中文心得：

巴黎天主教大學位於巴黎拉丁區，交通方便，緊鄰盧森堡公園，學校以文學專業及語言學校聞名。
在校內最喜歡的課堂是在周三的早上八點—英國文明這堂課，喜歡到可以為了這堂課在早上七點出門通勤將近一小時到學校上早八。課堂蠻大一部分專注於英國歷史及英國君主立憲制，高中時就十分憧憬國外的歷史課，因此課堂中十分認真聽講；課堂中教授也用邏輯清晰及幽默的上課風格來授課，使我在上課中就默默地吸收完知識了，就連她上課簡報也簡單易懂。透過她上的英國國家體制回答了我國高中時一直以來的疑問，也終於理解上議會與下議會究竟為何，還有更直觀的透過國家議會運作了解 United Kingdom 為何是所謂的 'united'：西敏寺與蘇格蘭議會及北愛爾蘭地方議會的差別，真的讓我獲益良多！教授在面對我的疑問時也顯得非常有耐心，我真的非常感謝她！同時我也鬆一口氣，還好我學期成績還算對得起我對這堂課的喜愛，學期總成績 20 分，我也有幸獲得了 19 分。我想千言萬語都無法表達我對這堂課的喜愛，也慶幸自己將這堂課的筆記完好無損地放在我的筆記本中，願筆記能一直提醒我在這一年曾經修過一門難忘地課。
課外之餘很喜歡運用歐盟學生的身分享受博物館的免費門票，我很感激交換這半年我能目睹許多名畫的真跡及許多曠世巨作。同時我認為交換的好處是在這半年中經歷了許多博物館的限定展覽，其中令我感到最幸福的事莫過於在羅浮宮看到賈克-路易·大衛的展覽，從國小就很喜歡《馬拉之死》這幅畫，在法國竟然可以看到從比利時來的真跡和其他大衛本人再製的其他《馬拉之死》，還有其他他的作品，甚至還有未完成的《網球場宣言》，讓我真的笑著進展覽，笑著出來，十分快樂。因為家裡不允許我獨旅去其他國家甚至南法，因此閒暇時間我會去巴黎近郊逛逛，其中無非是凡爾賽鎮，除了凡爾賽宮外凡爾賽鎮清閒地氛圍總讓我下意識地沉浸其中，然後凡爾賽宮是真的超級漂亮！不辭交通辛勞去了好多次！除了凡爾賽鎮，我也去了楓丹白露及聖克盧，他們小鄉鎮獨有的輕鬆氛圍及尚未完全的被現代建築所包圍，像桃花源一樣讓我整個人都很放鬆。去這些地方同時也是跟隨著路易十六及瑪麗安東尼的步伐走過他們曾經生活過的地方還有那些包括拿破崙等的歷史人物曾經到訪的地方，使我更真實的去理解曾經在法國的那段歷史！
研修之具體效益：

學術專業知識的深化與整合
跨國（文化）適應與獨立解決問題能力
人文敘事深度與歷史共情能力
史觀建立與歷史現場還原

在國外生活對我來說推翻了許多一直以來的想法，本來抱著危險、髒亂、不友善的刻板印象去法國，但是實際到那裡之後我深深的愛上法國。也許是自己比較容易適應新環境，因此這半年並沒有遇到很嚴重困境倒是過得蠻舒適，硬要說的話最大的困境大概是沒有錢，還有一些法國行政上的問題及房屋補助出了一點問題因此需要一直寫信跟機關來回溝通及寄信，因我的法文真的非常爛，也不知道法國房補的效率（法國的效率比我預期的高辦也沒有到很快）到底是怎麼回事還有當時已經快回台灣了，所以有些焦慮；其實我滿感謝我這半年幫我處理事情的人員都很好也對現在科技發達感到感激，基本上這些困境在我跟工作人員及 Google 和 AI 不懈地努力下順利克服了。
在國外最不能習慣的大概是走在路上會被路人以戲謔的語氣說你好或著こんにちは，雖然覺得被冒犯但我怕被打所以只能嘲笑一下他的發音跟教他們怎麼用中文誇讚我，但是有一次在捷克小孩對我們喊 ching-chang-chong 那真的是有點過分所以有用惡狠狠的表情瞪他們，但我還是怕被打所以也沒有幹嘛。雖然偶爾會遇到這些十分種族歧視的人，但在這半年也遇到很多釋出善意的人們，所以我不會因為遇到那些不好的人而抹煞掉那些展現善意的法國人而對法國留下不好的印象，而他們所塑造的法國現在也成為在我腦海中永遠的童話故事。除了路上的你好之外，法國人吃飯都把麵包放在桌上，一開始真的

很震驚，不過最後也不管了，從此當一個法國女人，也不知道是不是因為法國寒冷乾燥，這樣子我還沒有腸病毒也很羨慕，希望台灣也有一個不會腸病毒的生活環境；而且因為法國很乾燥，我的零食都不會軟掉，希望台灣也有一個餅乾不會軟掉的生活環境，還有衣服都乾很快，希望台灣也有一個衣服乾很快的生活環境。但可能因為很冷或者我是外來種，我在法國生病生了六次，想想還是台灣好。
這半年的歷練我覺得我變得更有耐心也比較有鬆弛感，因為法國人雖然有時看起來有點沒耐心但某種程度每個人的行動中都帶著游刃有餘及不急不徐，甚至假日都匯到河邊或公園野餐或就坐著看書發呆，因為受他們的影響我也會學他們這麼做，久而久之便也有鬆弛感，不過與其說是鬆弛趕我認為是不再把自己逼那麼緊，給自己放鬆的空間，如此我在法國活得有點輕鬆且愉快，也謝謝我有這次機會學習法國人的生活步調讓自己學會如何讓自己放鬆；講到耐心，因為法國人真的太鬆弛，因此我需要做的是唯有等待，回台灣後真的很明顯發現自己耐心變好了，本來有怒路症都給治好了。
透過交換清楚地明白世界之大也透過交換沉浸式體驗當中的文化及歷史足跡，即使不是到專家等級的探索但仍獲益良多，這半年估計是除了幼稚園外最快樂的半年了；同時也謝謝家人的大力支持（情感及金錢上），沒有他們我估計也沒辦法去國外當小公主體驗歐洲豐厚的藝術建築歷史及文化（博物館真的去得很過癮！）。因世界之大即使貪心也會錯過許多，留下不少遺憾，不過正因這樣才有努力的動力以重遊舊地為目標地上進生活！此外，在國外生活時能感受到台灣—自己家鄉的不足；不過我想，最重要的是在這半年的學習及壯遊中，能看到自己國家的優點並珍惜他。我很喜歡一句話：旅行帶來最好的禮物，是讓人產生想回家的念頭；讓自己知道原本的生活很珍貴，這就是一趟成功的旅行。這半年即使有一點樂不思蜀但我始終知道我的家在這，他的優點始終是我的目的地。

英文心得：

The Institut Catholique de Paris (ICP) is located in the heart of the Latin Quarter, just steps away from the Jardin du Luxembourg. Known for its prestige in literature and language studies, ICP provides a vibrant academic environment rooted in French tradition.

Among all the courses, my most cherished one was the British Civilization course held every Wednesday at 8:00 AM. Despite the early hour, I was very willing to leave home at 7:00 AM for an hour-long commute. The course focused on British history and the constitutional monarchy, which I had long admired from afar. The professor’s logical, clear, and witty teaching style made complex topics into digestible knowledge. Through her guidance, I finally grasped the nuances of the House of Lords and the House of Commons, and understood why the United Kingdom is truly "United" by examining the interplay between Westminster, the Scottish Parliament, and the Northern Ireland Assembly. I am grateful for her patience in answering my questions. Achieving a near-perfect score of 19/20 was not just an academic success, but as a validation of my passion for this subject. My meticulously kept notes will forever serve as a reminder of this unforgettable journey.

Beyond the classroom, I got the advantage of my status as an EU student to immerse myself in the arts. Witnessing the works of Jacques-Louis David at the Louvre was a dream come true. Seeing the original *The Death of Marat* (on loan from Belgium) and the unfinished *The Tennis Court Oath* was a profoundly emotional experience; I entered the exhibition with a smile and left with an even bigger one.

Due to family concerns about solo travel, I focused my adventures on the suburbs of Paris. I frequently visited Versailles, captivated by its tranquil atmosphere and the lavishness of the Palace. I also explored Fontainebleau and Saint-Cloud, which felt like hidden paradises (Shangri-La) untouched by modern architecture. Walking through these sites allowed me to trace the footsteps of Louis XVI, Marie Antoinette, and Napoleon, turning

abstract history into a tangible reality.

The exchange semester yielded several key benefits:

- Academic Integration: Deepening my understanding of European political systems and history.
- Cultural Adaptation: Developing the independence to solve administrative hurdles, such as navigating the complex French housing allowance (CAF) system despite my limited French proficiency.
- Historical Empathy: Establishing a personal connection to history by visiting actual historical sites.

Living in France tore down many of my preconceptions. While I initially feared danger or unfriendliness, I fell in love with the country. The biggest "crisis" was often financial or administrative, but with the help of myself, kind staff, AI, and Google, I overcame every obstacle.

I did encounter moments of ignorance, such as strangers mockingly saying "Ni Hao" or "Konnichiwa." While offensive, I chose to respond with humor or a glare (especially when faced with apparent racism in Czechia), refusing to let a few individuals tarnish my overall impression of the French people’s kindness. I even grew to embrace local quirks, like placing bread directly on the table—a habit I adopted as my own "inner Frenchwoman." While I missed Taiwan's immunity against the common cold (having fallen ill six times in France), I grew to envy the dry climate where snacks never go soft and laundry dries in a flash.

The most significant change I’ve noticed is my newfound "sense of relaxation”. Observing the French people picnicking by the Seine or reading in parks or on metros taught me to stop pushing myself so hard. My "road rage" in Taiwan has obviously vanished, replaced by a patience learned from the slow pace of French administration.

This half-year was likely the happiest period of my life since kindergarten. I am deeply grateful to my family for their emotional and financial support, allowing me to live like a "little princess" among Europe's artistic treasures. Ultimately, this journey taught me to appreciate Taiwan even more. As the saying goes: "The best gift of travel is the urge to return home." This experience made me realize how precious my original life is, and while I enjoyed my time abroad, I am happy to be home with a broader heart and a clearer vision.

生活照片：



這是去凡爾賽宮多到不同天氣都蒐集過一次的照片，不管天氣如何凡爾賽宮都給我帶來不同的美



與在法國結交的朋友們一起去法國的科爾馬及史特拉斯堡體驗該城市頗負盛名的聖誕氛圍和聖誕式及；以及感受與巴黎不同風格的城市。