

勇闖阿爾卑斯之巔：格勒諾布爾大學

(UGA) 交換全紀錄

去法國交換，聽起來是一件極其浪漫的事，但在出發前，浪漫的泡泡裡往往夾雜著對未知的恐懼。作為一名格勒諾布爾大學 (Université Grenoble Alpes, UGA) 的交換生，我想告訴正在猶豫或即將出發的你：「恐懼是正常的，但挑戰後的風景，絕對值得你這半年的奔波。」

一、出發：從「心跳加速」到「落地挑戰」

在飛機飛往巴黎的十幾個小時裡，我的心情像是氣流中的機翼一樣震盪。第一次離開家這麼遠，心裡充滿了「萬一迷路怎麼辦？」、「法語講不通怎麼辦？」的焦慮。但幸運的是，家人給予了最強大的後盾，支持我利用學生的身份去外面的世界「闖一闖」。

落地後，我告訴自己：「既然來了，就把這一切當成一場大型的實境遊戲。」只要事先做足功課，其實沒什麼好怕的。法國人雖然有著高冷的刻板印象，但實際上，只要你願意開口、有禮貌，大多數人都非常友善，並不會刻意刁難。

二、浪漫山城的生存法則：交通與住宿

格勒諾布爾 (Grenoble) 被譽為「阿爾卑斯山的門戶」，這裡的風景真的不是蓋的。

1. 交通：腳踏車與輕軌的完美平衡

在格勒諾布爾，交通非常方便。對於學生來說，輕軌 (Tramway) 學生月票一個月大約只需 20 歐元。輕軌站的背景就是壯麗的貝勒多納山脈，這種通勤風景簡直是奢侈。

- Mvélo+ (腳踏車租借)：雖然有輕軌，但我選擇了租腳踏車。因為我熱愛打網球，騎車去網球俱樂部不僅靈活，還能一邊享受微風一邊欣賞沿途的法式建築。

2. 行政與住宿：與法國公務體系的「耐心賽跑」

學校會分配宿舍，這省去了不少麻煩，但最重要的一點請拿紅筆畫重點：「抵達的前一個月，請立刻、馬上申請租屋補助 (CAF) !!!」法國的行政效率是出了名的「慢條斯理」，我大約十一月才收到補助，但不用擔心，只要申請成功，補助會從你遞件的那個月開始回溯補發。此外，強烈建議申請臨時醫保號碼 (Numéro de Sécurité Sociale)，這能讓你在看醫生或購買藥品時省下大筆費用。

三、 舌尖上的交換生活：大同電鍋是唯一真神

在法國，伙食費可以很貴，也可以很省。宿舍配有電磁爐，超市的食材（尤其是乳酪、火腿和義大利麵）相對便宜。

- 大同電鍋：這是所有台灣留學生的救命恩人。不管你是要燉湯、蒸魚還是煮飯，電鍋在手，鄉愁就有出口。
 - 學餐 (Resto U)：一餐大約 3.3 歐元 (圖四)，有沙拉、主食、甜點，對學生來說性價比極高。
 - 國民外交：我在宿舍做了**「鳳梨蝦球」** (參考圖五 圖六的豐富家常菜)，酸甜的滋味大受外國朋友好評！這不僅是填飽肚子，更是用食物和學伴 (圖九) 交流的最好方式。
-

四、 學業與生活：別讓「滑雪」成為遺憾

在 UGA 的生活重心除了修課，還有探索校園。

1. 體育與校園

校園風景如畫，尤其是最愛的網球場 (圖一)，在群山環繞下揮拍，那種開闊感是在台灣體育館體會不到的。我非常幸運有一位超棒的學伴，他不僅帶我

熟悉校園，陪我打球，還熱心地幫我牽線認識其他學校的台灣人，讓我在異鄉不孤單。

2. 課程選擇的教訓

我最推薦語言課程，那裡的課堂氣氛非常有趣，能認識來自世界各地的朋友。

但我人生中最大的遺憾就是——忘了選滑雪課！格勒諾布爾可是滑雪勝地，如果你沒在選課系統開放時第一時間搶進去，到了冬天看著大家裝備齊全地上山，真的會欲哭無淚。請切記，滑雪課要提早搶，不然沒人帶你入門真的很難上手。

五、踏遍歐洲：雪地與古城的洗禮

交換生活的另一個重點就是「旅遊」。格勒諾布爾的地理位置優越，讓我能趁著空檔橫跨歐洲：

- 各國足跡：從葡萄牙的溫暖海邊，到德國、捷克、奧地利、匈牙利的古色古香，每一站都是新的視野。
- 南法魅力：我特別推薦尼斯（Nice）、安錫（Annecy）（圖十五）和里昂（Lyon）。尤其是安錫，那種湖光山色簡直是人間仙境。

- 人生初雪：在法國，我遇見了人生第一場雪（圖 6、圖 7）。看著雪花靜靜落下，堆起那個小小的、帶著俏皮表情的雪人，那種感動至今依然清晰。
-

六、 巴黎的浪漫與震撼：圖中的故事

當然，來到法國怎能錯過巴黎？

- 巴黎鐵塔（圖十四）：漫步在巴黎街道，鐵塔突兀地出現在建築物之間，那種衝擊力百看不厭。夜晚閃閃發光的它，比照片中更美。
 - 文化洗禮：塞納河上的船屋、修復中的聖母院、氣勢恢宏的凱旋門與羅浮宮。
 - 歌劇院的精緻：走進加尼葉歌劇院（Palais Garnier），那些金碧輝煌的壁畫、華麗的吊燈，讓人彷彿穿越回了 19 世紀的社交場。隨便買一條法棍，走在漂亮的商店街中，空氣裡都瀰漫著氛圍感。
-

七、 結語：獨立很難，但你並不孤單

這趟交換旅程教會我最重要的一件事：「獨立不是一蹴而就的，而是在一次次的碰壁中長出來的。」

你會遇到行政卡關、語言不通、或是因為想家而低落。但請記住，你還是學生，這個世界對學生是非常慷慨的。遇到困難，就慢慢來，努力嘗試但不要害怕失敗。出錯了也沒關係，世界並不會因此崩塌。

這半年，我不僅學會了如何在異鄉煮出一桌台灣菜，更學會了如何在充滿挑戰的環境中找尋樂趣。如果你問我這趟旅程值不值得？看著那些山脈與雪地，我會告訴你：「這是我這輩子做過最酷的決定。」

八 照片回顧



(一)



(二)



(三)



(四)



(五)



(六)



(七)



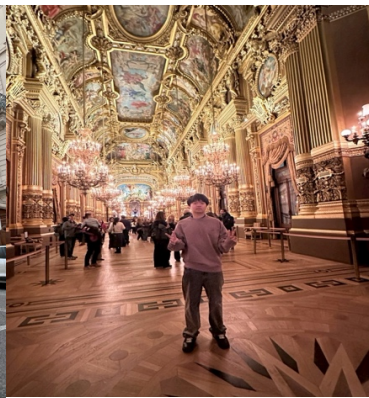
(八)



(九)



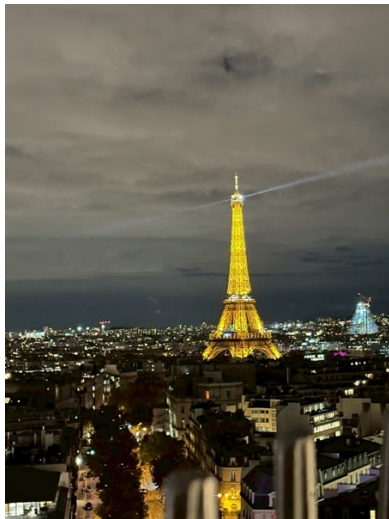
(十)



(十一)



(十二)



(十四)



(十五)



(十六)