

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：赴法交換生心得報告

出國期間：2022/08/17-2023/1/31

經費來源：高教深耕計畫

單位：成功大學物理所

職稱：碩士生

姓名：邱靖鈺

中華民國 112 年 3 月 16 日

## 中文及英文摘要(各 200-300 字)

### 摘要

總結的來說，我覺得這趟交換計畫讓我學到很多，不管是課業方面，文化方面，人際關係，個人經歷改變，價值觀與思考模式的改變，國際視野的改變，都讓我成長了很多，在接下來的心得分享當中，我會一一敘述一下，我在這半年來的生活，以及我究竟都在做些甚麼，也會分享作為一個在國外的外國人，該如何處理自己的生活大小事，自己一個人在國外，食衣住行都不容易，也讓我變得獨立許多，我自認為，我沒有愧對於自己，沒有愧對於這份獎學金的支持。此外，特別感謝有這份獎學金的支持，我才能在歐洲有很多的體驗，到各個國家體驗他們的文化，看了很多世界級的建築，例如羅浮宮和羅馬競技場。在語言的方面也沒有馬虎，我在 UGA 的法文課程結束之後，還自費去報名了接下來的法文課程，因為我覺得，了解一個地方，體驗一個地方最好的方式，就是過他們平常過的生活，講他們平常講的語言，這才是交換生真正交換的目的。

Overall, I think this exchange program has taught me a lot. Whether it's academically, culturally, in terms of interpersonal relationships, personal experiences, changes in values and thought patterns, or changes in my international perspective, I have grown a lot. In the following sections, I will describe my life over the past six months, what I have been doing, and how I have learned to handle daily life as a foreigner abroad.

Being on my own in a foreign country has not been easy, but it has also made me much more independent. I am confident that I have lived up to my own expectations and the support of this scholarship. In addition, I would like to express my sincere gratitude for the support of this scholarship, which has allowed me to have many experiences in Europe and explore various countries to experience their cultures. I have seen many world-class architectural wonders, such as the Louvre and the Colosseum in Rome. I have also been meticulous in my language studies. After completing my French course at UGA, I even enrolled in the following French course at my own expense. I believe that the best way to truly understand and experience a place is to live their everyday lives and speak their language, which is the true purpose of an exchange program.

## 目次

摘要	4
目次	5
目的	6
過程	7
心得及注意事項	8
附錄	9

本文：包含「目的」、「過程」、「心得及建議事項」(請分項標示)，其文字部

分須佔三頁以上

### 目的

- 第一， 踏出舒適圈，享受新環境。我決定出國交換的其中一個原因是我覺得自己的生活圈太小，在生活上，很容易用自己的方式就讓時間過了。因此我想要把自己丟在國外，逼迫自己面對新的環境，學習如何在國外打理好自己的生活。
- 第二， 我覺得把握自己還是學生的身分時，多認識一些同學，累積好自己的人脈也很重要，像我跟法國的同學一起出去玩的時候，有時候遇到也還是學生的同學，就會感覺到特別親切跟友善，但如果同樣是出去玩，遇到的是已經出社會的，反而會有點害怕，覺得對方目的心是不是太重，來搭訕是不是壞人之類的，所以我覺得，在對的年紀遇到對的同學是一件很重要的事情。
- 第三， 第三個部分是語言，在交換之前，我有修過法文一和法文二，但是因為也太久沒有使用，所以說起來也不太熟悉，在交換的這學期，我有在這邊修法文，我覺得學習一個語言最好的方法，就是在那個國家生活，真正的去使用他，才會進步，不然語言終究是是存在上課本上的東西。另外，除了語言之外，我在這邊還有修物理相關的課程，「奈米製程」，我才發現這邊的教學很不一樣，我在成大修的時候，老師問有沒有問題，大家都很安靜，不然就是下課才去找老師。但是在這邊是老師上課提一個問題，因為大家來自個不同的系與各個不同的國家，所以大家的背景都不一樣，對於老師問的問題大家也有不同的看法，在上課的時候大家就把自己所學的講出來表達出來，然後討論彼此不同的看法，這樣的上課模式要保持全神貫注，比較像是在互動，而不是老師講老師的，學生聽學生的。而且，我認為，能夠用自己話講出來，才是真的有學到東西。

## 過程

由於我很幸運，在去年的三月成大跟法國在台協會簽了一份給國際生的補助，因此8月出國的我也是受益者之一，但由於機票價格的考量，在剛開始出發的時候是先飛到新加坡，在轉機到法國巴黎，其實在這趟旅程的一開始就不太順利，因為是飛長途的關係，我的手機在新加坡就沒快電了，於是我在新加坡的樟宜機場，趕緊隨便買了一個 typeA 轉 type C 的線，因為我自己有行動充電，再加上飛機上其實有插座可以充電，我就沒有買其他東西了。這時我的心情其實是，「哇，新加坡的東西好貴喔」，也許是因為機場的關係，一條線要 400 塊真的快發瘋了。

雖然起頭不易，但整趟過程我是很滿足的，我總共去了西班牙、德國、義大利、比利時、荷蘭、芬蘭、瑞典、丹麥，共 9 個國家。而每個國家都各有自己的文化跟特色，例如西班牙巴塞隆納的夜店狂歡、德國啤酒節的一公升暢飲、義大利羅馬競技場的氣派，比利時布魯塞爾尿尿小童的天真、荷蘭醉生夢死的紅燈區、芬蘭羅瓦涅米溫馨的聖誕老人村、瑞典臭到不省人事的鯡魚罐頭、以及勾起童年回憶的丹麥哥本哈根小美人魚。當我再次回想起這些回憶時，當初的感受全都歷歷在目。

接著是分享我在法國生活的過程，因為外面餐廳的物價很高，大概 10~20 歐元左右，所以很常自己煮，這邊分享一下身為窮學生的小撇步，我在法國最常吃的食物是肉醬義大利麵，我會到離我家最近的(Grenoble 市中心的家樂福)買義大利麵，500 公克大概 1.5 塊可以吃三餐，然後買肉醬罐頭，也差不多 1.5 元，所以一餐大概 2 歐元搞定，相當於省了 10 倍的錢！

再來是喝水的部分，因為在國外不像台灣有飲水機，他們那邊水龍頭的水是可以打開來喝的，但是是硬水，含有鎂離子及一些金屬的水，然後要特別注意一點，水龍頭的水只有冷的可以喝，熱的是不行的，因為熱水有經過熱水器的管道，在加熱的過程中，熱水器壁的金屬因為高溫，會有部分金屬離子跑到水裡面，所以無法使用，我剛到法國的時候，還想說哇，水龍頭的稅可以喝好方便，所以都邊洗澡邊喝，後來發現熱水不能喝，才趕快停止飲用。

## 心得及建議事項

我真心強烈建議，每個在法國留學或遊學的人，一定要買他們的票種 max young，真的太方便也太省錢了，一個月 80 歐，然後法國的火車，高鐵都可以幾乎是無限搭，像我的城市在 Grenoble，假如我要去巴黎旅遊，搭他們的高鐵 TGV 來回 1 趟可能就 80 歐了，這時候如果你有 max young 的話，1 個月只要去一次巴黎就划算了。像我之前有時候為了省錢，但我還不知道有這個方案的時候，我都搭 flixbus 過去，flixbus 是歐洲的廉價巴士，主打的就是便宜，但缺點就是要坐很久，以 Grenoble 為例，坐到巴黎要搭 8 個小時的車程，所以我如果有搭長途的話，基本上都會選晚上，可以在車上睡覺，然後會付費 2 歐選位子，我喜歡坐前排的最後一個，這樣椅子放下來，比較不會打擾到人，這 2 歐的選位子，真的是窮學生旅遊的奢侈。在來是第 2 個推薦的是 ESN 學生卡，他是一個在歐洲的國際學生可以用的會員卡，辦卡本身只要 10 歐，他能帶來的福利超級多，第一個是 flixbus 打 9 折，省還要更省，第 2 個是搭瑞安的飛機可以免費帶行李外加再打 9 折，這個優惠只要用到一次就划算了，機票可能 80 歐打 9 折就先賺 8 歐，但最賺的還是帶行李這件事，行李通常要 +20 歐才能有帶托運行李，所以半年 10 塊超級便宜，只要搭一趟飛機就整個超值了。第三個是一定要帶登機箱，沒有的話買一個也很划算，大概 1500 塊就有了，它的好處是，很多廉航的飛機都可以帶一個小登機箱，但是如果是家托運行李的話，就會變得非常貴，至少 20 歐起跳。

第四個是行李秤重，這個就比較看人了，保險一點還是去買一個比較好，因為航空公司的托運行李超重都很可怕，以我這趟搭的新加坡航空為例，超過一公斤就要收 20 歐元，所以如果能夠事先知道的話，就能夠避免掉這種災難財。

第五個是 ISIC 學生卡，他和 esn 卡類似，所以我自己就沒有辦了，但我聽我朋友們說，暢玩歐洲的話帶上 esn 卡跟 isic 就無敵了。

附錄(學生請附上其參加會議或活動之出席照片，相片解析度以低解析度處理為原則。)



在學校參加的滑雪課



在學校參與的法文課



在學校上的奈米製程