

國立成功大學

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：2025年12月23日～2026年07月09日

單位：國立成功大學_電機資訊學院_資訊工程研究所

職稱：碩士

姓名：連思涵

中華民國 115 年 7 月 13 日

摘要

本文包含申請薦外交換的動機、申請流程、研修期間的各種經驗以及短暫旅外的心得感想：從決定跨越七個時區來到法國，開始著手處理註冊、簽證、住宿等等行政手續，到落地展開、逐漸熟悉全新的異國生活。

文中詳細梳理了出發前各種手續的細節，從校內甄選、緊湊複雜的薦外申請和簽證辦理，到抵法前的 CROUS 宿舍申請、歐洲網銀與台灣多幣卡的開戶，以及出生證明的驗證流程。此外也分享了研修期間的修課與生活經驗，包含兩堂專業課、法文課和自費滑雪課的課程簡介，以及課後自炊、生活採買和旅行的心得感想。

這將近七個月的時間如夢似幻，在跨越不確定性的焦慮後，將全新環境和語言障礙轉化為更適合自己的生活步調和克服困難的成就感。此行不僅透過國際學生身份與跨國旅行拓寬感官，更在阿爾卑斯山城的冬去春來與從容的散步時光中，重新摸索出自己熱愛的生活元素與型態。這些美好的收穫將化為日後面對困難的療癒養分，也期盼能以此鼓勵仍在猶豫的同學勇敢跨出舒適圈，去發現屬於自己獨一無二的成長驚喜。

Abstract

This report includes the motivations, application process, coursework, and daily life reflections from the exchange study abroad program: from deciding to cross seven time zones to France, managing registration, visas, and housing application, to landing and adapting to an unfamiliar foreign country.

The report details every step of the pre-departure preparation, covering university selection, nomination process, and visa application procedures, along with the CROUS student housing applications, opening European online bank and Taiwanese multi-currency card accounts, and the birth certificate legalization process. It also shares academic and life experiences during the semester, including course overviews of two professional courses, a French language course, and the skiing sessions, alongside personal takeaways on cooking, life grocery shopping, and traveling.

These seven months passed like a dream; overcoming the initial anxiety of uncertainty, I transformed the challenges of a new environment and language barriers into a comfortable personal pace and a deep sense of accomplishment. This journey allowed me to broaden my perspectives through international student networking and traveling, while rediscovering the lifestyle I truly love. These invaluable memories will serve as healing nourishment for facing future challenges, and I hope this reflection encourages students who are still hesitating to step out of their comfort zones and discover their own unique growth surprises.

目錄

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	6
4. 抵達前行政手續	6
研修期間	8
1. 課程	8
2. 飲食	9
3. 交通	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

不知為何，我對海外工作機會和職涯發展總抱著一份莫名的執著和嚮往。然而，在付諸實際行動之前，我也常常從社群資訊或身邊旅外遊子的經驗分享中，得知海外生活並不如想像中的美好，背後往往伴隨著繁雜的行政瑣事、社交文化的融入障礙，以及飲食習慣的重新適應等多重挑戰。因此，我希望透過一學期的異國生活，去探索並了解自己的韌性與能耐，看看能否在全然陌生的環境中慢慢適應並找出自己的生活步調，以此作為未來評估是否再進一步追求海外工作機會的重要依據。

而之所以選擇透過申請交換計畫達成旅外的第一步，是因為學生身份能讓我以相對低廉的經濟負擔拓展國際視野，尤其歐洲各國的教育機構因地緣關係緊密，往往對交換學生提供極為完善的行政與生活支持。另外，相較於職場上複雜的利害關係，校園中的人際互動更顯單純，更容易與不同文化背景同學建立友誼。

此外，這趟旅程是為前所未有的異國生活體驗，更是我強迫自己暫時脫離原有舒適圈與緊湊工作模式的契機，讓身心得以好好休息，並用更開闊的視角去看待世界。在選定國家時，法國作為歐洲大陸西部面積最大的國家，擁有豐富的文化底蘊，且地理上與德國、瑞士、義大利等國接壤，四通八達的交通工具使得跨國旅行十分方便。而格勒諾布爾坐落在阿爾卑斯山脈谷地，這座大學城充滿了濃厚的學術與國際化氛圍，更是成大重點姊妹校，城市四周環山、近郊有多處雪場基地，也讓一直渴望學習滑雪的我能如願展開學習。

2. 申請目的

透過交換學生計畫，我希望能夠以相對低成本且具安全網的學生身份，融入法國當地的異國生活以確認未來規畫，多加認識不同文化並結交國際好友，並好好沈澱自己、達成身心狀態的重整。

為了了解自己是否適合海外生活和工作，我希望在格勒諾布爾這座充滿國際化氛圍的大學城裡，親自面對不同語言的行政、社交與文化適應挑戰。透過這半年的實際體驗，我將深入探索自身的適應韌性，確認自己能否在異鄉獨立並找到生活步調，以此作為日後是否跨出臺灣、追求長期海外工作機會的關鍵指標。

在國際化的校園裡，我也可以體驗完全使用外語教學的學習環境，透過強調討論的上課模式，讓我能有大量機會實戰口說，也有輕鬆的契機和來自世界各地的同學結交朋友。希望自己能在这种開放多元的氛圍裡，提早習慣和來自不同國家的人團隊合作，同時促進跨國文化交流。

最後，為了達成全然的放鬆和生活視野的拓寬，我也期待透過這次交換強制自己脫離高壓的工作與學習模式。在課餘時間，我將利用法國發達的交通網路進行跨國探索，並善用格勒諾布爾鄰近阿爾卑斯山脈的地理優勢，去學習渴望已久的滑雪運動，在增長見識、體驗全新事物的同時好好地整理自己。

申請過程和行前準備

1. 校內甄選

國際處在每學期期中會公告交換計畫簡章並舉辦說明會，時程和條件要求都寫得很清楚，每年的需繳交文件也不外乎基本資料、自傳和讀書計畫，學校選擇需注意交換校是否有提供對等系所的 program，最後排好志願序後送出申請。網路上已有許多學長姐在這個環節的分享，我想額外再分享以下：

- 讀書計畫的撰寫：動機要集中明確 (e.g. 三大方向)，再延伸表達想法。我最後在分發狀況不如預期時回推檢討，發現可能因為自己的動機寫得發散而混亂，有多個明確目標是好事，但若全部寫上去、把具體行動鉅細彌遺，可能導致說服力度不太夠。
- 志願序選擇：由於經濟因素，我原來鎖定東歐學校申請，但沒有把六個志願都填為東歐國家，最後正取法國學校、備取捷克和奧地利學校。在繳保證金前需確認是否放棄正取、等候備取，若決定要嘗試遞補就需放棄正取；雖然以結果論來說我順利地在物價相對高的法國度過了半年的生活，但當時害怕無果而決定不賭備取，還是覺得十分可惜，也因此經濟上多做了其他努力。建議同學若想避免任何風險，在排序志願時務必要重視每一個選擇。

2. 薦外申請

在校內甄選結果公告後，接續要確認志願（協調正備取）、繳交保證金，隔幾個月國際處會寄信通知將協助提名，僅需回信提供個人基本資料。

隨後就會收到 UGA 來信通知 nomination ID 和申請流程說明，需繳交資料和校內甄選的內容差不多，但要用學校提供的模板填寫。官網的 guideline 都寫得滿清楚，其中要留意 learning agreement，每個系所的學分要求都不同，以 IM2AG 為例：總學分的 51% 以上要為系所的專業課程，而每學期的學分上限則沒有限制。

另外分享我收到錄取通知的情況比較特殊，參考過去學長姐收到 admission letter 的時間點約在十月底，同期其他系所同學也陸續收到，但我這邊沒有收到任何更新資訊。因此在十一月初多次去信詢問交換校，都沒有收到任何回覆，請國際處協助後才大概掌握狀況，IM2AG 好像完全漏掉我的申請，導致我後續申請簽證的時間被壓得很趕。建議同學在等 admission letter 時就可以先把申請簽證的 EEF 及 France-Visas 平台所需資料準備好，一收到資料就可以馬上跑下一步流程。

- 重要時間點如下：

- (1) 9/2 收到國際處提名通知
- (2) 9/8 收到 UGA application 流程說明
- (3) 10/12 送出申請
- (4) 11/4 請國際處協助詢問交換校申請狀況
- (5) 11/8 收到 IM2AG 表示所有申請結果將會在 11/17 前寄信通知
- (6) 11/18 仍未收到 admission letter，再次請國際處協助詢問
- (7) 11/18 收到 IM2AG 寄出的 admission letter

3. 簽證辦理

在一收到 admission letter 後，我便馬上在 EEF 送出簽證申請。網路上有很多經驗分享，若及早參考、準備文件，就能盡快處理每一個環節。上傳資料要特別注意翻拍的文件要非常清晰易讀，申請動機和歸國規劃也需撰寫具體、詳細，我的護照掃描檔就有被退回、申請動機也被要求新增內容。

由於我的出發時間迫在眉睫，在每一個步驟完成後都有傳訊息並致電請法國教育中心人員協助提早檢查，雖然不確定流程是否因此加快，但主動尋求幫忙確實也讓我提早了面試時間。建議不論是申請過程或是海外生活，若遇到困難或問題都要嘗試先行詢問相關人員，可能可以獲得意想不到的好機會。

法國學生簽證比較特別的是有面試環節。除了準備英法文的自我介紹，也建議模擬一些經典問題的回答 (e.g. 學習計畫、抵法後如何安頓)。我自己實際面試時，面試官有特別再詢問選擇法國、選擇 UGA 的動機為何 (所有流程都感覺得到法國教育中心滿重視這塊的)，整體面試不刁難、氛圍輕鬆不隨便。

- 重要時間點如下：

- (1) 11/18 送出簽證申請並告知預計抵達日期
- (2) 11/20 收到法國教育中心通知支付面試費用
- (3) 11/21 收到法國教育中心開放預約面試
- (4) 11/22-11/25 多次致電或寄信詢問是否能夠提早面試
- (5) 11/26 收到法國教育中心來電通知加開面試時段
- (6) 12/2 至法國教育中心面試、遞交護照及出生證明複驗
- (7) 12/9 收到法協簽證組通知可自行在 France-Visas 追蹤進度
- (8) 12/10 在 France-Visas 上看到簽證辦理完成、可領取

4. 抵達前行政手續

a. 宿舍申請

收到 admission letter 後，也會陸續收到 ISSO 寄出的宿舍申請通知。ISSO 是學生和 CROUS 或私人出租單位的溝通橋樑，提供平台條列所有可選擇物件的資訊，申請時也可排序志願、表明個人需求和偏好。

ISSO 協助媒合、拿到 offer 後，接續就會支付訂金 (+ 強制購買的 welcome kit)，並開始在 MES 平台上登錄所有需繳交資料，包含 rental file、房屋保險 (我選擇 ADH)、擔保人資料 (visale) 和簽證等等。CROUS 方檢查確認後就會進到最後階段：付押金、預約領取鑰匙時間。

- 重要時間點如下：

- (1) 11/19 收到 ISSO 通知 housing platform 的資訊
- (2) 11/20 送出宿舍志願並收到 housing certificate (用於申請簽證)
- (3) 11/28 收到 ISSO 寄出的 CROUS accommodation offer
- (4) 12/17 收到 CROUS 要求再次確認住宿 reservation (同時支付訂金)
- (5) 12/20 送出 rental file 和房屋保險等資料
- (6) 12/20 收到 CROUS 方檢查後簽章回傳
- (7) 12/21 支付押金、預約領取鑰匙時間

我很幸運地住到我的第一志願——位於車站附近的 Résidence Gisèle Halimi，由於剛完工不久，設施都還很新。我住的是簡單的 chambre（也有含個人小廚房的 studio 選擇），房間均含個人衛浴，麻雀雖小五臟俱全。每個月租金 268 歐，水電已包含在費用內，就算不扣除補助也很划算，個人非常推薦。

雖然離學校有些距離，但周遭生活機能非常好，走路 5 分鐘就是 tram、SNCF 和巴士車站，走路 10-15 分鐘可以到兩家 Carrefour 和一家 Casino 超市，距離中心鬧區 Victor Hugo 一帶也很近。若喜歡爬山，走路 5 分鐘即可抵達法國大門入口通往 Bastille。

b. 歐洲網銀/多幣卡申請

由於有許多心得提到海外帳戶的 IBAN 要為 FR，比較不會遇到行政上的困擾，我選擇 IBAN 可為 FR 且在台即可提前申辦的網銀 Revolut。開戶需準備的文件和簽證資料大同小異，申請後兩天就取得帳戶了。但後續實際在法生活用到的機會其實不多，只有平時使用 izly 支付學餐、退宿舍押金或和朋友分錢匯款時才排上用場。建議同學不必糾結於比較不同家銀行收付款之外的額外功能。

而屬於台灣帳戶的永豐多幣卡，可直接在網銀線上換匯，避免跨境匯款的手續費問題，刷卡的消費回饋也能抵掉所有海外交易手續費，驗證方式可選擇用 APP 一鍵確認（即不需以台灣門號收簡訊或是每個月得定時向銀行調整驗證方式），使用體感基本上只多了道換匯手續，和在國內使用簽帳卡一樣順暢，個人頗推薦。

c. 出生證明申請

2026 年七月起法國政府已取消非歐盟國際學生的 CAF 房屋補助資格，但若申請健保或社保號可能還是會用到，可以評估一下可能用途和效益再決定要不要申請。網路上有很多說明非常清楚的懶人包，其實就只是要一直跑不同地方處理行政而已，麻煩但不困難。

我前後花了約八九千台幣申請文件、公證、翻譯（我找的是江淑珍翻譯師）、複驗，最後 CAF 核定是每個月有 90 歐的補助。由於金費是申請遞出的下一個月才會算成核發月份（實際撥款月份還是要看行政效率），最後我拿到的補助其實和成本幾乎打平，只能當作留學生體驗的一部份。

研修期間

1. 課程

a. Data Science Foundation

這堂課由三個老師輪流上課，分別教授機器學習的底層數學知識、深度學習的公平性以及神經網路的基礎應用，個人體感教學方式 70% 為教授解說、30% 為小組討論並發表想法。總成績為 50% 小組專題、50% 期末考試，難度普通。

專題旨在針對犯罪率資料集，探討模型在不同後處理、不同分群等等情境的公平性，比起平常較常遇到的 model training，我和組員花了更多心力討論我們對評估結果的 insight，最後對不公平分類的改善策略與可能防範機制有了更進一步的了解。期末考的出題範圍大多集中在數學知識，可以 open book，但還是需要提前理解每一步證明的邏輯才好作答。

b. Human Computer Interaction

這堂課由兩個老師輪流上課，內容涵蓋軟體開發流程裡的每個環節需注意的議題：分析、設計、實作、評估。個人體感教學方式 40% 為教授解說、60% 為小組討論並實作系統。總成績只針對完成的系統及文件評分，呈現方式大多為書面報告 (e.g. External Specifications Document)，期末有簡單的 defense 順便 demo prototype，主要問答是教授想確認同學真的有學到東西。

相較於過去我在資訊系修的課程，這堂課的難度不高，不強調 coding 技術的部分、不討論後端或底層的設計，反而著重在發現 user 的真正需求並找到對應的良好設計，大至 task model、小至按鈕的位置大小，都是老師會提出討論的議題。修完這堂課，不只讓我在 HCI 領域議題有更廣的認識，也讓我意識到自己在工程師的職責裡可以多做努力的其他面向。

c. French

CUEF 是法國大學附設的法語教學中心，其中格勒諾布爾的 CUEF 更在全法國乃至全球的法語學習圈中都名聲響亮。學期初會收到分級評測通知，CUEF 提供從基礎 (A1) 到精通 (C2) 各級別的二十小時法文課，上課時間依據分班為每週一/二/三的晚上。

我碩三上有在成大修了幾週的法文課，評測後被分到 A1 班。老師上課全程用法文授課，即使有一點點基礎，我還是上得很吃力，起初有七八成的時間都聽不太懂老師在說什麼，課程進入後半期稍微習慣了才比較沒那麼辛苦，建議若是只有修習一學期法文的同學可以選擇零基礎的分班。

教授內容包括主題式單字和簡單的文法，老師很鼓勵小組互動、練習口說，上課輪流請同學開口唸句子也都很有耐心地一個一個字糾正口音，讓我在法文發音上有很大的進步。每週幾乎都有寫作或聽力練習當作作業，若有按進度複習，不難完成，且可以幫助快速累積單字量。整體來說，上課體驗和成果收穫都很讓我很滿意，也構成了我日後繼續學習法語的強烈動機。

d. (課外報名) Ski/Snowboard

UGA 的體育學分有分為計分和無計分，在學期初需透過 SUAPS 平台送出志願申請抽選。格勒諾布爾的滑雪運動盛行，不論是 Ski 或 Snowboard 的課程都非

常難中選，我自己最後沒有拿到任何滑雪學分，但還是買了 U-Glisse card，每週若想安排會在官網登記單次付費的滑雪課（含雪票，若是自己去滑要另外購入），同時也可以預訂交通車。

時間有週四半天、週六整天的選擇，難度從完全新手到 freestyle 都有。雪具租借每次約 20 歐（我都是在 Horizon Montagne 租，個人體感新手友善），其餘花費約 40 歐，加總起來約台幣 2000 初頭，和台灣鄰近國家的滑雪花費行情比較十分便宜，但若每週都滑可能還是沒有比中選的課程划算。

2. 飲食

歐洲物價相較於台灣高昂許多，尤其是法國更為明顯。格勒諾布爾與巴黎、馬賽、里昂等等大城市比起來算是小城，物價略低一些，但若餐餐外食仍是不容小覷的支出，所以我大多時間是自己煮或吃學餐（宿舍樓下剛好有一間，其他大多在校區）。

在抵達法國之前，我連用電鍋煮白飯都一竅不通，還記得第一次在公共廚房打開電磁爐笨手笨腳的情景，現在的我已經是能出三菜一湯的小廚子了。開火上手後，也慢慢知道要添購哪些食材好出哪道菜，我大多是到 Carrefour、Lidl 或 Monoprix 買菜，越大型、遠離市中心的店鋪售價會越便宜，也可以善用 APP 裡面的折價券來 activate 折扣。

我想即使待得再久，我可能也無法習慣餐餐麵包和沙拉，熱熱的菜飯還是比較對胃口。買菜比較困擾的問題是新鮮生肉很難買，火腿、香腸等等醃製肉品還是大宗，雖然到處都有 boucherie（肉舖），但語言溝通也是難題，只能專程跑去比較遠的大型超市買。蔬菜的品種也幾乎找不到在台灣習慣吃的菜，我大多是買菠菜和櫛瓜。光靠在地超市還是難以吃得滿足，這時亞超就很重要了。

格勒諾布爾的市中心有 King Long store，想找的品項八成都找得到，泡麵種類不少，冷藏櫃也有很多熟悉的葉菜，雖然售價略高（如果有加 wechat 可以九五折），但對於住在車站附近的我來說比較方便；往南邊走還有 Viêt-Hung，東南亞國家的品項略多。學校附近有 Le Carré Asiatique，相較前面提到的兩家，規模要大許多，很多意想不到的東西都可以在這裡挖到寶（比如雞爪、紅豆粉粿冰棒），售價是最低的，對於住在校區附近的同學是很好採購的地方。

由於外食次數用兩隻手數得出來，我能推薦的不多，但吃一次就非常印象深刻的有燒臘店 Q-Tea、越式餐廳 Pho 38 和阿爾及利亞料理 El Kanoun berbère；另外咖啡廳很推薦 Super Bien 和 La Cafteuse（南瓜香料拿鐵很厲害），而想要一解手搖癮可以喝 Teaki。

3. 交通

格勒諾布爾的交通網路主要由 tram 和公車串接而成，大部分想要去到的地方透過這兩種交通工具都能抵達。我每個月會買 19 歐的學生月票，可以在 L'Appli M APP 上購買、每次搭乘前掃描 QRcode 驗證，或是到 M réso 的服務處購買實體卡、每次搭乘前靠卡感應驗證。

而跨城市的主要交通工具為 SNCF 鐵路和巴士。鐵路運行車種包括高鐵、城際列

車和區間車，其中最快的 TGV 到巴黎只需要三小時；到周邊小鎮的班次不少，Chambery、Annecy 和 Chamonix 都是很值得去走走的地方，適合安排 1-2 日遊。另外建議購買 Carte Avantage 青年優惠卡享折扣，法國的票價會依時間、需求量變動，折扣有時候可以差到 50-60 歐，非常划算。

歐洲的巴士系統發達，若不考慮乘車時間，想去的城市、國家幾乎都找得到巴士路線。主要在格勒諾布爾營運的巴士為 Flixbus 和 Blablacar，除了可以到周邊小鎮、遠一點的其他大城市，也有機場專線和跨國路線。

若要規劃跨國旅行，最近的里昂機場和稍遠一些的日內瓦機場都有不少廉航航班。另外我會用 omio 或 Skyscanner 的網站比價，看能否透過鐵路和公車取代某段距離減少花費，比如從丹麥飛到巴黎再轉 TGV 回格勒是最便宜的，或是到義大利米蘭來回皆選擇搭乘夜間巴士。

4. 其他

a. 電信網路

法國的電信公司百家爭鳴，常見的有 Orange、SFR、Bouygues 和 Free 等等品牌，網路覆蓋率最高、使用者最多的為 Orange，若不考慮價格和 CP 值是訊號最穩定的選擇。而我自己比價後是使用 Free，由於宿舍、學校或各地青旅都有 wifi，我使用的流量不多，一般方案包含國內 110 GB、國外（不含瑞士）15 GB 綽綽有餘，一個月費用為 8.99 歐，應該是相同規格下最便宜的選擇，但實際上網偶爾會不太流暢。

申請門號只需要到門市機台點擊操作，網路上有許多教學文章可以參考，簡單輸入個人資料、想要的資費方案就完成了；可選擇實體 sim 卡或 esim，我是使用 esim 即時生效，解約時也只需要在網路上辦理，不需要郵寄實體卡回公司。整體申辦和解約的手續都十分簡易、方便。

b. 生活用品

由於一學期的時間不短也不長，採買生活用品時我時常糾結，害怕日常不便又擔心屆時搬家麻煩。起初 1-2 週我是在最極簡的條件下度過適應期，只用 welcome kit 的鍋碗瓢盤和我自己帶的一些餐具，我發現用備料的盤子就可以作為悶飯的鍋蓋、只用筷子不用鍋鏟也能煮出一餐……如此先嘗試而能明確辨識真正需要的用品有哪些，讓我省了一些錢，也意識到原來在台灣的生活可以再進一步地化繁為簡。

除了學校附近的 IKEA 可以添購大部分的生活用品，較大型的生活百貨商場 Centrakor、GiFi 也有很多便宜的選擇可以比價，市中心附近也有法國版的十元商店 C'est Deux Euros 賣一些小廢物和瓶罐器具。

最後期末整理行李時還是不免有些東西帶不走。格勒諾布爾的學生會（IntEGre）期初會在 EVE 把學長姐留下來的物品供人免費拿取，我也在期末時把帶不走的東西整理給學生會負責人協助發放，促進物資再利用。

心得及建議事項

抵台後回顧這將近七個月的日子如夢，說長不長說短不短的初次海外生活歷歷在目，時間體感因為豐滿而被壓縮在短小的記憶寶石盒裡，搭上飛機前的緊張興奮和回歸落地後的富足完滿對齊，這趟已然成為我一輩子難忘回憶的交換之旅圓滿落幕。

這些日子，我透過校園環境認識到了來自不同國家的朋友、以第二外語進一步地加深我在專業領域的知識，也在課餘時間遊歷歐洲大陸，行萬里路而增廣見聞，有新奇的際遇、令人幸福的小確幸，也有因語言障礙而生的困難、作為外籍人士的無奈。無論決定踏出舒適圈想要獲得的答案是否清晰、過程中的不順與委屈最後是否化解，我不再為延畢一年的各種沈默成本感到困擾，這一切都是發生在我自己的時區裡最好的安排。

不管是害怕期待和實際有落差、擔心支出無法負擔，或是獨自在外生活的膽怯、對英文溝通的不自信，這些終會在全新所見之後轉化為成長的驚喜。在出發前、在法國生活時，我深受不確定感焦慮、折磨，很多無法控制的意外和結果讓人無法接受盡人事聽天命，但事情總有無數解方，也一定有合適的解方，會在盡力後以不同面貌帶來安慰和平靜，最後回頭看還獲得了克服不同困難的成就感。

原來一學期的時間能夠為自己帶來如此多好的變化和發現。除了情緒和感官上的全新體驗，重新認識自己所喜歡的生活元素和步調也是一大收穫。由冬入春清晰的季節變化、多樣且貼近生活的運動選擇、能夠隨心所欲在各國穿梭的旅遊便利性、休閒時間不急著填滿行程而慢慢地喝著咖啡的從容、接受不是每件事都需要達到專業而去享受興趣……透過在法國觀察周遭的人事物和從零搭建的全新生活，我更加了解自己偏好的習性。

希望這些美好的收穫能夠伴我面對未來的困難，一再複習而療癒不同時期的自己。我也鼓勵或許正在對申請猶豫不決的同學一同體驗你自己交換版本的體驗，並發現屬於自己獨特的生活型態。

附錄



UGA 校園一隅



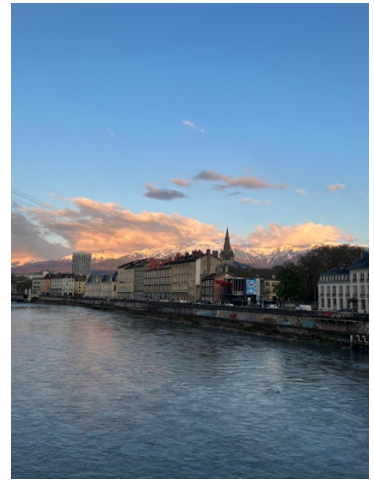
和朋友一起爬山 (Mont Jalla)



巴黎鐵塔



威尼斯面具節



散步在宿舍附近的風景