繕打**中文及英文**心得報告，應包含下列項目

（**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字。**赴中國交換者不需撰寫英文心得。）

A. 學校簡介

- 古斯塔夫·艾菲爾大學(Université Gustave Eiffel)，學校於 2020 年由當地多所院校合併而成，包括巴黎東馬恩河谷大學、法國道路交通科技研究院、電子工程師高等學校、國立地理學校、巴黎市立工程師學校和馬恩河谷建築學校。
- 院系及課程選擇多元，從社會科學、管理、建築到電子工程，創立的重點是教育、科學研究和經濟環境在智慧、勞動力及永續城市領域的發展與研究。

B. 國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

- 跨領域學習：因為想嘗試與台灣學習不同領域的課程，所以選擇類似資訊管理與服務、行銷的課程。對我來說幾乎都是全新領域的知識，包括人工智慧、區塊鏈、深度學習等，主要是在學習其中的概念，將來能夠如何應用與管理。
- 有效率的作業分工：法國同學都習慣趕快做完工作，所以會絕對會接到任務當下趕快分配，以最快的方式將成果展現出來。
- 台上展現自我專業：有些同學在上台報告時，會把自己當作是在會展中心的產品說明會上發表，訓練到非常熟練且專業，這是我學習最多也最敬佩的地方。

✧ 推薦課程 Business and Technology：

這個課程是在學習關於商業與科技相關的知識，為歐洲 Erasmus 的課程，主要由四個不同國家的學校組成：Tomas Bata University (Czech Republic), Université Gustave Eiffel (France), ISCTE- University Institute of Lisbon (Portugal), Laurea University of Applied Sciences (Finland)。課程包括兩個月的線上課程，以及兩週在芬蘭 Laurea University of Applied Sciences 實地課程。由我們系上的法國老師負責科技創新相關的領域，芬蘭老師負責服務邏輯領域，葡萄牙老師創業相關的領域。在芬蘭的兩個禮拜中，我們在赫爾辛基(Helsinki)尋找在地問題，用科技的方式處理，並發表產品(APP)。這個課程主要是由法國這邊的老師發起，學生人數也比較多(40 人)，葡萄牙及捷克的學生人數大概只有各五名學生。所有人在兩個禮拜內跨國交流，合作產出專題。

C. 國外研修之生活學習（課外）

- 提升自我照顧能力：在台灣幾乎只會煮泡麵跟熱食物的我，在宿舍每天都要料理自己的三餐，所以廚藝有大幅進步。也能自己處理生活大小事，包括研究如何申請房屋補助、跟銀行溝通等。
- 提升 Small talk 能力：在國外非常需要 Small talk 的能力，尤其在我去芬蘭上課的那兩週，面對到不同國家的人，大家見到我都會問 How are you? 一開始我只會回 Good, thank you, and you? 都要別人主動再開話題問我才會回應，但後來也能主動開話題。此外，也發現歐

洲人其實對於台灣情勢大致了解，像是中台關係、半導體產業等，讓我也開始去更深入了解這些話題有沒有不一樣的觀點可以提供給他們，會需要準備個大致的話題集。

- 提升「國際」視野：法國是移民大國，在我們班上就有一半以上是移民二、三代，像是越南裔、中國裔、非裔、阿拉伯裔等。因此，這非常考驗地理與國情知識，最基本的是知道該國家英文怎麼唸，大概位於哪裡。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 增進外語能力
- 增進國際視野
- 體驗國外生活與風俗民情
- 增進自我信心，學習獨立

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?

- 跟同學的語言問題：法國人如傳言中，不那麼願意講英文，所以很多時候分組討論都是他們用法文討論好，再請英文較好的同學翻譯給我告知討論結果。
- 主動尋找英文友善者：當下我沒有辦法好好解決這個問題，因為確實組內只有我是非法文母語者，所以這樣的討論方式是最有效率的，若回到台灣我覺得也會發生一樣的事。因此，我覺得可以一開始就主動跟老師提出要求，可以找英文較好的人同組。

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?

- 法國朋友講話、行為很直接：他們對於想講什麼、做什麼都不太會拐一個彎去猜測別人的想法，所以會直接做他們想做的事，像是舉手發問、質疑你的想法，如果有不舒服那是你自己要再提出或接受的。
  - 後來也是學習可以講話、行動再直接一點，不要過度猶豫或思考，做了、說了才能知道結果是什麼。

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?

- 開闊視野：因為之前家裡有去過歐洲旅行，會覺得大部分的大都市都好無聊，都差不多只有老建築、教堂、橋、河流等。在這次交換中，開始認真地體會每個地方的不同，才發現世界真的很大，光法國就有這麼多不同族群的人，更別說整個歐洲國家，都有自己的文化、歷史背景。認識這些不同祖籍、國家的人，讓我對於正在旅行或之前旅行去過的國家更有興趣，會想像是什麼樣的背景造就他的想法、觀點，會去了解這個國家的一些風俗民情等。

H. 感想與建議

- 出發前行政事項：法國交換生的行前準備網路上的資源都蠻多的，像是怎麼辦簽證、怎麼申請各種手續，建議早點安排先處理完。但因為這次交換校給錄取通知的時間非常緊迫，所以建議提早主動聯絡法國校方的國際處。
- 法國行政：真的是惡名昭彰的差，自己的權益自己追蹤，不要以為提出申請就會有回應。很多時候寄 mail 會石沉大海，所以建議要聯絡各種事項，以打電話或是當面趕快處理完為主。像是學校幫忙辦的銀行卡等了快兩個月才下來；租屋補助的申請 CAF，也是在網站上沒辦法確定到底有沒有過，錢補到了才知道有下來。
- 我覺得如果有機會的話，真的可以趁交換的時候多認識本地的學生，或是跟不同國家的人交流，才會發現世界很大，也很小。很大的是每個國家都有不同的文化、歷史背景，孕育著每個人代表自己國家的驕傲；但很小的是網路時代、社群媒體、流行文化是真切影響全球各地的，像是法國人不像 Emily in Paris 裡面演的一樣，只聽法國歌曲、看法劇或活在「浪漫的法式文化」中，多元的他們也是看流行的美劇、聽英文歌手，只是可能有不同見解。我會希望自己再多關注一些國際時事、各地的流行文化，如此一來才能跟不同的人聊更多事情，得到更多不同的想法。

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

Gustave Eiffel University offers a diverse range of departments and courses, spanning social sciences, management, and engineering. The university was established with focusing on education, scientific research, and the development and research in the fields of smart, labor, and sustainable cities. I chose courses similar to Information Management and Services, and Marketing because I wanted to explore fields different from those I studied in Taiwan. These subjects, including Artificial Intelligence, Blockchain, and Deep Learning, are almost entirely new to me. My primary goal is to understand the concepts and learn how to apply and manage them in the future. Furthermore, French classmates are accustomed to completing work quickly. They tend to distribute tasks immediately upon assignment and aim to produce results as efficiently as possible. Some students treat their presentations as if they are delivering product briefings at an exhibition center. They are trained to be extremely proficient and professional, which is the aspect I have learned the most from and admire greatly.

In this exchange opportunity, I found that I progressed in improving my foreign language skills, enhancing my international perspectives, experiencing foreign life and customs, boosting my self-confidence, and learning independence. The most important part is learning how to obsess with others cultures and perspectives. Since my family and I had

traveled to Europe before, I used to find most cities quite boring, with only old buildings, churches, bridges, and rivers. However, during this exchange program, I started to seriously appreciate the differences in each place and realized how vast the world truly is. Just within France, there are so many diverse ethnic groups and personalities, not to mention the entire continent of Europe, each with its own culture and historical background. Meeting people from different ancestries and countries has increased my interest in the places I travel to or have traveled to before. I now imagine the backgrounds that shape their thoughts and perspectives and seek to understand the customs and traditions of their countries.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A.	學校簡介
B.	國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程
C.	國外研修之生活學習（課外）
D.	交換/研修之具體效益（請條列式列舉）
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?
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?
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?
H.	您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫?
I.	給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J.	別具意義的照片