國立臺灣師範大學學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期:2026/8/18

英文姓名(姓, 名): HUANG, Pei-Hua 黃姵華	臺師大就讀科系所、年級: 歐洲文化與觀光研究所碩士班、三年級
修習國家:法國	
修習校名:科諾伯勒大學	
修習學院:Institut Universitaire de Technologie 2 (IUT2)	
修習科系:Program in Business Administration for Spring Semester	
赴外學期別: 114學年(民國年) □上學期 ☑下學期 □一學年	
修習期間: 2026 年 1 月 ～ 2026 年 7 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
FLE (French Language)	Véronique Galvin	2.5 ECTS	Spring Semester
French Culture	Isabelle Ruffle	2.5 ECTS	Spring Semester
Services marketing	Christiane Dalison	4 ECTS	Spring Semester
Global Perspectives on Management and Intercultural Team Communication	Nandita Perret	3 ECTS	Spring Semester

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約**1500**字）

申請與選課：

大概 9 月中下旬到 10 月上旬，我收到 UGA 的來信，內容是要填國際學生申請表單（Application for International Students）和 Learning Agreement，另外也要填交換動機。Learning Agreement 有兩頁，是選課相關資料，也需要國際處簽名。

提名的申請表單會在學校提供的網站上填寫、提交。內容除了個人基本資訊外，我記得還需要繳交歷年成績單、個人履歷、語言檢定證書，最後和 Learning Agreement、交換動機一起提交，網站會整合成 PDF 檔寄到 Email。

Learning Agreement 直接就是選修該課程，不是修課意向，所以真的要慎選。會這樣說，是因為迎新日後，我進入學校個人帳戶確認課程時，明明填了四門課，卻有兩門沒有顯示，當時一直很懷疑自己是不是沒選到。後來寄信詢問後，才知道一門是技術問題所以沒辦法顯示，另一門是上課時間還沒確定，之後才會出現。所以如果之後遇到課程沒有顯示，我覺得還是直接跟學校確認比較安心。

關於課程，學校會寄課程表，內容有課程介紹、時數和學分（ECTS），但沒有老師的資訊。我當初在 IUT2 網站上也不太找得到老師資料。

我選修的四堂課中，FLE（French Language）是強制需要上的。11 月初收到學校錄取信時，郵件裡有提到開課前 CUEF（University Center for French Studies）會寄連結測試學生法語程度。如果是完全零基礎，可以寄信到他們指定的郵件地址，並且不要參加測試，我這學期是這樣。

另外，當時信件最下面有寫，申請經審核後，學校會再透過 Email 通知審核結果。那時候看到這句其實有點緊張，感覺好像很嚴格。原本還有另一位同學，但最後是我自己去，真的覺得有點可惜，非常想要同伴！

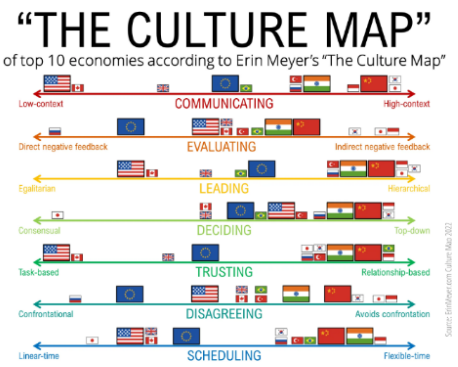
*學校課程上課時間不一定固定，建議一定要再確認上課時間。

以下是四門課個人感想：

課程名稱	任課教授	授課時數	個人感想
FLE (French Language)	Véronique Galvin	20小時	老師人很溫柔，如果法文聽不懂，老師是願意用英文解釋的！ 上課是發紙本講義(教材是Edito)，有回家作業，就是講義上幾題題目，然後下次上課，老師會請學生輪流回答，每個人都會被問到。 *有兩次小考。 *班上只有5個學生，小班制！

French Culture	Isabelle Ruffle	16小時	老師一開始就會講明他不喜歡上課的時候學生一直看手機，如果會缺席要先跟老師說，他老師再決定會不會批准，有同學因私人行程缺席，據當時說法是沒同意。 缺席需具正當理由，不然可能會影響出席率，生病請病假，需要醫生開的單據證明。老師雖然偏嚴肅，但還是很親和的。 *課程內容：有關於culture shock，文化差異的討論，刻板印象等等。也會介紹法國一些重要的人物、Grenoble地理位置(山脈、河流之類)、在歷史上Grenoble參與的重要事件，比如1968年冬季奧林匹克運動會，以及Grenoble在法國大革命的角色。法國大革命會頻繁的被提及，這有關於其政治體系和組織，和國旗顏色的代表。 中間遇到假期，老師除了會介紹附近哪裡可以去玩，也會介紹法國其他地區可以去玩的地方。 關於考試：考試壓在最後的課堂上，會有兩次presentation，會有不一樣的題目請同學自由分組報告，需要注意的是報告不能看稿，太緊張一直看也會影響分數。 *根據老師feedback總分20分 10 = pass 11 = between pass and good 12 = good 13 = between good and very good 14 = very good 15 = between very good and excellent 16 = excellent
Services marketing	Christiane Dalison	16小時	*一次上四個小時 前面兩堂課上課都不太需要用到筆電或平板，但這堂課真的非常建議帶筆電。班上的同學也幾乎都是帶筆電，比較少帶平板。

			第一次上課我只帶了手機，所以當下聽到要自由分組做簡報真的非常緊張，後來剛好遇到在其他課比較認識的同學，逃過一劫，非常感恩。 課堂上常常會有題目給學生做小報告，準備時間大概 15–30 分鐘不等。因為課程時間有限，不是每一組都能上台，所以有上台發表的組別好像會有加分，老師也會做紀錄。 課程內容很切題，會介紹 Services Marketing 的定義、傳統 4Ps 到 7Ps、Flower of Service 模型，也會提到手機 APP 平台、訂閱制這些內容。因為我本身不是行銷專業，個人覺得有些內容偏硬，但老師給的小組報告題目都很明確，所以不至於完全不知道當場要做什麼。 最後會有一次期末考試，也有分組做一個很短的報告，大概 3 分鐘以內，或是準備一個 video，另外還有紙筆考試。 老師人很溫柔，每堂課都會點名。如果有同學遲到，可以先請認識的人跟老師說一下等等會到，這樣老師就不會疑問是不是缺席。如果要缺課，也可以先跟老師說，感覺是可以請假的，不過這堂課總共只有四次，最後一次還是考試，所以需要自己考量一下。 會有回家作業，也是分組作報告，等下一堂課上課會先請大家輪流上台發表。
Global Perspectives on Management and Intercultural Team Communication	Nandita Perret	16小時	*一次上四個小時 *這學期之後會換老師 老師在課堂一開始就會先說，上課不能用手機。不過老師互動性真的很強，其實也沒什麼時間讓你看手機。

			老師會發一本自製講義，上課內容很豐富，也會引用很多人的理論，講義裡通常都會括弧備註來源。對應課程名稱，我自己覺得這堂課的核心，就是國際團隊中的跨文化溝通與表達。  (https://www.reddit.com/r/dataisbeautiful/s/My9RziYcHk) 我記得老師簡報上有一頁是在比較各國高語境和低語境的差異，這部分我覺得很有趣。 **Low-context ↔ High-context** 低語境文化講話比較直接，高語境文化則比較委婉，也比較依賴情境和暗示。在國際團隊裡，就有可能出現一方覺得自己已經講得很清楚，另一方卻沒有理解到真正意思的情況。 **Feedback**： 課程也有討論表現回饋。有效的回饋應該要有具體事項的描寫，才比較能讓人理解。如果只是單純說「你很好、你很棒」，其實說服力就比較弱。另外，工作上要怎麼給負面回饋，也會因為不同文化有不一樣的表現方式。 **Egalitarian ↔ Hierarchical** 這部分是關於不同文化對階級的

			看法。比較有印象的是，當甲公司要聯繫接洽乙公司時，雙方職位的差異有可能影響對方是否回應，還有回應的方式。不過這也會依不同國家的文化而有差異。 課程還有其他內容，最後一堂也有考試。整體來說，我很開心有上到這堂課。

<u>滑雪課：</u>

學校另外還有體育課可以選修，但不會出現在成績單上。需要注意的是，學校寄送個人學生帳戶資訊的 Email，有些人可能會比較晚收到，這樣就有可能錯過第一階段登記體育課的時間。雖然學校有二次選課的措施，需要到指定地點現場登記，但各個體育課名額不一樣，有些人可能補得到，有些人就真的會錯過。

我很幸運，有在第一時間收到 Email 並啟用帳戶，所以有登記到滑雪課 Glisse – Ski Découverte。滑雪課有「分級」和「非分級」，但我不太確定差別。也有平日和假日課，我選的是週六 09:00–17:00 的整天課程。

確認有登記到課程後，我記得需要先線上支付 40 歐元，另外再加購 25 歐元的 U-Glisse 卡。U-Glisse 是和學校合作的組織，實體卡需要到學校指定地點領取，當時要帶證件大頭照，並出示自己有選上課程的帳戶頁面。之後購買上下山車票時會需要輸入 U-Glisse 卡號，搭車時也要出示實體卡。

因為不同日期可能會安排到不同雪場，例如 Les Deux Alpes 或 Alpe d'Huez，所以訂車票時要特別確認上課地點。我選的是週六整天的課，所以當天要很早起，早上 7 點就要到指定搭車地點（Verdun / Campus），網站上也有提醒至少提前 15 分鐘抵達。

另外，滑雪課開課前，學校會寄信到學生信箱，請大家填寫自己選的是 Ski 還是 Snowboard，以及目前的程度，之後會依程度分組上課。這封信我當時也是剛好在看學校各種平台、登入學生信箱時才發現，所以很建議拿到學校帳號後要記得定期查看學生信箱，不然真的有可能錯過要填的表單。

雪具部分，我是在 UGA 主校區附近的 Horizon Montagne 租借。因為課程從一月一路上到三月底，我又不住在學校宿舍，不想一直拿著雪具來回租，而且當時還幻想自己沒事會上山練習滑雪（初學者＋運動廢材的自我美好幻想），所以乾脆租了一季！我是一月底借，四月底歸還，似乎花了快170歐元，借了雪靴、滑雪安全帽，跟滑雪杖，然後還有加保雪具如果損壞的保險之類的。然後要注意，需要帶實體金融卡才能租，他需要登錄一些資料的樣子。

另外還需要自己準備面罩、雪衣、雪褲、滑雪襪、手套、雪鏡等。如果要買裝備，可以多比價，市區迪卡儂有些東西會比較便宜。因為我有戴眼鏡，所以雪鏡

是買可以套眼鏡的款式。

飲食與購物:

主校區附近有一個 Neyrpic 購物區，我覺得算滿大的，有很多吃的，也有珍珠奶茶店，還有 ZARA、SEPHORA、PULL&BEAR 之類的服飾美妝店。旁邊還有一間很大的 Intermarché，我猜住學校宿舍的人應該滿常去。

我自己比較少去餐廳，住的地方附近有 MONOPRIX、Auchan Supermarché 和 Intermarché。每間超市同樣商品的價格可能不一樣，賣的東西也略有差異。個人印象是 MONOPRIX 價格比較高，但是東西種類也很多，所以剛到 Grenoble 時可以多比較幾間。

這三間超市裡，我個人覺得 MONOPRIX 的價格偏高。我有在那裡買過床單、被套，還有通浴室水管的產品，記憶中同類商品通常會比 Auchan 貴一些。然後不知道為什麼，到了法國之後反而變得滿常喝可樂或罐裝飲料。我附近的 Intermarché 沒有賣罐裝可樂，只有比較大瓶的瓶裝可樂，但我一個人喝常常喝不完，放久又會沒氣，所以後來比較常去 MONOPRIX 買，那裡的罐裝飲料選擇比較多。如果喜歡喝果汁的話，這三間超市其實都有不少選擇。另外，MONOPRIX 裡面還有賣一些衣服，其他兩間我印象中比較少看到，不過這應該也會跟分店大小有關。

亞洲超市:

Viêt-Hung：我只去過一次，店不算大，但有醬油、米、韓式泡菜泡麵，也有一些一般法國超市比較少看到、但台灣很常出現的食材。

Le Carré Asiatique Saint Martin d'Hères：我滿喜歡這間的，但離我住的地方比較遠一點。從 Neyrpic 附近的公車站搭公車，大概坐 2 站就可以下車，走路的話大約 15 分鐘也能到。只是我印象中回程附近比較沒有方便的公車可以搭，所以我每次買完東西，還是會先走回 Neyrpic，再轉搭電車回去。這間店的種類很多，日本、越南、中國、韓國的食品都有，台灣的東西也有一些。我自己超愛煮泡麵，所以常常來這裡續命。店內也有賣一些熟食，像炒飯、炒麵，不想煮飯的時候買回去加熱就很方便，個人覺得炒飯甚至比 MONOPRIX賣的類似產品好吃。

如果東西買太多，結帳附近好像有一些紙箱可以拿來裝，我後來則都是自己帶購物袋去。

租屋:

我當初有申請學校宿舍，但沒有申請到，所以後來只好緊急找外面的租屋。我是在 LivinFrance 平台上找房源的。我自己覺得價格不算特別便宜，但它的確幫我省掉一些步驟。因為法國租屋除了房屋保險，還會遇到擔保人的問題，而我不符合 Visale 免費租屋擔保的規定，所以如果自己找房還要再處理擔保平台。透過 LivinFrance 租屋，就不用另外提供擔保人，但需要支付一次性的平台費用，

平台也會協助處理一些入住相關問題。

LivinFrance 上也可以先看房源有沒有洗衣機、烘衣機、暖氣等設備，這些我覺得都滿重要的。我住的地方是合租房，公共空間本來就有屋主準備的鍋具、廚具、鍋碗瓢盆可以使用，甚至還有膠囊咖啡機，對剛到法國、什麼都還沒買的人來說其實滿方便。

不過合租房住起來真的也很看室友。幫我做交房檢查的檢查員有提過，他看過其他合租房的公共空間非常混亂，甚至廁所都可能被弄得很髒，但租客自己的房間反而整理得很乾淨。所以我覺得合租房除了看房間本身，也真的要有一點心理準備，公共空間的狀況會受到其他房客影響。

在平台上訂房後，我的案例是由房仲 Colocatère 對接後續入住事宜。不過我入住後遇到浴室水管堵塞，對接人的回覆讓我覺得沒有很好，而且速度也不一定很快。我照要求拍影片給他們之後，收到的回覆是這屬於租客日常保養，如果要派水管工來，需要自己付費。但我是入住第一週就堵塞，所以最後只好自己去買通水管產品，幸好有用。

租屋在交房和退房時都會有檢查員來檢查房間並拍照。如果有損壞或弄髒房間，聽說可能會被扣不少錢，所以入住時最好也可以自己拍照留存。我自己的押金最後也有被扣一些費用。

另外，租屋前也一定要看清楚租約時間和退租規定！交換生通常只住幾個月，如果沒有注意退租要提前多久通知，很有可能會多付房租。以我自己的租約為例，我當時是提前一個月，以附回執的掛號信（Lettre recommandée avec accusé de réception, LRAR）通知房仲退租，另外也用 Email 再確認一次，之後再和房仲約退房及房屋檢查時間。

因為這也是我第一次自己住在國外，所以有些非常日常的小事，一開始其實完全不知道。例如我原本還以為倒垃圾會有垃圾車，後來詢問同棟大樓的鄰居，才知道大樓裡有垃圾房，需要用房客的感應門卡才能進去；玻璃製品則要另外丟到馬路附近指定的回收桶。還有信箱鑰匙的事情，也是後來問室友才弄清楚。現在回想，這些事情其實入住時就可以順便問清楚，像是垃圾怎麼丟、信箱怎麼使用、公共空間有哪些東西可以使用等等，會省下很多自己慢慢摸索的時間。

整體來說，這半年有很多事情都和出發前想像的不太一樣。從課程、住宿、語言，到一些很日常的小問題，常常都是遇到了才知道原來還要處理這些，也只能一邊摸索、一邊慢慢習慣。

不過現在回頭看，還是覺得這半年很特別。除了上課之外，第一次自己在國外租屋、搭車、旅行、處理生活問題，也接觸到不同國籍的同學，這些都是以前很少有的經驗。雖然交換生活不一定都是輕鬆或浪漫的，但很多事情也真的只有自己去住過、遇過，才會知道原來是這樣。

如果之後有同學要到 Grenoble 交換，交通方面，我自己是先飛到里昂機場，再搭 FlixBus 到 Grenoble，個人覺得這個方式算直接，也比較不需要處理太複雜的轉乘。至於從巴黎進 Grenoble，我沒有實際走過，所以就不敢說哪一種一定比較方便。

總之，這次交換有很多混亂、焦慮，也有不少好玩的事情。現在整理照片、重新回想這半年，才發現其實還是留下了很多很特別的記憶。

四、照片（必要，請提供至少3張）



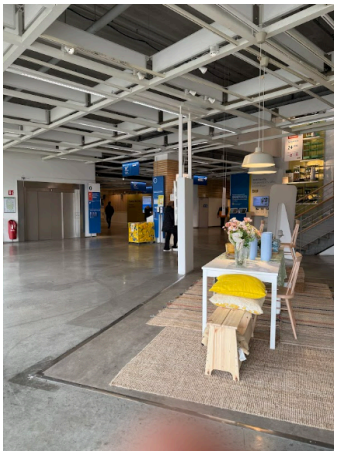
Agence de Mobilité M réso Centre Ville：
IUT2 附近就可以辦交通月卡。15–25 歲如果符合學生／青年優惠，真的非常值得辦一張，我印象中一個月大概 19 歐元左右；但超過 25 歲後，就算還是學生也不能使用同樣的學生優惠，切身之痛。月卡可以搭 Tram 和公車，只需要上車時感應一次，下車不用再嗶卡，這點跟台灣有些交通系統不太一樣。迎新日時，當地學生有帶我們一起去辦。
*我當時有帶大頭照、學生證，印象中也可能需要護照，建議出發前再確認官方最新規定。
官方網站：https://www.reso-m.fr/67-un-tarif-pour-chacun.htm



售票／加值機



感應驗票機／刷卡機

主校區 MUSE




學校圖書館，有掃描跟影印機




IUT2：第一次去的時候，看到這種鐵門，還以為學校還沒開門。









Téléphérique Grenoble Bastille：大部分人會朝聖的登山纜車，也可以選擇爬山上去。



是它，回收玻璃瓶的傢伙！

五、影音檔（必要，形式不拘，可以是PowerPoint、YouTube (約2分鐘)或個人Instagram、網站，請直接上傳檔案至以下連結或傳送檔案予各語組承辦人）

https://forms.gle/k5LC6vDkEAmZSKwN9

六、其他

＊學校在完成學生帳號設定後，會提供不同的數位平台。以我自己交換期間的使用經驗來說，比較常用的是：

Zimbra：學校信箱，建議定期查看。我自己就曾經是在登入學生信箱後，才發現滑雪課分組前需要填寫的表單。

Chamilo：課程平台，老師會上傳教材與課程資訊。

SUAPS：登錄帳戶請按 Mon compte SUAPS

體育課選課平台。體育課第一階段選課需要使用學生帳號，如果因帳號尚未開通而錯過，當學期可能會另外安排現場補選或公告剩餘名額。

UGA Campus App：可查看校園資訊、建築位置及學生卡相關功能。

(以上是我 2026 年春季交換期間使用的平台與流程，之後可能會調整，請務必以當學期 UGA／IUT2 寄發的官方通知為準。)

＊法國ANEF (Administration Numérique pour les Etrangers en France)平台，用來入境後驗證簽證、簽證快到期時延長簽證：

https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/usagers/#/

＊法國給國際學生的國家醫療保險：

https://etudiant-etranger.ameli.fr/#/

(網站點開上面就有寫：此註冊免費且強制，註冊後您即可獲得醫療費用報銷)

但我沒用過，當時都不敢生病哈。

＊申請Crous、獎學金、繳納或免繳 CVEC都會需要註冊的網站：

https://messervices.etudiant.gouv.fr/

＊滑雪課U-Glisse訂購往返車票：

https://u-glisse.com/transport/

＊雪具租借Horizon-Montagne：https://www.laboiteaskis.fr/content/31-location

＊退房，附回執的掛號信LRAR線上寄信：

法國郵政La Poste網站