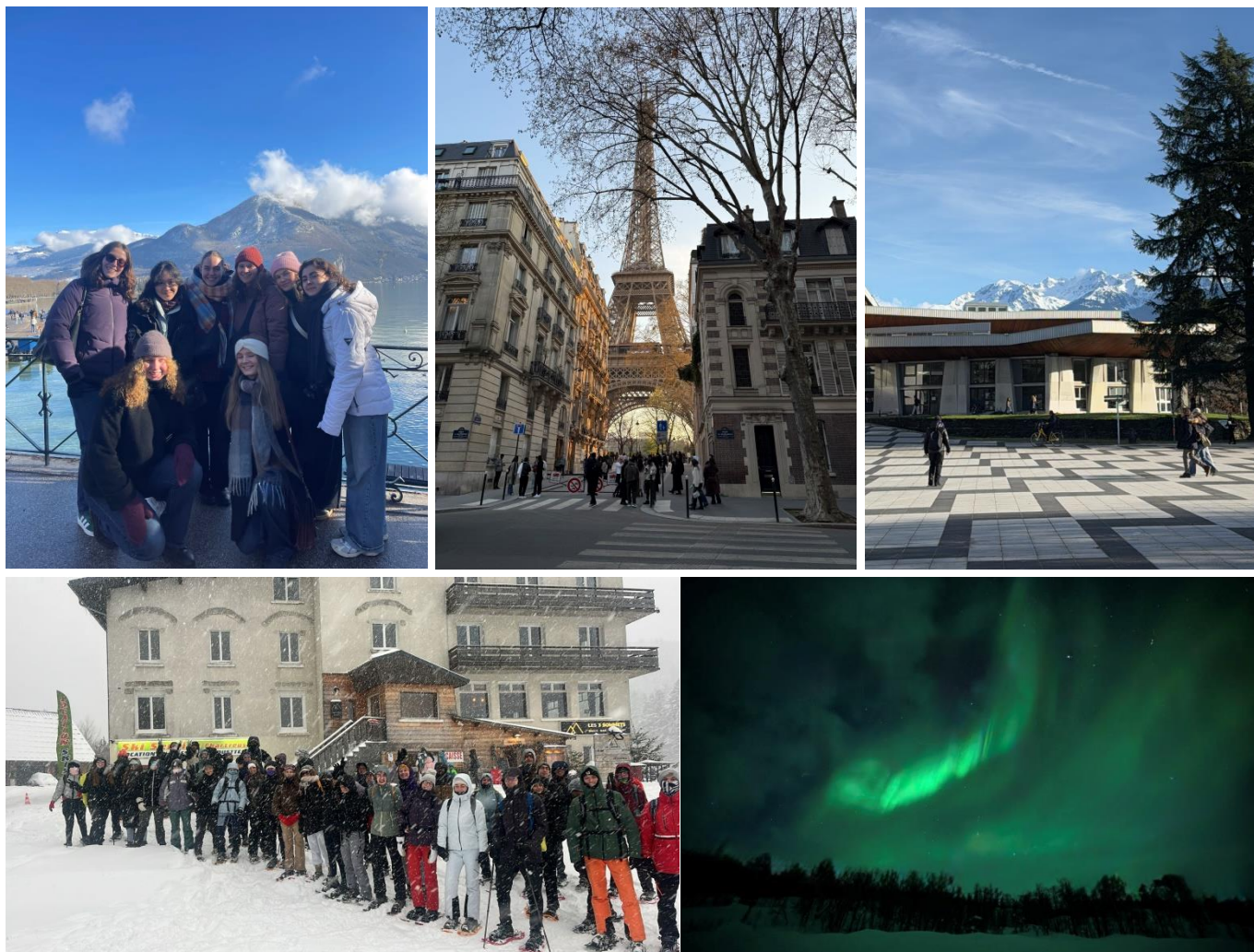
5. 把握機會探索世界，但也記得照顧自己

歐洲旅行便利，且針對青年與學生提供許多優惠，但移動頻繁其實相當耗費心力。建議適度安排休息時間，平衡課業、生活與旅行。

6. 允許自己慢慢適應

交換初期的不安與孤單十分正常。不用急著與他人比較，每個人都有自己的步調。某天回頭看時，會發現自己早已比想像中更加成熟與勇敢。

附錄照片



附錄一（左上）：與國際友人前往鄰近城鎮 Annecy 一日遊

附錄二（中上）：旅行期間參觀巴黎鐵塔等著名地標

附錄三（右上）：UGA 校園景色

附錄四（左下）：參與 UGA 學生組織 IntEGre 所舉辦之雪鞋健行活動

附錄五（右下）：於挪威北極圈觀賞極光