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），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. 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：

巴黎天主教大學創立於 1875 年，是位於法國巴黎的一所私立天主教高等教育機構。學校設有神學、哲學、法律、經濟、文學與語言等學院，並提供多語言授課。校園位於巴黎第七區，鄰近許多文化與歷史景點，此外，校內還擁有一座美麗的天主教教堂。

在交換期間，對我幫助最大的課程是英國藝術史。英國與法國在藝術領域上長期相互影響，許多畫家擁有法國文化背景，卻在英國開啟藝術生涯；同樣地，也有不少具英國文化背景的藝術家在法國發展。因此，課堂上教授經常介紹許多在巴黎與倫敦各大美術館和博物館展出的作品。過去我對藝術作品興趣不高，但因為教授講解生動有趣，激發了我的好奇心，使我課後也會主動前往各大博物館，尋找課堂中提到的畫作，進一步加深對藝術的理解與欣賞。

在課餘時間，我也常與其他交換生一同參觀巴黎的各大景點。其中最令我印象深刻的，莫過於凡爾賽宮，尤其是其壯麗的花園。整座花園廣闊無比，若要細細欣賞，至少需要兩個半小時才能走完。除了在巴黎探索，我也利用假期前往鄰近國家旅遊，其中最喜歡的是英國倫敦。在倫敦，不僅能參觀多樣的博物館與美術館，還有機會欣賞精緻的舞台劇。倫敦的每一座劇院都佈置得十分講究，營造出濃厚的藝術氛圍。其中最令我難以忘懷的，是觀賞《穿著 Prada 的惡魔》這齣舞台劇。不僅劇情精彩，劇院外的佈景也經過精心設計，吸引許多觀眾駐足拍照。

在這段交換期間，對我而言最大的挑戰並非來自學業或語言，而是強烈的思鄉之情。過去我從未與家人分離這麼長時間，這是我人生中第一次獨自在異國生活，當農曆新年到來時，無法與家人共度節慶的孤單感格外強烈。即使透過視訊與家人聯繫，也無法真正緩解我對家的思念。最終，我選擇利用交換學校安排的十天假期，返家探望家人。

這段經歷讓我更認識自己，也深刻體會到我是一個極易想家的人。對於未來有意願赴海外攻讀研究所的我來說，這無疑將再次成為一項挑戰。然而，我相信這次的交換經驗已讓我有所準備。雖然想家依舊會是課題，但我已學會如何在思念中尋找平衡，並以更成熟的心態面對孤獨與自我調適。我相信，正是這些情感與經歷，將使我未來在海外求學的旅途中，更加堅定與堅強。

這次的交換經驗，對我而言是一個極具意義的起點，也為我日後計畫赴國外攻讀研究所奠定了良好的基礎。透過這段經歷，我不僅提前熟悉了海外的教育環境與學習節奏，更學會了如何獨立生活，適應陌生文化與語言的挑戰。交換期間，我有機會走訪多個國家，開拓國際視野，也在旅途中收穫了難得的友誼，建立了跨文化的人脈關係。這段時間所累積的成長、體悟與回憶，對我來說都是無價的財富。我將永遠珍惜這段在巴黎的時光，它不僅豐富了我的人生經驗，也強化了我面對未來挑戰的信心與勇氣。

交換之具體效益：

學業與語言方面：

- 提升法文能力：透過日常生活對話及學校法語課程，加強聽說讀寫實力。
- 認識藝術史：修習英國藝術史課程，理解法國與英國藝術發展的交織與互動。
- 學習動機提升：因課堂生動有趣，主動前往博物館觀察課堂提及的藝術作品。

文化與國際視野：

- 增廣見聞：利用假期前往歐洲多國旅遊（如英國倫敦），深入了解當地文化與歷史。
- 熟悉異文化環境：體驗不同國家的生活方式與社會氛圍，提升文化適應力。
- 人脈拓展：結識來自世界各地的交換生與同學，建立國際友誼與網絡。

生活與自我成長：

- 提早適應海外生活：熟悉歐洲生活節奏與日常事務，為未來留學做準備。
- 獨立生活能力提升：學會自我安排生活起居、處理問題與時間管理。
- 廚藝增進：在自炊過程中提升料理技巧，培養生活自理能力。
- 認識自己：發現自己容易思鄉，並學習如何與情緒共處與調適。

英文心得：

The Catholic University of Paris, established in 1875, is a prestigious private institution located in the 7th arrondissement of Paris. Nestled among cultural and historical landmarks, it offers programs in theology, philosophy, law, economics, literature, and languages, often taught in multiple languages to accommodate international students. One of the most striking features of the campus is its serene Catholic chapel, which stands at its center, offering a peaceful environment for reflection amidst the academic hustle.

During my exchange semester, the most impactful course I took was British Art History. Although I had little previous interest in art, this course became a turning point. The professor had a deep passion for the subject and a remarkable ability to connect historical context with visual storytelling. We explored the intricate artistic links between France and the United Kingdom, discovering how many artists with French backgrounds launched their careers in Britain and vice versa. The lectures often featured masterpieces housed in museums across Paris and

London, sparking my curiosity. Inspired by the course, I started visiting local museums after class to see these artworks in person. These visits enhanced my understanding of the art world and helped me appreciate its cultural significance.

Outside the classroom, I took full advantage of living in one of the world's most beautiful cities. Alongside fellow exchange students, I explored many of Paris's iconic landmarks. One of the most memorable visits was to the Palace of Versailles. Walking through its expansive gardens—an experience that took more than two hours—was both breathtaking and humbling. Each carefully manicured path and fountain told a story of royal grandeur and historical legacy.

During the holidays, I had the chance to travel to nearby countries. London stood out as my favorite destination. I immersed myself in its vibrant arts scene by visiting renowned museums and attending theatre performances. A particularly unforgettable experience was watching *The Devil Wears Prada* on stage. The production was dazzling, and the theatre itself, richly decorated, drew enthusiastic crowds even before the show began. The energy of the performance and the beauty of the setting made it a highlight of my exchange.

However, the journey wasn't without challenges. Homesickness was the most difficult part. It was my first time living abroad alone, and being away from my family during important occasions—especially Lunar New Year—was emotionally tough. Despite regular video calls, the sense of longing persisted. Eventually, I used a 10-day break to return home. That visit reminded me how much I value my family and culture.

This exchange taught me more than I expected. I discovered that while I enjoy new experiences and cultural exploration, I am someone who deeply values connection and family. As I look ahead to pursuing graduate studies abroad, I know homesickness may return, but this experience has equipped me with the resilience and maturity to manage it. It helped me grow more independent, broaden my worldview, and create lasting memories and friendships. Ultimately, this exchange laid a meaningful foundation for my academic and personal future.