學校簡介

里昂政治學院是在法國極具聲譽的學校，尤其是對於政治經濟和社會有一定程□的專業，而校方也規定本校生必須在大三時出國交換一學□　鼓勵學生能更有國際觀，他們還有學生大使組織，促進各國的交換生進行交流與活動，其中也有幫助交換生尋找適合的語言學伴，我也因此結交了不少外國朋友，我認為是此趟旅程最珍貴的一部分。

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

學校的法文課是我最喜歡的課程，有別於台灣照本宣科式的教學，教授是以生活化且有趣的方式讓我們學習法文，以前在台灣就有耳聞外國學生上課都會積極發言，我也在當地親身經歷了這件事，這讓我漸漸鼓起勇氣發表意見和想法，另一件讓我感到意外的是，法國人白天在室內不喜歡開燈，打破我認為上課需要充足光線的想法，總言之，本次交換能夠親身體驗歐洲的學習方式，對我來說是很難得的回憶。

國外研修之生活學習（課外）

我覺得法國最讓我值得學習的地方在於他們很懂得生活，路上隨處可見小孩下課後和父母一起在外玩耍、朋友相約在河邊坐著野餐曬太陽，我記得有一次讓我印象最深的畫面是，那天我沿著河邊的市集在採買食材，偶遇了我的法文老師和她老公在花店前買了一束花，那天不是什麼特別的節日，這可以看出法國人對於生活的重視，這裡的孩子下課後可以有很多的時間和機會去探索自己的興趣，而在我童□時期才藝倒比較像是未來可以拿來加分的工具。歐洲人也符合印象中的愛做日光浴，除了到公園攤開野餐布席地而躺，各種餐廳咖啡廳如果有戶外座位一定是比室內先客滿，有趣的還有法國住宅普遍是沒有安裝冷氣的，儘管夏天不長，盛夏來臨的暑氣還是不容小覷，但法國人倒是挺能習慣這樣的日子，讓我深感佩服。
在歐洲大部分的伙食能自理就自理，否則餐費會高得嚇人，為了適應當地的食材，我在歐洲的廚藝也精進不少，當然還是有在外用餐的時候，我觀察到歐洲人在吃飯的時候並不會低頭滑手機，而是和同行的夥伴一起聊天、品嚐，這又再次體現他們是真正的活在當下。另一個讓我在歐洲學習的事是如何自處，我覺得獨立這件事分成兩個層面，第一個把自己的生理需求照顧好是基本，但另一個則是也把自己的心理需求顧及，在外的時候身邊沒有親近的朋友或家人，很多情緒都是靠自己消化掉的，像我在十一月的時候特別想家，看到家人或狗的照片就會難過的流眼淚，我知道這趟旅程是一個人生非常難得的機會和體驗，但還是會面對一些感性的時刻，這時候多流一點眼淚和多享受一下當下也就過了，還有我也觀察到這裡的人對自己是很有自信的，不論身材□紀性別，大家都喜歡打扮自己，旁人也不會投以異樣的眼光，有別於亞洲喜歡追求完美、喜歡成為更好的自己，我在這裡得到的是更好的成為自己。
最後想提的是歐洲的治安問題，我在里昂居住的宿舍離當地的危險區域步行只要不到十分鐘，遇過最不舒服的情況是有一次騎車經過那區時，有一位男子伸出手觸摸到我的手臂並帶著不懷好意的笑容，而我的朋友則是被他的同夥突然地跳出來嚇到，那種打量的眼神和惡意是我在台灣從來沒有經歷過的，這種情況並不是只有法國才有，所以就算是旅遊的時候我們也會特意避開這種危險區域和天黑前就抵達住處，除此之外，歐洲的扒手也確實是在各處都需要小心的，我很幸運地九個月的時間以來都沒有遭竊，但還是時不時就會聽到身邊的人發生了類似的事情而感到遺憾。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 法語、英語實力進步
2. 精進與外國朋友的交際能力
3. 增加對不同文化環境的適應力

4. 提升對事情的應變能力
5. 開闊國際觀
6. 內在涵養的培養
7. 危機意識的提升

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?

以我自己的經驗而言，最困難的時候是分別在波蘭和法國經歷了兩次眼科手術，當時皆是因為視網膜剝離需要緊急開刀，困難的點不僅僅是突如其來的變化，還有擔心不熟悉當地的醫療環境或是醫術等等，加上家人不在身邊帶來些許的不安全感，當時的心情其實是緊張又害怕的，但因為我的個性不習慣表露出這種情緒，而且也不想讓遠在台灣的家人朋友擔心，所以還是請大家放心，不是什麼大不了的事，在波蘭的手術過後，遵照醫囑我無法照計畫搭飛機回到里昂，我只能搭乘25小時的巴士回到法國，剛上巴士的時候，原本壓抑的情緒即將潰堤，但又因為剛術後不能讓眼壓過高，所以還是忍著淚水收回情緒，過了兩個禮拜在法國回診，又接到必須馬上再開另一隻眼睛的噩耗，當下的心情是沈重到無法言說，好在我天生豁達，過一會就煙消雲散了，我覺得這件事情給我最大的啟發，是當困境來臨時該用什麼樣的心態去面對，既然開刀是必然的結果，往好處想我還算及時發現，或許再晚一點我就要失明了，也還好波蘭醫療費沒有像歐洲其他地方高，而法國我還有學生醫療保險，所以在不幸中找到一些幸運的地方是很重要的心境轉變。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

在這次交換以前，我沒有到歐美國家旅遊的經驗，所以一切對我來說都非常新鮮，我覺得最讓我感到文化衝擊的部分是他們的衛生習慣，舉凡各種大眾運輸上的座位、地板基本上都是很髒的，不過髒歸髒，看他們都習以為常，反正我也不是特別有潔癖的人，蠻快就可以入境隨俗了，另一個文化衝擊是歐洲人的work life balance是看的見的，從生活步調來看，就連大都市巴黎都不如台北的步調快，更不用提我生活的里昂了，而且商店、超市關門的時間也都很早，最晚只會到晚上七八點就下班了，星期日更不用說，幾乎所有餐廳、商店都是打烊的狀態，不像臺灣晚上十點還買的到宵夜，跟全年無休的便利商店，我有一次忍不住好奇地問法國人星期日都在幹嘛，他們說在家休息、去公園散步、到郊外走走，很多事可以做啊，我才意識到法國人在生活的豐富度是非常足夠的，我想大部分台灣人在閒暇的時候不是窩在家看電視不然就是到百貨公司吹冷氣逛街，所以看到另一種生活樣貌也是這次來歐洲的收穫之一。

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?

我覺得在心態上最大的改變是學著把注意力放在自己身上，接受自己的所有樣貌，成長過程中皆受到太多對於他人對身材的看法，導致我自己也變得很注重這一塊，在街上妳只會看到身材姣好的女性露出他們的肌膚，身邊也會聽到有些朋友因為嫌自己哪裡不好看所以不能穿怎樣的衣服，膚色不夠白要努力美白才好看，但在法國我第一個感受到的是人們對自己的自信，不論男女、高矮胖瘦，大家都穿著自己喜歡的衣服，服飾店也不會標榜這款顯瘦或是減肉五公斤之類的標語，我覺得亞洲社會過度強調要追求完美，以至於人們一定要達到所謂的完美才甘心，但這一趟旅程讓我大大改變了這個想法。

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?

對我來說獎學金提供最多幫助的部分是生活費，因為學海飛颺是提供現金資助，可以很靈活的運用這筆錢，而另一項獎學金是法國在台協會的獎學金，這個部分包含免簽證手續費和免費來回機票，而且從辦簽證開始就會有相關人員協助，期中期末需要繳交報告書進行追蹤，這份獎學金猶如一顆定心丸，讓我可以更安心地進行交換的計畫。

感言及心得感想

我覺得這次交換比我預期中收穫的更多，也增加了人生的豐富□與厚□　甚至到後期萌生了想繼續留在當地的想法，很感謝教育部和中山在背後的支持與幫助，如果學弟妹有機會出國交換，我覺得是個一定不會後悔的經驗。

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)

It’s a beautiful journey in my life. I had exchanged to Sciencespo Lyon for one academic year. Choosing Lyon as my exchange city is the best decision in my opinion. Lyon is the third biggest city in France and it’s a lovely place to enjoy life there. The students in Sciencespo are friendly to international students and there is an organization that helps integrate international students and local students. In addition, they held various events that made me much easier to adapt to France and its culture, and I even met my buddy in that organization. Also, the courses I took allowed me to have the opportunity to glimpse the real education in France. Students are so active in class, which was rarely seen in Taiwan. It gave me more courage to speak up in public and express my own opinion.

Furthermore, I have learned a lot outside of class. One thing that I never want to forget is they strike a balance between life and work. I think Europeans don't put as much focus on work as us and I truly admire this culture. What’s more, it’s easy to tell that people are confident in themselves or we can say that they don’t care about others’ opinions. It's impossible to elaborate on everything in this reflection but I do think it's the most precious memory in my life.