A. 學校簡介

古斯塔夫·艾菲爾大學(Université Gustave Eiffel)是一所法國公立實驗性大學，位於巴黎郊區，其成立與法國教育改革有關，該校的成立旨在整合多學科的知識和資源，主要研究領域是城市轉型與智慧城市，但由於該校合併的時間較晚，因此在學期間，有很多資源及活動並不是那麼成熟。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

最喜歡的是電影的語言與理解（Langue et comprehension du cinéma），老師會在學期初就給學期安排的電影清單，而每個人需要選一部電影進行介紹與分析。

上課模式是每一堂上課之前在家自行看完電影，在課堂中聽同學報告才能知道他們在講述的是什麼內容，而我覺得這堂課有趣的是老師給的清單，電影種類與年代是沒有一個規範的，有紀錄片、驚悚片、心理片甚至是武打片等等，因此我透過這堂課觀看了平常不會主動去接觸的電影類型，讓我對於電影的理解更為廣泛，此外，老師會在同學報告後講述他對於這部電影的想法與針對同學提到的內容去進行補充，這也是收穫非常多的一個環節，因為這位老師的思考不是始終如一的觀念，而是針對每部電影擁有不同見解的思維，但唯一的不習慣就是老師講述的內容是沒有任何 PPT 或是重點摘要，而是透過同學的給予，老師才去進行回應，這是跟台灣教育方式非常不同的模式。然而我在意識到這件事情之後我也堅持自己要看完每一部電影，因為我想去理解不同電影之間的魅力與語言。

總結，我之所以認為這堂課令我印象深刻是在於我對電影的理解更為廣泛，也就是說不再只是選擇自己所感興趣的，而是透過督促自己觀看不同類型的電影，意識到人要試著去接觸自己認為沒興趣的東西，這樣思考才有擴展的可能性，同時在電影裡學到的事情，其實是可以回到生活去看見其蹤影，因此這堂課對我的意義不再只是學習電影，還能思考人生。

C. 國外研修之生活學習（課外）

第一次到海外國家獨自生活，原本以為自己在台灣已經很了解自己喜歡及習慣什麼樣的生活，但來到法國，一個到處都是人的繁華城市中，我算是在生活中給自己很多無形的壓力，認爲在法國就應該要去看見很多東西，但卻忘記自己真正需要的是什麼？於是在我去別的國家旅行之後，從旅行中發現自己是如何探索世界、如何面對遇到的狀況？如何與他人相處？就讓我回到巴黎也開始試圖改變生活的方式，試著不緊抓著獲得，而是去聆聽自己需要什麼？也因此透過旅行和巴黎生活的交錯，讓我自己去找尋自在的地方與步調，練習不去汲汲營營地要去追求即刻的獲得。

此外，我也是第一次感受身旁無依靠的狀態，無論是生病、沮喪或是遇到生命問題，都只能自己承擔，因此我認爲養成生命的韌性是非常重要的，例如在國外，我就會因為語言問題而無法爭取到應有的權益，而這時候韌性讓我能不緊抓著發生在我生活裡的事情而持續煩惱，而是練習如何轉念？並從這件事情中學習。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 理解另一個文化之下的生活方式
- 學習安排自己的時間
- 在旅行中找到自己前行與感受不同國家的方式與步調
- 適應不同國家之下的教育方式
- 自己的權益就要勇敢去爭取，因為不再人會提醒你應該追求什麼？

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?

遇到很大的困境就是延長簽證問題，由於我本來在台灣是申請上學期的簽證而已，但在 2024 年

底時決定要延長交換時間，因此我就在法國申請了延長簽證，但在第一次申請時，因為資料補件問題，因此到了 1 月初便被無故取消申請，而當時我的學生簽證一月十八日就會過期，因此我就趕緊再重新申請一次。

但由於法國行政速度慢及流程不得干涉，因此我能做的就是等待，當時非常焦慮，因為通常申請需要三、四個月才能拿到，但當時我家人已經計畫要來法國玩而我們會一起出國，但所幸在二月多就先拿到暫時簽證，才因此能順利出國，但暫時簽證也只給三個月，因此等到五月多又一直沒收到任何消息，眼看著暫時簽證又要過期，我的申請還是一點進度也沒有，我就受不了瘋狂寫信給政府單位，儘管我知道沒什麼用，因為我過去寫了好幾次，他們永遠的回答都是請等待，我們還在處理中。但這一次我剛好傳送到另一個相關的信箱，不算太久就收到回覆，過幾天我就順利再收到一次暫時簽證，雖然這一次只給一個月，但也夠我和當時的朋友順利去旅行。

後來第三次面臨要過期，這一次的我就已經是一個很開放的心態，就覺得沒拿到就算了，反正我都要回台灣了，但我還是有不停寫信去詢問，因為去學校國際處也解決不了狀況。結果後來又順利拿到三個月的延長簽證，但我其實也就沒有再出國了。

這件事情給我最大的啟發，就是盡量不要讓自己有需要在法國辦行政程序的機會，如果可以在台灣處理的程序，一定要在有效率的台灣處理好，不過如果真的面臨到了就請不要依賴他人的訊息，就算是學校機構也不要，因為當時我本來要提早更多申請延長簽證，但學校跟我說前幾個月才能申請，於是我就真的等，因為其實連學校人員有時都會搞錯法國的行政程序。而面對這樣的事情也讓我學習如何去轉換思考，像我第一次遇到這樣的事情時，是相當焦慮與沮喪，但後來就是抱持著我在法國也能找到平衡與想去探索的地方，才覺得儘管遇到很多的簽證問題而生活有點受阻，但法國仍然有很多直得探索的地方，只是真的很需要去練習轉換思維，讓自己不要掉入困境之中。

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?

課堂中老師和學生的互動方式，過去在台灣，作為學生多半是聆聽與吸收的角色，但在法國的教育方式，是以學生的給予為課堂主要重心，老師的作用是回饋學生自主學習與理解的成果，這樣的方式在一開始非常不習慣，因為會很想要聽老師多分享一些自身的知識與認識，但後來才發現透過一樣身為學生的角色去互相學習，這才真正會養成學生主動的學習能力的方式。因此後來就會知道自己應該去養成自主學習的習慣，而不是上課才到課堂上想要吸收東西，最大的體悟就是學習是雙向的，而不是單方面的給予與付出，否則長時間下來，在學校學習便會形成疲憊的狀態，進而削弱學習的動力。

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?

在海外，只有我自己能承擔一切，我必須要清楚知道當下的我，遇到什麼難題？要探索什麼？而敢於去嘗試，在海外沒有一個安全港（家）可以回去躲藏，因此我花了很多時間在找尋生活在巴黎的平衡感，因為巴黎對我來說是一個非常多聲音的地方，而也沒有太多的機會能被動的去認識人，後來透過去別的國家旅行發現原來自己的心需要打開來去與外界連結，我以為自己在台灣已經找到很自在的生活模式，但其實不然，在不同的城市都要學著給自己聽見內心聲音的時間，而不是在有限的時間裡一直向外尋。

此外，我覺得在法國讓我對於生活的價值追求產生了一些改變也可以說擁有更堅定的態度，生活的價值來自於你做過什麼？你享受什麼？而不是工作所附帶的金錢去定義一個人，工作之外的時間才是我們要去安排以及享受的，在海外生活會真真實實地聽見自己的渴望，我也發現在海外，大家會比較敢去想內心真正想要做的事情，因為沒有人會無故去否認你的決定，你也不會被那麼多身邊的聲音影響，他們甚至會鼓勵自己去實現自己的嚮往。當然回台灣，那個渴望做一件事與成為的那個聲音可能會被削弱，但我相信只要我們內心有過那份悸動的真實與純粹，現在的我們

就能受到這股能量的推動，而去慢慢推移著自己走向自己想要的路，而不是他人所期待的未來，

很多道理在台灣都聽過、都知曉，但唯有自己體驗過才會深植內心，我想這也是真實改變我如何

看待人生很大的體悟，同時我覺得也相信這份體悟一定會影響著我的行動與決定。

H. 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

During my exchange at Université Gustave Eiffel in France—a young experimental university near Paris focused on urban transformation and smart cities—I learned to be more proactive in navigating an unfamiliar academic and cultural environment. As resources and activities were still developing, I had to take initiative in managing my learning and personal growth.

One of the most memorable courses I took was Language and Comprehension of Cinema. At the beginning of the semester, the professor provided a diverse film list, with no restrictions on genre or era. Each student selected a film to analyze and present, focusing on elements like narrative, cinematography, and character development. There were no slides or lecture materials; instead, discussions were built entirely on students' insights and the professor's spontaneous responses. This open-ended approach, so different from my experience in Taiwan, pushed me to think independently, embrace unfamiliar film genres, and develop a broader understanding of visual storytelling.

Outside the classroom, living alone in a foreign country brought new challenges. I initially placed pressure on myself to "see and do everything," but traveling to other countries helped me reflect on what I truly needed. I began to slow down, listen to myself, and reshape my lifestyle in a way that felt more authentic. Being far from home also meant facing difficulties—like illness, loneliness, or language barriers—on my own. These moments taught me resilience, not as a form of toughness, but as the ability to shift perspectives and grow from adversity.

This journey helped me adapt to different ways of thinking, living, and learning. I became better at managing my time, exploring life at my own pace, and recognizing that each person has their own timeline. I also realized that speaking up and asserting my needs—especially in an unfamiliar language and system—is an essential part of being independent. In the end, this experience wasn't just about studying abroad; it was about learning to live courageously, think openly, and trust the process of becoming myself.

My exchange journey in France was truly transformative. I'm deeply grateful for the support of my family and loved ones, which gave me the strength to step into this new chapter of life. At first, I struggled with loneliness and the pressure to "make the most" of every moment abroad. But through solo travel and quiet reflection, I gradually learned to see life from different perspectives and to reconnect with what truly matters to me.

Unlike what I had imagined, this experience wasn't filled with constant activity or a large circle of friends. Instead, I found meaning in moments of solitude, meaningful conversations, and unexpected human connections. I visited exhibitions, explored new

countries, and met people who challenged my thinking—including someone very dear to me who joined me for part of the journey. These experiences have shaped my worldview and built emotional resilience. Most importantly, I realized that life doesn't need to follow a fixed timeline.

Everyone has their own pace, and it's okay to slow down, listen inward, and move forward with purpose. As I return to Taiwan, I carry this mindset with me—ready to live more intentionally, stay curious, and act with courage.

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