A. 學校簡介

本次交換就讀於巴黎古斯塔夫艾菲爾大學（Université Gustave Eiffel）。整體而言，學校氛圍非常國際化，課程設計也相當重視互動與實作。對交換生來說，校園的學習節奏與台灣有些不同：老師更鼓勵在課堂中「開口表達」，也很重視學生在學習過程中的參與感，而不是只把成績建立在期末考上。也因為身處巴黎周邊的生活圈，無論是交通、文化活動、或與不同國籍同學交流，都讓我有很強烈的「身在國際環境中成長」的體感。這段交換不只是去另一間學校上課，更像是把自己放進一個新的語言與文化場域中，重新學習如何生活、如何溝通、如何成為更獨立的人。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多 / 最喜歡的課程

這次交換我最喜歡、也覺得收穫最大的兩門課是英文口說與中文口說。我原本以為口說課可能只是「練習講話」，但實際上，兩門課帶給我的不只是語言能力的進步，更是自信與方向感的提升。

（1）我特別喜歡英文口說課的原因，是因為老師的教學會一步一步帶領學生，課堂內容不只是單純聊天，而是透過循序漸進的訓練，把「發音、語速、句型、邏輯、反應」拆成可以練習的技能。在上課時也能發現同學都很踴躍發言，而我也能自然而然的回答老師問題，而沒有被迫緊張的感覺。

在這樣的帶領下，我明顯感覺到自己的口說能力與聽力同時提升。因為在練口說時，我必須更專注聽懂他人的表達，也要更快整理自己的回應。久而久之，我對英文的反應速度與理解力都變得更自然，這對我在法國的日常生活與交友都非常實用。

（2）中文口說課老師在課堂上給了我很多鼓勵，讓我在身處異國時，依然能感受到被理解與被肯定。除此之外，老師也提供我一些對未來工作方向的想法，讓我開始更具體地思考：自己喜歡什麼、擅長什麼、未來可以往什麼方向努力。因此，中文口說課帶給我的價值不只是語言練習，更像是一種心理上的支撐與目標上的引導，讓我在交換期間不只是「完成課程」，而是更能穩定地探索自己。

C. 國外研修之生活學習（課外）

課外生活是我成長非常多的部分。我在交換期間學到如何獨立處理各種生活事項，例如：自己買票、規劃旅遊、安排住宿、處理電話門號與日常行政等。以前在熟悉的環境裡，很多事情可以依賴既有經驗或周邊資源；但在法國，從交通系統、購票方式、住宿溝通到生活開銷，每一項都需要自己查資料、做決定、並對自己的選擇負責。此外，我也很珍惜自己在法國交到的朋友。我跟很多法國人變成朋友，大家會一起出去玩、一起體驗不同的城市與活動。透過這些真實的相處，我不只是在「旅行」，而是在生活裡練習溝通、理解差異，也慢慢建立起對歐洲生活方式的熟悉感。

D. 交換 / 研修之具體效益（列舉）

1. 英文口說與聽力顯著進步：透過循序漸進的課堂訓練，口說更流暢、聽力理解更快。
2. 表達自信提升：在課堂與生活中更敢開口、更敢表達需求與想法。
3. 獨立生活能力提升：能自行處理交通購票、旅遊規劃、住宿安排、電話門號等現實問題。
4. 跨文化交友與人際視野擴展：與法國朋友互動、出遊，理解不同文化中的相處方式與價值觀。
5. 問題解決能力變強：遇到語言或情境限制時，能用替代方法完成溝通與任務。
6. 自我探索更清晰：透過中文口說課老師的鼓勵與建議，開始思考未來工作方向與出國工作的可能。

E. 海外生活期間是否曾遇到困境？如何解決？事件啟發與未來改善

我在海外生活中遇到最大的困境之一，是遇到對方不會說英文的狀況。這在日常生活其實很常見，例如買東西、問路、處理票務或住宿相關溝通時，對方可能只用法文。剛開始我會緊張，害怕聽不懂、也害怕自己講不好。後來我採取的做法是：先用我很不熟練的法文嘗試溝通，再搭配比手劃腳、關鍵字、簡單句型去補足意思。必要的時候也會把重點寫下來，或請對方重複一次。這些方法雖然看起來不完美，但很有效，因為我發現「敢開口」比「講得完美」更重要。這件事帶給我最大的啟發是：在陌生環境裡，解決問題的關鍵往往不是能力有多強，而是願不願意跨出第一步。未來如果再遇到類似困難，我會更早準備：例如先把常用情境的法文句子整理好、練習更基本的問句與回答，並且把「不完美但能溝通」當成正常狀態，就能更穩定地面對生活挑戰。

F. 海外生活期間是否曾遇到文化衝擊？如何面對與適應？

我沒有遇到太大的文化衝擊，反而非常喜歡歐洲人的一種態度：他們很做自己，也不太會用異樣眼光看待別人。這種氛圍讓我感到放鬆，因為我不需要一直擔心自己是否「看起來不合群」或「做錯什麼」。

在這樣的環境裡，我學到的不是「如何避免衝擊」，而是如何更自在地表達自己、尊重他人，也允許自己用自己的步調適應生活。這份自在感，成為我在交換期間非常重要的心理支撐。

G. 海外生活訓練帶來的改變 / 個人特質轉變與最大成長

我覺得自己最大的成長，是學會獨旅，也學會和自己好好相處。在交換期間，雖然我有朋友也會一起出去玩，但我也有很多時候是自己規劃行程、自己買票、自己走進陌生的城市與風景。這段過程讓我慢慢理解：一個人也可以過得很完整。當我不再把安全感完全依附在他人身上，我開始更能把注意力放在感受世界、欣賞世界，也更能安靜地傾聽自己的想法與情緒。

因此，我最大的成長不是只在語言或技能，而是一種內在狀態的轉變：我更能在陌生與不確定中保持穩定，也更懂得用自己的方式慢慢欣賞世界。這也讓我更確定自己有一個夢想，希望未來有機會可以出國工作，把這段交換累積的適應力與勇氣延續下去。

H. 感想與建議

這次交換對我而言是一段非常珍貴的經驗。它讓我看到不同的教學方式、不同的人際互動，也讓我在生活中真正練習獨立。最重要的是，我在這段旅程裡更了解自己：我喜歡探索、喜歡自由，也願意為了夢想去嘗試新的可能。

給未來要去交換的同學，我的建議是：

1. 不要害怕語言不完美：敢講、敢問、敢比手劃腳，事情就會一步步被解決。
2. 先把生活基本盤建立好：交通、住宿、門號、重要文件先搞定，心就會安。
3. 多交當地朋友：真正的文化體驗往往發生在日常相處裡。
4. 留一些時間給自己：獨旅或獨處不是孤單，而是理解自己與欣賞世界的開始。
5. 把交換當成一種人生訓練：學會自我管理、學會溝通、學會選擇，也學會對自己負責。

I studied as an exchange student at Université Gustave Eiffel near Paris. This experience was meaningful not only because I learned in a new academic environment, but also because I learned how to live independently, communicate with different people, and grow as a person. Looking back, I feel that my exchange period gave me practical skills, confidence, and a clearer dream for the future.

Academically, the two courses I enjoyed the most were English Speaking and Chinese Speaking. The English Speaking course helped me improve in a very structured way. What I appreciated most was the teacher’s step-by-step guidance. Each class was designed to train specific speaking skills and build confidence gradually. The teacher did not simply ask students to talk; instead, the teacher guided us through clear practice, corrections, and progressive tasks. Because of this, I improved both my speaking and my listening. When I practiced speaking, I had to listen carefully to others, respond quickly, and express my ideas more clearly. Over time, I became more comfortable communicating in English in real situations, which also made my daily life in France much easier.

The Chinese Speaking course was also very important to me, but for a different reason. The teacher gave me a lot of encouragement, which made me feel supported during my time abroad. Studying in another country can sometimes feel stressful, especially when you are adapting to a new environment. The teacher’s positive feedback helped me build confidence and stay motivated. More importantly, the teacher also shared valuable thoughts about my future career direction. That made me reflect more seriously on what kind of work I want to do and what kind of life I want to build in the future.

Outside the classroom, I learned many practical life skills. I learned how to buy tickets by myself, plan trips, arrange accommodation, and handle important daily tasks such as phone SIM cards and basic administrative procedures. These were things I did not fully experience before, because in my home environment many processes were familiar. In France, I had to search for information, make decisions, and solve problems independently. This made me more responsible and more confident in my ability to manage life.

I also made many French friends, and we often went out together. Through these friendships, I experienced local culture in a natural way. Sometimes, I faced situations where people could not speak English. In those moments, I had to use simple French, even if it was not perfect, and sometimes I also used gestures or body language to communicate. At first, it was intimidating, but I learned that communication is not about speaking perfectly; it is about being willing to try. This mindset helped me overcome fear and become more flexible in problem-solving.

Interestingly, I did not experience strong culture shock. Instead, I really liked the European attitude of being themselves and not judging others with strange looks. This environment made me feel relaxed and free to express myself. The biggest growth for me was learning how to travel alone and spend time with myself. I learned how to enjoy solitude, appreciate the world slowly, and feel comfortable with my own thoughts. This exchange experience helped me understand myself better and made me realize a dream: I hope I can have the opportunity to work abroad in the future.

Overall, this exchange period was not only about studying; it was about learning how to live. I gained language skills, independence, friendships, and a more open mindset. Most importantly, I gained the courage to explore the world and to believe in new possibilities for my future.