A. 學校簡介

位於巴黎近郊的公立大學，學校走路五分鐘即可抵達地鐵站前往市中心，車程約為 30 分鐘至一小時。校園環境清幽，不會有都市的吵雜感，步行 30 分鐘內即可抵達多座森林公園可徒步。校內設有學餐、咖啡機、販賣機與微波爐，周邊超市與速食餐廳眾多，生活機能佳。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

Expression, compréhension orale

這堂課為英語口說與表達，這學期課程圍繞在網路安全與企業社會責任兩大主題上。

從課本的編排來看，就可以看出國外在教授語言上跟台灣有很大的差異，課程中不會很制式化的教授單字與文法，則是以短片、採訪音檔、調查.....等多元的方式開啟課程內容，而上課過程中老師也會帶領學生們互相討論，不僅僅是選擇題式的問答，而是希望我們可以更深入地藉由問題反思日常生活中的習慣與想法。除此之外，也認識了不同的方式來學習一們語言，例如透過語言節奏來讓語句更為流暢，或是藉由分析語句中詞語的重要性與否，讓非英語母語使用者可以更快掌握聆聽外語的能力。

C. 國外研修之生活學習（課外）

我在課業之餘安排了很大量的旅遊，我覺得在找到彈性跟緊湊之間的平衡感是我在旅遊中學習到的。一開始在安排旅程時，總會想要盡其可能的把這個世界通通塞進腦袋裡，導致有些景點排得過於密集，感覺還沒好好吸收眼前所見，就又要趕往下一班車次。但如果過於彈性，很多需要提前預約的博物館、體驗或交通，如果太晚處理就會損失機會。所以我在出門旅遊前仍然會規劃好行程，大致理解交通方式，降低心理焦慮，但同時在旅程中保持彈性，跟隨自己當下的心境，享受變化。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 到歐洲各國旅遊，體驗了不同的人文自然風光
- 人生可以有不一樣生活節奏與態度
- 拓展對於劇場藝術的可能性與認知
- 獨立解決問題的能力
- 更理解自己真正想追求的事

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?

在台灣歐洲交換生的臉書社團中，為了貪圖免手續費與立即到帳的便利，和他人進行台幣與歐元的換匯，當我匯出台幣時卻遲遲收不到對方匯入的歐元，雖然後續有順利拿回台幣，但將經驗發

佈到網路上提醒大家要注意時，卻發現已有大量受害者，也才因此得知自己被捲入第三方詐騙的手法中，幸好回台後透國銀行聯絡的方式，已和相關受害者談論好和解方案。在此事件中，我才知道私下和他人進行換匯是非法的事，也不應該貪圖免手續費就採取這麼危險的行為，而且人身在國外如果捲入非法案件中會更為麻煩，所以還是建議要至海外生活的同學提前辦理好回饋高的信用卡，是最為方便的。

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?

四、五月開始日照時間逐漸拉長，我原本覺得白天時間變長是一件好事，感覺自己多了好多好多的時間，但漸漸的從七點日落、再到八點、再到九點，從一開始的新奇會變得有一點不太習慣，做事情的節奏會默默的被打亂；會覺得可以再多走一點路忘記自己的體力上限；會忘記什麼時候是吃飯時間；開始沒辦法憑藉著日光變化來做事情，要比較主動地依據時間來做事。但隨著要回國的日子靠近，也漸漸的習慣這種時間被放大的日子，喜歡晚上看完演出後，走出戲院仍有陽光迎接我的時刻；喜歡忙完一整天後還可以悠哉地走在路上，不需要提心吊膽，甚至覺得「日照時間長」會成為我回台灣之後想念的事情之一。

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?

以前的我，會很容易感到焦慮，整個人也相對比較緊繃。但來到歐洲之後，漸漸的被這個環境中自在隨興的氛圍所感染。不管平日假日、白天晚上，總是能看到人坐在街邊的小酒吧喝著啤酒、咖啡；或是坐在公園的椅子上曬著太陽、看著噴水池發呆；一本書和一塊草地就能成為他們的一個下午。在這樣的環境下，我也開始學著他們發呆、學著停下來，對我來說這真得是要用「學」這個字，因為一開始我的腦袋會有好多事情跑，但漸漸的我也能自在的享受發呆、享受無所事事的感覺，學會聽風、學會和樹蔭間陽光玩捉迷藏、學會活在當下。

H. 感想與建議

「不需要等到準備好再出發」我想這是我在國外生活半年來的小總結。

其實出國交換並沒有在我求學生涯的規畫中，總覺得自己英文不夠好、國外很危險、處理事情很麻煩，覺得自己還沒準備好，但事實證明我這半年來還是活得好好的。與其一直等待著覺得自己準備好了，還不如趁著年輕，硬著頭皮闖闖看，真的發現這個世界還有好多新奇、有趣的地方在等著我去探索，也發現真實的自己遠比想像中的自己還要勇敢許多。而且，即便我準備好了所有的規劃，還是會遇到不合適的旅伴、還是會遇到車次 delay，問題總會一直出現，只能保持著適度的彈性去順應、去解決。

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

During my exchange semester, I studied at **Université Gustave Eiffel**, a public university located in the suburbs of Paris, France. The campus is only a five-minute walk from the nearest metro station, making it convenient to reach the city center in about 30 minutes to an hour. Surrounded by parks and forests, the campus provides a peaceful learning environment while offering convenient facilities such as cafeterias, vending machines, and nearby supermarkets.

One of the most rewarding courses I took was **Expression, compréhension orale**, an English oral communication class. Instead of focusing mainly on grammar and vocabulary, the course used videos, interviews, and group discussions to explore topics such as cybersecurity and corporate social responsibility. This teaching approach encouraged critical thinking and active participation, allowing students to improve their communication skills in a more practical and engaging way. I also learned effective listening strategies, such as recognizing speech rhythm and identifying key words, which helped me better understand spoken English.

Outside the classroom, I traveled extensively across Europe. These experiences allowed me to appreciate different cultures, histories, and landscapes while teaching me the importance of balancing careful planning with flexibility. Rather than rushing from one destination to another, I gradually learned to slow down and fully enjoy each place I visited. Adapting to the long daylight hours in Europe also changed my daily routine and reminded me to manage my time intentionally instead of relying on natural daylight.

This exchange experience greatly broadened my international perspective and strengthened my ability to solve problems independently. It also encouraged me to reflect on my personal goals and the kind of life I hope to pursue in the future. Although I encountered unexpected challenges, including a fraudulent currency exchange incident, I learned valuable lessons about staying cautious, understanding legal risks, and handling difficulties responsibly while living abroad.

Above all, this journey changed my mindset. Before studying abroad, I often believed I needed to be fully prepared before taking on new challenges. However, my experience taught me that growth comes from stepping outside my comfort zone. Living in Europe helped me slow down, appreciate the present, and become more confident in facing

uncertainty. I now believe that we do not have to wait until we feel completely ready to begin something new, because the courage to take the first step is often what leads to the greatest personal growth.