

一、前期準備與初到法國的適應期

出發前因為簽證、機票、住宿等瑣事，我一度感到相當焦慮。原本甚至考慮放棄半年交換，改參加暑期營隊。所幸在家人與朋友的鼓勵下，我還是選擇勇敢踏上這趟未知的旅程。這是我人生第一次獨自前往歐洲生活半年，內心既期待又不安。

抵達法國後，第一週堪稱是最混亂的時期。正值1月的寒冬，學校尚未開學，街道冷清，加上語言陌生、文化不同，心中倍感孤單。儘管有母親陪我前往報到，但當時的住宿狀況非常糟糕—房屋髒亂老舊，樓梯太窄無法搬運行李，連床鋪也在半夜自行解體。當下我立刻聯絡仲介，隔日便緊急換屋，才終於安頓下來。

法國的生活系統與台灣不同，例如手機門號、銀行帳戶、繳交房租方式等皆需重新適應。雖然繁瑣，但透過查資料與詢問友人，我也慢慢一一搞定，也為接下來的學習與生活做好準備。



二、在校課程簡介與語言適應

我所在的學校是 IESEG School of Management，課程分為密集課（通常一週完成）與非密集課（持續整學期）。我大多選擇密集課，方便集中安排旅遊時間。儘管每堂課只能和同班同學相處短短幾天，但因為大多都有分組報告，還

是有機會認識來自世界各地的新朋友。非密集課則選修了壓力較小、沒有考試的課程，讓我能更自在地調配生活節奏。

值得一提的是，所有交換課程皆為英文授課，讓我即使不懂法文，也能完全融入學習環境。這也顛覆了我對法國人英文能力的刻板印象。無論是教授、同學還是店家，即使英文不夠流利，仍願意努力與我溝通，這讓我很感動。

剛開始參與課堂時，我對用英文發表意見有些不安，但在歐洲的學習環境中，教授鼓勵學生多互動，我也因此練就了開口的勇氣，英文口說能力獲得明顯提升。最大的學習就是：不怕犯錯、不怕講錯，只要敢講就能進步。



三、生活環境與文化觀察

搬入新住處後，我與來自法國、克羅地亞與哥倫比亞的室友建立了深厚的感情。我們常在客廳聊天、一起煮飯、打電動，甚至會去附近公園踢足球。在異鄉，有這樣一群來自不同文化背景的室友陪伴，是我這段交換生活中最珍貴的部分。

在文化觀察方面，我有很多驚喜的發現：

- 歐洲人打招呼時會問“How are you”加小談話，或是進行臉頰貼面禮，剛開始我不習慣，後來才慢慢適應。
- 我原先對黑人存有刻板印象，覺得他們看起來有點兇惡，沒想到實際接觸後，許多黑人反而特別友善，讓我重新省思“膚色不代表一切”。
- 法國人特別注重穿搭，即使只是上課，女生也會化全妝、精心打扮，展現濃厚的時尚文化氛圍。
- 抽菸在歐洲是生活日常，與台灣社會對菸品的負面觀感不同。

- 歐美交換生年齡普遍偏小，多為 19 歲左右，顯示歐美家庭較早讓孩子獨立出國。

這些文化差異，讓我學會以開放包容的態度去看待世界，也讓我重新思考自己的價值觀。



四、旅行與生活中的挑戰與成長

在這六個月裡，我總共拜訪了十個國家。歐洲國家之間交通便利，我通常會綜合考量火車、巴士與廉航的時間與費用，自行安排最合適的交通方式。旅遊計畫幾乎都由我一手包辦，從訂票、訂房到安排行程，像是當起自己的旅行社。

旅途中也遇到許多突發狀況：曾因飛機延誤差點趕不上末班車、住到像難民營一樣的 Airbnb、沒有熱水只好洗冷水澡、忘記帶鑰匙出門被鎖在門外等，但我靠著冷靜應對都順利化解。雖然有風險，但幸運的是我在整個交換期間並未遇到偷竊或搶劫。不過，離開前聽室友分享他朋友在里爾被搶的經驗，還是提醒我提高警覺。

透過這些旅行經驗，我不只熟悉如何規劃行程、控管預算，更練習了臨機應變、保持彈性的能力，也學會了如何保護自己、信任自己。



五、交換後的反思與未來展望

這次的交換生活讓我有許多內在的成長。離開熟悉的家、獨自在外生活，讓我變得更獨立，也更了解自己。過去我總是生活在舒適圈裡，而這次，面對陌生的人事物，我學會怎麼思考、怎麼決定、怎麼承擔結果。

此外，我也重新思考對工作的看法。歐洲人非常重視假期與生活品質，職場沒有太嚴格的階級制度，讓我反思過去「高薪就是好工作」的價值觀。現在的我，會更在意身心健康與工作的快樂程度，也期望未來的職涯可以兼顧收入與生活步調。

未來有機會的話，我也有興趣申請國外研究所，因為我發現自己其實非常適應國外的生活節奏與文化。不過若是要長期在海外工作，還需進一步強化語言能力與文化理解能力。

最後，我很感謝一路上支持我的爸媽與朋友，也感謝當時那個勇敢出發的自己。這六個月，不僅讓我見識了不同的世界，也讓我更有勇氣面對未來的人生挑戰。如果有機會，我一定會再次踏上這段精彩的旅程。