A. 學校簡介

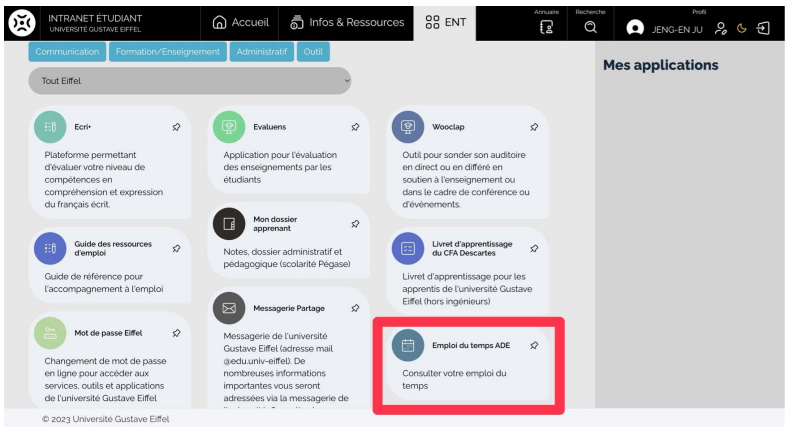
【生活】

古斯塔夫·艾菲爾大學位於大巴黎近郊地鐵 RER A Noisy-Champs 站上 ，搭到巴黎市區大概 40 分鐘的車程，學校有幫忙安排住在 crous 宿舍，離學校、地鐵站都是走路 5 分鐘的距離，宿舍備有電磁爐、小冰箱，對面就是便宜的超市 ALDI，都自己煮的話其實花費不高。學校圖書館對面的 student house，是領取免費食物協會 Les Restos du Cœur du 77 的據點，需要去現場註冊，攜帶學生證，會了解一下目前經濟狀況、獎學金、生活費現況，之後就可以每週領取。

【選課】

學校的外語中心（FLE）在開學前的衝刺班只有三個級別（A1、B1、C1），我在台灣有先考過 DELFA2，所以我就去 B1，上課蠻坎坷的。開學後第一學期有分 B1、B2 的班，但第二學期只剩 B2，我感覺程度分班的很不精準，體驗感也很看授課老師，我還覺得第一學期 B1 的老師教的比第二學期 B2 的難很多，所以可能才滅班，大家都逃走了。總之建議可以在期初和外語中心負責人聯絡去別的級別旁聽後再做選擇。

剛開學時會覺得「咦是不是下禮拜要開學，我怎麼什麼事情都還不知道」，雖然最終還是會有通知，不過像我想去修音樂系的課，在申請交換時雖然就已經寫了想修的學程、課程，行政上好像系所還是沒有我們的資料，要自己再和授課老師聯絡確認，雖然最後都沒遇到什麼問題，但還蠻刺激的。如果有很執著想要上的課，還是建議提前在申請交換階段就和學程主任聯絡。這間大學每個學程、年級的課表基本上都是固定被配好、沒什麼在自己選的，所以可能學校網站才沒有公開的提供課程查詢系統，只有列出課名。只能等到獲得學生帳號之後可以到內部網頁的 ADE 搜尋全校學程行程表慢慢挑課。



【學程介紹】

我申請的學程是 Musical Creation and Sound Arts (CMSAS) 音樂創作與聲響藝術碩士學程，法語授課，一屆大概 15 人，音樂系有蠻多間數位音樂工作室、設備可以借用，但沒有琴房。

除了古斯塔夫艾菲爾大學外，有跟法國國家視聽研究院音樂研究小組（INA GRM）合作，每週會有一天在這裡上課。因為如上所說我們並沒有直接在校務系統分配在我們所申請的系所，這個又是額外的合作課程在不同學校，當時也不確定我能不能去，不過最後還是鼓起勇氣去看看，也順利選到課、還多了一張這裡的學生證，有想上的課真的就直接去看看。

【課程簡介】

1. 作曲課（Martin Laliberté）：作曲課由兩位老師分授各 2 小時，講授類，從現代音樂史的發展脈絡（華格納、荀貝格的影響以及電聲音樂等），帶領我們了解作曲家為何開始用這些新的角度思考音樂，也主題式的討論現代音樂中如何思考曲式、節奏、與音高，最後還有聲音設計（用 Max 去調聲音等）
2. 作曲課（James）：作曲美學與創作哲學的討論課，也討論當代音樂各種流派的美學，介紹給我們聽各種很前衛的音樂。
3. 英文課：每個年級會有一堂英文課，大學部可能是用英文上音樂的東西或是真的在上英文課，而像我待的碩士班學程第一學期用英文教 Max/MSP，第二學期又不演了直接用法文上 Max/MSP，真的只能去問教授這堂課會幹嘛才會知道。
4. 與 INA GRM 的合作課：聚焦在 GRM 的傳統，有具象音樂的理論、聽力評論（怎麼聽電子音樂）、接觸合成器的軟體課、GRM Tools、聲音藝術家的講座課等。
5. 我還有修英文系大學部開設的美國文明，這堂課非常有系統性，體驗很好，每堂課都會需要進行小組討論，練習針對指定閱讀進行摘要、回答問題意識，並隨機抽小組上台分享摘要。老師把美國歷史和時事結合的很好。其中期末都是申論題。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

在國外研修期間，我收穫最多也最推薦的是作曲相關課程以及與 INA-GRM（法國國立視聽研究院電子音樂研究中心）合作的聲響美學研究課程。

課堂上廣泛接觸了大量具象音樂（Musique Concrète）與聲音藝術家的噪音美學，高密度的概念與聽覺訓練帶來了極大的衝擊。不同於以往在台灣針對單一領域深入鑽研的教學模式，這裡身處研究型大學體制，更側重廣泛的當代音樂探索。一開始面對如此廣闊且抽象的授課內容曾感到迷惘與耗能，但隨後我意識到，這正是培養自主研究與審美廣度的關鍵過程。

同儕背景亦極為多元，涵蓋爵士、電子與電聲音樂、實驗自由即興、流行音樂製作及當代器樂等領域。在統一的課程架構下，同學們各自延伸出跨領域的碩士研究題目，並在課外積極投入混音製作、電台工作、DJ、作曲助理或樂團創作等實務。看見大家在開放的環境中各自摸索出鮮明的個人特

色，這份文化衝擊不僅拓寬了我的音樂視野，更促使我深入思考自身的創作定位與發展方向，是整趟研修中最珍貴的啟發。

C. 國外研修之生活學習（課外）

法國音樂院

我也有報名附近的音樂院的爵士鋼琴主修，公立的學費一年大概才 300 歐。要注意一下各個音樂院的報名日期，可能在台灣就要先送資料了，我是選擇離學校近的，所以練琴只要搭一站地鐵就到了非常方便。但其實去巴黎市區也沒想像中的這麼遠，所以其實也可以試看看報名大間一點比較有名的音樂院，看個人選擇。我在這裡大約每兩個月就有演出，對表演經驗很有幫助。

社交

我剛開始會去語言交換和學校的活動，久了之後覺得只是一直跟新的人重複自我介紹蠻沒意思的，建議多去不同風格的團體看看，朋友沒空一起的話勇敢自己去就對了！我之前最大的問題就是太硬想練法文，但程度還沒好到能聊得盡興，反而變得不知道說什麼、不敢開口。後來覺得乾脆都講英文，讓對方配合我們也沒關係，畢竟我們本來就是外國人，先用英文聊熟了，再慢慢從中學點法文就好。另外，原本太把重心放在學校，擔心打工就沒時間玩，但其實學期不長、沒事的時間很多，如果你也是容易內耗的人，蠻建議找份打工維持規律生活與社交，這是我自己小後悔的地方。交朋友有時候根本不用刻意就有，有時候又很難，最不刻意的關係通常都是在能規律見面的地方慢慢培養出來的。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 獨立自主（自己採購、處理行政事情）
2. 廚藝進步
3. 結交世界各地的朋友
4. 法語能力提升
5. 專業知識的提升

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?

第一學期的墨西哥室友，趁我洗澡的時候偷我的錢跟衣服、耳機等多項物品（屢次，太誇張我才發現），但是宿舍方完全不會幫你處理，警察局也沒有用，在巴黎的街上都沒被偷過，真沒想過會敗在這裡，防人之心不可無，勸大家如果跟室友沒有到變成超級好朋友的話，還是不要掉以輕心。他平常的整潔也不太好，退房時宿舍居然就讓他走了，沒想到事後變成叫我清理，並且要付罰金，宿舍態度會很強硬。心得是，如果有任何小糾紛或是有衛生情形不妥的情況發生，一定不要懶得寫信跟宿舍方投訴，我們可能會覺得向宿舍投訴是非常嚴重的等級，應該自行溝通就好，但是如果平常都沒有任何紀錄，到最後就只能自己吃悶虧、善後。宿舍最後要退押金時也會對房間的清潔要求非常嚴格，建議一到宿舍任何有問題的地方都寫信給宿服。例如電磁爐那種根本刷不掉的污漬一開始就要先拍照起來。

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?

1. 落地第一天就發現大家都在逃地鐵票
2. 氣候很舒服、也有很多公園、花園，接觸草地成為人們的日常
3. 看眼科測視力超級貴，還以為有健保卡應該不用錢，要加保 mutuelle 或看診前問清楚價格。
4. 學校、琴房星期日都不開，要偷卷都不行
5. 文具好貴，樂譜、筆記本、立可帶都要從台灣先買好
6. 法國一整年會有四次兩週的長假，一開始沒特別安排，但琴房圖書館都不會開、要唸書趕作品都會有相對剝奪感，要意志力很好的人才能克服大家都在放假的感覺，所以後來就順著作息，兩個禮拜沒練琴也不會怎樣拉，而且只有法國在放假所以出國玩也不會特別貴。

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?

在異地碰過各種突發狀況、見識過不同文化的衝擊，也經歷了人際關係的斷捨離、相遇與告別。探索自己到底想要什麼、適合什麼樣的關係。也獨旅了幾次，發現自己出國也沒有什麼困難的，要一直學習與不確定性相處，要有自信。

H. 感想與建議

出國前一定要先列出「交換最想做的事」並當作最高優先順序。像我原本想深入了解法國的音樂環境、利用學生身分多聽音樂會（像是巴黎愛樂、巴黎歌劇院的 avant-première、音樂博物館、巴黎音樂院的畢音、Salle Cortot、爵士音樂節、爵士酒吧等），但有時太過隨緣，想說反正最後一定都會去到，結果都在去各種有的沒的其實不是最有興趣的東西，反而忘了初心，隨波逐流的到處旅遊很容易就會感官疲乏，像在盲目打勾完成清單。而且巴黎愛聽音樂會、歌劇的人超多，門票常要用搶的，對我這種大 P 人來說很不習慣，本來不想先訂可能是怕行程會變動還不確定，但如果這真的是我們交換

生活中最優先的事情，就值得提前預訂。除了需要搶票、預約的重點行程，也準備一份「隨時能出發的清單」（去公園草地、塞納河畔看書，或去現場排隊的橘園、奧賽），沒預約時也不會不知道去哪。

在交換的期間可能會因為孤單、沒有階段性目標而感到焦慮，大家都希望讓交換的這段時間過得精彩，但絕對沒有標準答案應該怎麼過，每個人有不同的生活方式，把時間都拿去旅遊、都在讀書、或都沒讀書也都沒關係，相信自己的選擇，不論如何都會有所成長的。

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

赴中國交換者免填英文心得

Navigating Vulnerability: From Solitude to Resilience During this exchange year in Paris, I navigated through complex emotional transitions—experiencing the ache of homesickness, the quiet weight of solitude, the strain of losing familiar friendships, and the everyday frustrations of language barriers. Alongside these challenges was the pressing anxiety regarding my future in music, compounded by the constant pressure to maximize every fleeting moment in this city. Learning to balance personal growth with simply being present became one of my most vital lessons.

Stepping Out: Community and Meaningful Connections My life is actually simple, practice piano in conservatoire and back to my dorm. I pushed myself beyond my comfort zone to try partying with my friends. While it was not entirely my scene, I believed it' s a good way to meet friends though. I could have tried it more. The language exchange groups for English in school is actually where I find friendly, warm and kind people here, perhaps it' s because that' s where I could communicate with confidence and make me feel more comfortable. More importantly, I was fortunate to find a special, deep bond in Paris. Through countless shared moments—from casual picnics by the Seine to prolonged, honest conversations—we engaged in deep exchanges of values and worldviews. Navigating these cultural and personal differences is actually hard, but also broadened my perspective on life, grounded me amidst the whirlwind of exchange life.

Solo Travels and Self-Discovery

Beyond my life in Paris, I traveled to eight different countries throughout the year. Traveling entirely on my own to Iceland and Italy pushed me far beyond my comfort zone; staying in hostels, exchanging itineraries, and listening to life stories from travelers worldwide showed me just how independent and adaptable I could be, leaving me wondering why I had not embraced solo travel sooner.

A spontaneous, last-minute trip to Germany allowed me to reconnect with a friend from Taiwan and an exchange peer from Gustave Eiffel University, experiencing the warmth of being welcomed into a local home. In the Netherlands, I felt an effortless sense of belonging and freedom, deeply inspired by the open, vibrant energy that people radiated. Returning to Paris, the city took on an entirely new dimension through the memories shared with someone special—whether discovering grand cultural landmarks, chilling by the river with wine and snacks from supermarket, or simply

wandering through neighborhood streets. Moving through these diverse cultures and landscapes not only broadened my open-minded mindset, but also gave me a much clearer, more grounded sense of who I am.