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
B. 國外研修之課程學習（課內），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. 感想與建議
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

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

中文心得報告

A. 學校簡介

我此次交換就讀的學校為 Université Gustave Eiffel。該校於 2020 年成立，是法國一所非常年輕且具獨特性的高等學府。其核心使命是回應都市轉型與永續城市的挑戰，並透過跨領域的教育、研究及企業合作推動創新。該校整合了大學、主要研究機構（IFSTTAR）、一所建築學校及三所工程學校的資源，形成一個兼具學術研究與實務應用的完整體系，為學生提供極具前瞻性和實用性的學習環境。

B. 國外研修之課程學習（課內）

我在法國主要修習英國文學課程。雖然課程相當繁重，每一堂課都需要大量閱讀與寫作，但每次課堂都讓我獲益良多。我學習到許多英國經典文學的背景、文本分析方法，以及如何撰寫文學評論。這些知識不僅提升了我的學術能力，更幫助我培養批判思維與深度閱讀的習慣。

在所有課程中，我特別喜歡文學評論的部分。老師要求我們將不同理論應用到文本，並練習用英語表達自己的觀點。雖然過程辛苦，但成果令人滿意，因為我能清楚感受到自己在學術英文寫作與思考上的進步。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在課外生活中，我最大的收穫來自於與當地人及其他國際學生的交流。生活在法國，使我必須學會獨立處理日常瑣事，例如住宿、交通、辦理行政文件等。這些經驗雖然一開始充滿挑戰，但也讓我迅速成長。

此外，我也透過日常交流，了解法國人的生活態度。他們重視個人空間、自由與生活品質，這讓我反思過去的生活方式，並開始追求更自在與符合自我性格的節奏。

D. 交換/研修之具體效益

這次交換帶給我的具體效益包括：

- 提升英語能力
- 增強社交能力
- 提升生活自理能力
- 擴展國際視野
- 改變生活態度
- 調整生活方式
- 增加自信
- 培養獨立性
- 認知層次提高

E. 遭遇困境與解決方式

在交換初期，我曾遇到一個相當棘手的問題。由於一份法國官方文件遲遲未獲批准，我無法順利入住學校宿舍。那段時間我只能暫時住在外面的短期住宿，一邊等待文件處理，一邊與學校保持聯絡。最後，在學校的協助下，問題終於得到解決。這段經歷讓我學會保持耐心與靈活應變的重要性，也提醒我遇到困難時要勇於尋求協助。

F. 文化衝擊與適應方式

在海外生活期間，我確實體驗到文化衝擊。法國人與亞洲人相比，表達方式更加直接，生活步調也與我原先的環境大不相同。但這種差異反而讓我感到自在，因為我發現自己與法國人的性格相近，相處起來十分舒服。我學會了接受並欣賞不同文化，並逐漸找到適合自己的生活方式。

G. 海外生活對人生的改變

這段經驗可以說徹底改變了我的人生觀。不同於過去在亞洲的生活，我在法國感受到一種截然不同的自在。那是一種可以完全做自己的狀態，彷彿把自己最大化。我開始明白什麼樣的生活方式最適合我，也因而更加肯定自己的價值。這不僅是環境上的改變，更是性格與內心的成長。

H. 感想與建議

如果條件允許，我非常建議同學們出國交換至少一年。透過這樣的經歷，不僅能更深入體驗當地文化，更能從中獲得巨大的成長。我十分慶幸自己參與了這次交換，因為這段經驗讓我認識真正的自己，也讓我看見更廣闊的世界。我覺得這一切都非常值得。

英文心得報告

Université Gustave Eiffel: School Introduction

Université Gustave Eiffel is a unique French institution established in 2020, dedicated to addressing the challenges of urban transformation and sustainable cities through interdisciplinary education, research, and business partnerships. It combines the missions of a university, a major research institution (IFSTTAR), an architecture school, and three engineering schools, creating a powerful, integrated environment for innovation.

Academic Learning

During my exchange, I mainly studied English literature. Although the workload was heavy, every class was rewarding. I learned about classical British literature and how to write literary criticism. Among all the courses, I enjoyed the literary criticism the most, as it allowed me to apply different theories and practice expressing my ideas in English.

Life Learning

Outside the classroom, I gained valuable experience from daily life and interactions with locals. I learned to handle accommodation, transportation, and administrative issues independently. These challenges strengthened my independence and adaptability.

Concrete Benefits

The exchange experience brought me:

- Improved English proficiency
- Better social skills
- Stronger independence
- International vision
- Confidence
- A new lifestyle and attitude
- Broader knowledge and awareness

Difficulties and Problem-Solving

At the beginning of my stay, I encountered a major problem: I could not move into the dormitory because a required French document had not been approved. I had to live in temporary housing for a week and keep in contact with the school. Fortunately, with the school's help, the issue was eventually resolved.

Cultural Experience

Although there were cultural differences, I felt comfortable with the French way of life. Their directness and emphasis on personal freedom made me realize that I share a similar personality with them. This helped me adapt quickly and enjoy my life in France.

Growth and Transformation

This exchange has completely changed my life. I discovered a lifestyle that truly suits me, where I could fully be myself and live authentically. I became more independent, confident, and open-minded.

Reflection and Suggestions

I strongly recommend future students to join an exchange program if possible. Spending one year abroad allows you to immerse in a new culture, grow as an individual, and see life from a new perspective. For me, this experience was truly valuable and unforgettable.