A. 學校簡介

古斯塔夫艾菲爾大學是一所位於巴黎東部郊區(Champs-sur-Marne)的公立綜合性大學,成立於 2020 年,由巴黎東馬恩河谷大學(UPEM)、電子工程師高等學校(ESIEE Paris)、巴黎東建築學校(Éav&t)、巴黎市立工程師學校(EIVP)、國立地理學校(ENSG)和法國道路交通科技研究院合併而成。

起初是響應法國政府於 2018 年通過的新法案,允許高等院校進行行政體制創新的「實驗性公立機構(EPE)」,將傳統的大學(Université,如巴黎東馬恩河谷大學 UPEM)、工程師學院(Grande École,如 ESIEE Paris、EIVP)與國家研究院(Institut de recherche,如 IFSTTAR)打破界限進行深度整合而成。

而在順利通過長達五年的運作評估後,學校已於 2025 年 9 月經法國政府頒布法令正式轉正,升格為常態性的國立「大型公立機構」(Grand Établissement)。

B. 國外研修之課程學習(課內),推薦受益最多/最喜歡的課程

我最喜歡的課是法文課(FLE)。

其實上前兩堂課時我覺得老師上課的速度非常快,第一次正式上課的內容就已經和我在台灣整個學期學的內容差不多了,但之後慢慢適應後就覺得老師的上課方式,讓我很有效率的吸收了每一堂課的內容,像是老師在每次上課的一開始都會幫我們複習前一兩周的內容,加深我們的印象,接著再開始上新的內容,並且我覺得最重要的就是,老師不管在哪一個單元還是哪一個題目,總是輪流點同學回答,讓我們在邊上課的時候就邊逼迫自己記憶、學習,也促使我們回家以後會自主複習老師上課的內容,如此一來下次上課被老師點到才回答的出來。老師的上課方式,是我覺得我上過最有趣卻又學習的最好的一堂外語課,讓我越學習越有成就感,也對法文重新點燃興趣,想在回到台灣後繼續學習法文。

補充:在開學大概一個用前就會收到學校寄的 email,詢問交換生要不要參加 FLE 課程,有報名的同學在大概兩周後需要做線上測驗,學校會根據程度安排到對應的班級。

C. 國外研修之生活學習(課外)

在生活上我學習到如何照顧自己,學會自己買菜煮飯,還沒出國前我最多只會煎節瓜、煎魚,但到了法國,除了學習如何不用電鍋煮飯,也學會了炒菜,還做了牛肉麵、麻婆豆腐、粉漿蛋餅等等,覺得自己的廚藝真的有進步。

還有在歐洲生活要如何保護自己,我自己六個月生活下來,覺得最好的方法就是出門盡量帶一樣貴重物品就好,像是我都是帶手機,到哪裡都只帶手機,不帶信用卡、現金和錢包,並且我一定會加上手機掛繩,再穿上大衣,把手機藏在大衣裡面,我這半年都沒有被偷過。並且晚上儘量就不要出門,我通常都會在天黑之前就趕快回家;連上課的老師都提醒我們晚上太晚就不要出門了,他曾經

看到地鐵上有女生被男生性騷擾。有一次我到晚上十一點左右還在巴黎市區就蠻緊張的，害怕有壞人，那時候就深刻體會到天黑真的不要還待在外面。

而我也學習到要如何安排旅行

首先一個大方向是不管是飛機火車還是 flixbus，通常都是越早買越便宜。

接著我們可以先想自己要去的國家、城市，思考自己要去的地點有沒有季節、日期、天氣的問題，像是我想要去滑雪，我可能必須趁 3 月前，雪還沒融之前去旅行；我如果去荷蘭看鬱金香，那我需要在 3 月中以後到 4 月底左右去；我想要去多洛米蒂爬山，但是他的纜車 5 月底 6 月初才開始運作，那我就必須買 5 月底以後的機票。確認了自己大概要去的時間點，再從那段時間找較便宜的機票住宿，符合自己的預算就可以盡早訂；如果要去的地方沒有什麼時間月份的限制的話，就可以直接找所有時間中最便宜的機票，或者挑淡季去買。

我覺得只要訂好了機票住宿，基本上就可以不用太擔心，慢慢研究要去的點和當地交通就好了。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉

- 增進國際觀

我學校宿舍的第一個室友是南非人，和她聊天後知道他除了會講英文也會講法文，我就覺得很厲害，沒想到她跟我說他們的官方語言有 12 還是 14 種，超級厲害，我以前知道說最多種語言的國家是馬來西亞，4、5 種我就超驚訝了，從來不知道有國家有超過十種官方語言的。還認識了一個摩洛哥人，他大學就到法國讀書，接下來也想留在法國，我們聊到宗教的事情才知道原來摩洛哥最多人信仰的是伊斯蘭教，並且和他差不多年紀的女生大多都是有穿戴頭巾的，不過他自己其實是無神論者，他不會穿戴頭巾，小時候曾經齋戒過，但後來不喜歡，他就沒有再做了，他的父母也不會強迫他做，但他父母其實不知道她是無神論者，我問他他們知道了會生氣嗎，他說會，他們會很生氣。越認識摩洛哥才發覺他已經是他們國家裡很幸福的年輕女性了，父母相對開放也對他很好，不用被強迫戴頭巾、做齋戒，還很栽培他，但就算這樣，他的父母還是保有傳統的一部分，以至於他不敢和父母說自己是無神論者。

- 增進外語能力

我覺得除了更敢和外國人對話以外，英文聽力也變好了，讓我看到英文的影片不像以往那麼排斥，看英文字幕的速度也更快了。

- 體驗國外生活與風俗民情

在法國的這六個月，前五個月都是很冷的天氣，只要有 10 度以上我就會很開心，因為是勉強還有辦法出門的溫度，但大多數也只會是陰天，因此只要天氣比較晴朗，大家就喜歡出門曬太陽，餐廳也都是選在戶外的座位，這一點在和法國朋友們去南法玩的時候也有深刻的體會，我們一起去餐廳時

他們首選絕對是戶外的座位，戶外的座位甚至時常客滿，服務生就會說只剩室內的位置，可以嗎？我覺得這是在台灣很難體會的，台灣通常剛好相反，都是室內客滿了，店員詢問只剩室外的位置可不可以。

以前也常聽到巴黎人去南法度假了，我前後去了兩次南法，都有去海灘玩水，就親眼見到了一整片沙灘都穿著泳裝、比基尼在曬日光浴的景象，我和朋友也試著融入當地人，一人買了一條沙灘毛巾，躺在沙灘上享受陽光的溫暖，熱了再下去玩一下水，玩累了就回到岸上躺著，直到曬乾。我覺得這兩次的經驗都很舒服也很放鬆。

而日光浴也不僅限於海灘，湖邊的草地上，不能玩水的地方，就連巴黎市區的公園，也會充滿穿著泳衣的人們，我很喜歡這個文化，這是他們生活的一部分，不管男女老少都喜歡，大家都可以用簡單的方法就親近大自然，享受陽光享受夏天。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

在法國的第一個旅行是到波蘭的 zakopane 滑雪，我和旅伴都是沒有滑雪過的新手，因此我們事前訂了教練課，當天我們搭上公車，只要經過兩站就會到我們的滑雪場，但第一次在波蘭搭公車的我們不知道這個當地公車不會有跑馬燈提醒每一站，當我們再次確認我們的位置時，就已經超過原本要去的地點了，這時候我們很慌張，需要趕快在就近的公車站下車，但我們完全找不到下車鈴等任何下車的方式，查了 ChatGPT，也沒辦法解決，後來我就想說直接去和公車司機講，後來我們到了很遠的山上才下車。但這時候我們的教練課已經要開始了，我就趕快用 email 聯絡滑雪學校，告知我們的狀況表示抱歉，詢問可不可以改成下一個時段的課程，他說可以但需要多付 150 茲羅提，雖然我們多付了一筆錢但還是順利解決了。

我想我們下次可能需要做好更多的準備，需要考慮到更多未知的事，還有預留更多的時間，讓我們保有更多的彈性，在更多次的旅行後，我也覺得一個最有效率的方式是問人，這個方法最快，通常也很準確。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

我在好幾個歐洲國家坐火車時都有觀察到，四個兩兩面對面的座位，會有人把腳直接放在對面的椅子上，並且是穿著鞋子，我一開始很不能理解，後來越看越多就比較習慣，慢慢思考，如果在台灣這樣的事情絕對會被責罵甚至公審，覺得如果這是他們的習以為常的事情，那好像也不需要去批評。

另一個文化衝擊也是在火車，很多人會躺下睡覺，使用到兩個座位，有次我從巴黎邀搭火車到里昂需要搭 5 個小時，就發現我前後左右的人都這樣，因為我前一天晚上也睡很少，就決定跟他們一樣趟下來睡覺了，但我有確認過還有很多空位並且沒有新的乘客上車。到里昂後我就詢問法國朋友，

有些人會在火車上躺下，這是 ok 的嗎，還是沒有禮貌的，他就和我說這完全沒有問題是很正常的。我覺得真的很有趣，回去台灣就不敢這樣做了。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

我覺得是更加勇敢且有自信，從一開始繁瑣的法國簽證辦理、出生證明申請、獨自搭飛機到法國，再到後來靠自己規劃行程去歐洲各國旅行，這一路上，我發現自己其實比想像中還要強大。當意識到自己有能力獨立完成這麼多挑戰時，內心便更有了自信，相信未來無論遇到什麼困難，都能從容地去面對與解決。

此外，認識了來自世界各地的朋友，讓我變得更加 Open-minded。我學會去理解每個人都會因為不同的文化與成長背景，而產生多元的想法與價值觀。這個世界很大，還有無數我們不懂的事物，唯有抱持著尊重與包容的態度，才能真正走進並理解這個世界。

H. 感想與建議

我覺得去交換是一個很棒的決定，可能是小時候看身邊的哥哥姊姊們出國唸書，當時就默默在心中箱和一張台北-巴黎登機證前往登機門。我想從出關的那一刻起我就已經成為了更勇敢的自己，沒有自己搭過飛機，甚至沒在台灣獨旅過的我，竟然第一次自己出國就是坐 13 個小時的長途飛機到法國，雖然在出國前幾天真的緊張到吃不下東西，一直焦慮自己還沒做足功課，但到了機場真的一切只有期待和興奮的心情，我也想給即將或是未來有想要出國讀書的人一些信心，相信自己，一切都沒有自己想像的那麼可怕，就算遇到了什麼事情，也一定有辦法解決的！

除了完成我的夢想之外，我也覺得更了解自己了。到了歐洲交換，很多人回國之後都想要再去申請國外的研究所，回到交換的地方或是歐洲繼續生活，但我反而很不一樣的是，我了解到了，我以後應該不會想要在歐洲生活，讓我在未來多樣的選擇中可以更明確的專注於自己的方向，我就不會煩惱我是不是應該去英國讀碩士、我是不是應該去加州工作，我想沒有一條路是絕對好的或不好的，只要是你自己想要的嚮往的生活，那對你來說就是最好的。

我很推薦只要對出國生活、工作、唸書有一點嚮往的人，都可以去交換學生(或是其他研修制度)，因為我們可以在花最少的金錢、時間還有沈默成本之下，就去看這個世界，你會發現世界很大，有好多和台灣相差甚遠的國家，有你這輩子沒有接觸過的價值觀，你沒有體會過的文化，在看過了他們後，就會覺得自己心中的世界又更寬廣了。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

1. Introduction to the University

Founded in 2020, **Université Gustave Eiffel** is a public comprehensive university located in Champs-sur-Marne, in the eastern suburbs of Paris. It was established as an "Experimental Public Institution" (EPE) in response to a 2018 French law that allowed higher education institutions to innovate administratively.

The university represents a deep integration across traditional boundaries, combining a public university (Université Paris-Est Marne-la-Vallée, UPEM), prestigious engineering schools (*Grandes Écoles* like ESIEE Paris and EIVP), architectural and geographic institutions (Éav&t and ENSG), and a national research institute (IFSTTAR). This interdisciplinary framework provides students with rich academic and research resources.

2. Academic Experience

During my exchange, my favorite and most rewarding course was French as a Foreign Language (FLE). The initial two classes were quite challenging, as the fast-paced instruction covered as much material in one session as a full semester back in Taiwan. However, as I adapted to the professor's structured teaching style, I found it remarkably efficient. Each lecture began with a quick review of previous topics to solidify our understanding, and the professor systematically called on students to answer questions throughout the class. This dynamic forced us to stay fully engaged and encouraged independent review at home so we could answer confidently during the next session. It proved to be the most engaging and effective language learning experience I have ever had, rekindling my passion for French and inspiring me to continue learning it after returning home.

3. Life Experience

- **Independent Living:** Living abroad taught me self-reliance. Before coming to France, my cooking was limited to simple dishes like seared zucchini and fish. In France, I learned to cook rice without a rice cooker and prepared complex home-cooked meals like beef noodle soup, Mapo tofu, and savory egg crepes, significantly improving my culinary skills.
- **Safety Awareness:** Personal safety is crucial when living in Europe. Reminded by

warnings from local professors—who mentioned witnessing harassment on public transit, I made it a rule to return home before dark. Feeling anxious during a rare night in central Paris around 11 PM reinforced the importance of remaining cautious and avoiding late-night outings.

4. Specific Benefits

- **Expanded Perspective:** Interacting with international peers reshaped my worldview. Learning that my South African roommate's country recognizes over a dozen official languages amazed me. Additionally, conversations with a Moroccan friend about religion and culture provided deep insight into how young individuals navigate personal beliefs and traditional family expectations in different cultural contexts.
- **Language Enhancement:** Beyond gaining confidence in cross-cultural communication, my English listening comprehension improved notably. I now digest English media effortlessly and read subtitles much faster.

5. Final Reflection

Going on an exchange was one of the best decisions I've ever made.

Navigating visa applications, handling legal documentation, flying, and organizing independent trips across European countries made me realize I am far more resilient and capable than I thought. Successfully tackling these challenges builds a strong foundation of self-confidence that will help me handle future obstacles with poise.

Moreover, befriending people from diverse backgrounds has made me much more open-minded. I learned to appreciate how different environments shape unique perspectives. The world is vast, and keeping an empathetic, respectful attitude allows us to truly understand and connect with it.