

國立成功大學
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：114學年第1學期赴法國 聖康丁昂依夫利納-凡爾
賽大學出國報告書

出國期間：2025年09月01日~2026年01月16日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學文學院外國語文學系

職稱：學士

姓名：林爾萱

中華民國 115 年 2 月 3 日

摘要

本報告詳述本人於大學期間前往法國進行為期一學期交換計畫之全紀錄。內容將會分為出國前、出國期間、回國前以及心得感想，並且會分享交換的準備過程、注意事項、課程安排。

作為外文系的學生，本次交換不僅是學術理論的實踐，更是為了未來長期赴法留學所進行的適應性評估。透過沉浸式的語文環境，本人深度體驗了法式思維與歐洲生活美學，並在面對文化衝突與獨立生活的過程中，不僅拓寬了我的國際視野，也使我對未來的生涯規劃有了更清晰且多元的想像。希望這份報告能為日後計畫赴法交換或深造的同儕提供參考價值。

Abstract

This report provides a comprehensive account of my one-semester exchange program in France during my undergraduate studies. The content is organized into several sections, including pre-departure preparation, experiences during the exchange, the return process, and overall reflections. It also shares insights into the application process, essential precautions, and academic coursework.

As a student majoring in Foreign Languages and Literature, this exchange was not only a practical application of my academic knowledge but also a crucial adaptability assessment for my future plans to pursue long-term studies in France. Through an immersive linguistic environment, I deeply experienced French intellectual traditions and European aesthetics. Navigating cultural differences and independent living not only broadened my international perspective but also provided me with a clearer and more diverse vision for my future career planning. I hope that this report will serve as a valuable reference for peers planning to pursue exchange programs or further studies in France in the future.

目次

一、目的	4
二、申請過程	4
(一) 抵達前	4
1. 簽證面試.....	4
2. 出生證明	4
3. 申請住宿+Visale	5
4. 財務	5
(二) 抵達後	5
1. 選課	5
2. VLS-TS 申請	5
3. 社會保險 (Ameli) 與房屋補助 (CAF) 申請	5
4. 線上銀行開戶	5
三、研修期間	6
四、心得與建議	6
(一) 心得	6
(二) 建議	7
五、附錄	8

一、 目的

在現今全球化的趨勢下，不論是在學術教育領域或是職場企業環境中，「國際化」已成為不可或缺的競爭力。因此，在大學階段規劃未來職涯與升學路線時，我便已將「赴國外攻讀研究所」納入長期的考量目標。然而，在全然不同的文化與教育環境中求學，所需面臨的考驗不僅僅是語言溝通，更包含生活步調的適應、學習方式的翻轉以及解決問題的獨立性。為了確保未來能做出最正確的決策，我申請前往法國進行為期半年的交換學生計畫。

本次交換的核心目的，在於將這半年視為「未來留學的預演」。我希望能透過實地體驗法國適應當地的生活節奏，感受當地的人文底蘊。這不僅是一次學術上的實踐，更是一次對自我的測試，讓我能在未來申請研究所時，清楚判斷自己是否適合當地的環境，進而找到最符合自身需求與特質的發展道路。

二、 申請過程

在通過校內初選並獲得校方提名後，與 UVSQ 國際處的聯繫便正式展開。在獲得正式錄取信後就可以開始申請簽證了。以下分為兩大部分，抵達法國前和抵達法國後：

(一) 抵達前

1. 簽證面試

在法國教育中心的面試過程中，面試官主要會針對學習動機、主修專業以及預計停留時間進行了解，即便像我一樣選擇英文授課的課程，面試官仍會詢問基本的法文掌握程度，但其目的多為確認學生抵法後的生活適應力。面試結束後，教育中心會發放一份重要的須知手冊，提醒學生抵法後務必在三個月內完成簽證的線上生效程序。

2. 出生證明

此外，抵法前最關鍵的行政準備莫過於出生證明的公證與翻譯。這份文件不僅關係到後續房屋補助（CAF）的申請，也是加入法國社會保險（Ameli）的必要條件。完整的流程需先從戶政事務所申請正本，依序經過外交部與法國駐台辦事處的公證，最後再委託法國法院宣誓翻譯師進行翻譯，方能具備正式效力。

3. 申請住宿+Visale

住宿方面，法國對於交換生相當友善，通常會保障交換生的住宿配額。申請流程是填寫志願表單並 email 寄回 UVSQ 國際處，而我強烈建議優先選擇校園內的 CROUS 宿舍。由於 UVSQ 位於凡爾賽鎮隔壁，地理位置非常郊區，公車停駛的時間很早，住在校園裡步行至教室僅需五分鐘，能大幅節省交通時間避免晚一點就回不了家。在辦理入住時，需提供擔保人證明，我選擇申請法國官方的 VISALE，除了免費，審查速度也快，我在週五晚上上傳護照與簽證資料後，隔週週一清早便順利通過審核。

4. 財務

我在永豐銀行申請多幣簽帳卡，我同時申請的 ISIC 學生證，這樣一張卡可以同時兼顧消費與身分證明。

(二) 抵達後

1. 選課

UVSQ 的正式選課是在抵達法國參加完迎新活動 (Orientation) 後才展開。選課方式相對直接，不需操作複雜的選課系統，而是透過填寫校方提供的表單並直接寄信給國際處負責人即可。校內大部分專業課程為法語授課，英文授課課程則多集中在英美文學與國際政治領域，申請前要先衡量自身專業的匹配度。

2. VLS-TS 申請

抵法後最首要的任務是完成 VLS-TS 簽證的線上生效程序 (Validation)。這項程序必須在入境後三個月內於官方平台完成並繳納規費 (需要線上買郵票)，否則簽證將失去效力。完成生效後，方能利用該證明文件進一步申請官方社會保險 (Ameli) 以及房屋補助 (CAF)。

3. 社會保險 (Ameli) 與房屋補助 (CAF) 申請

這兩項申請均需使用在台灣預先公證並翻譯好的出生證明。由於法國行政處理時間較長，建議入境後儘速在網路上遞交申請單，以確保在交換期間能順利領取相關津貼並獲得醫療保障。

4. 線上銀行開戶

為了應對法國當地支付 (如房租扣款) 以及與同儕旅遊分帳的需求，我選擇開立 Revolut 線上銀行帳戶。其優點是審核快速且能提供法國本地的 IBAN 碼，能完美對接各項法式津貼的撥款

需求。相較於實體銀行，線上銀行在操作與匯率換算上更具彈性，是交換生活中的重要財務工具。

三、 研修期間

由於在赴法前並無具備法文基礎，本人的修課策略以英文授課課程為主。在專業課程方面，修習了「British Film and Society」與「American Cinema」兩門電影相關課程。前者側重於電影欣賞後的文本研究，要求學生於課後自行蒐集大量文獻，深入探討影像所承載的社會脈絡與政治意涵；後者則是在大型講堂授課，教授不僅系統性地介紹電影史，更現場拆解經典片羽，引導學生分析拍攝手法與特定鏡頭所隱喻的文化符號。這種透過經典與當代對比來反映社會變革的教學模式，對於主修文學的我而言，提供了極具啟發性的跨學科思維，也讓我理解到法式高等教育中對「批判性分析」的高度要求。

然而，在針對交換生開設的法語課程（FLE Grammar 與 FLE Civilization）中，教學體驗則不盡理想。雖然校方於開學第二週安排了分班測驗，試圖依程度施教，但也許是人數不夠多，分班效果有限，連帶實際教學過程中面臨語言溝通的巨大鴻溝。最大的問題是教授幾乎不會說英文，上課全仰賴幾位法文程度好一點的同學幫忙翻譯；班上能力差距太大，導致教授準備的教材我們根本看不懂；最令人失望的是他似乎也不在意大家是否跟得上，這導致程度落後的學生在課堂中常被忽略。這兩堂課的評分方式是報告加上期末考，報告時大家只是單純唸完稿就下台了，我認為根本沒有意義；另外期末考內容雖然有依程度分級，但實質收穫多來自於學生的課後自學，課堂效率極度受限。因此，我強烈建議未來計畫參與此計畫的學弟妹，在出發前務必具備基礎的法文溝通能力，主動利用課外時間參與社團或與當地學生交流，創造真實的沉浸式語文環境，其效益遠勝於依賴校內的 FLE 交換生專班課程。

四、 心得與建議

（一）心得

這次的法國交換生活，對我而言是一場從孤立無援到尋獲溫暖的深刻旅程。初抵異地時，生活並非想像中的一帆風順，其中最嚴峻的挑戰莫過於遭遇了針對留學生的網路詐騙（該詐騙手法甚至在學長姊的經驗分享中亦曾出現過），我也因此解鎖了人生中第一次報警。在語言陌生且行政效率緩慢的環境下，這些負面經驗一度讓我對異國生活感到灰心與恐懼，甚至對人性產生了懷疑。然而，正是這段「震撼教育」，逼迫我必須在短時間內建立起極高的

警覺性，學會如何冷靜地面對突發危機，並在高壓急迫的情況下給自己一段時間保持冷靜。

幸運的是，我仍然遇到了一群真正溫暖且志同道合的朋友。我們來自不同的國家，卻因為同樣身處異鄉而產生了深厚的連結。我們會聚在一起下廚、分享各自的家鄉菜，一起探索巴黎大大小小的咖啡廳，最重要的是大家願意相互幫助彼此扶持，例如我需要有人陪我前往警局報案時許多人都願意相陪。這種從「隻身一人」到「擁有歸屬」的轉變，讓我深刻體會到人際關係中質重於量的重要性。在與這群朋友的交流中，我逐漸明白，世界上並非清一色都是抱著惡意及冷漠的人，即使旅途中會遇到意想不到的突發狀況，但只要保持開放且謹慎的心，總能遇見那些照亮旅程的善意。

（二）建議

針對未來計畫前往 UVSQ 交換的同學，我有幾點非常具體的實務建議。首先，強烈建議務必具備基礎法語溝通能力後再前往。雖然校方提供英文授課表單，但課程領域侷限性高，且部分法國教授並不歡迎完全不說法文的同學加入班級，這可能導致選課受阻。再者，UVSQ 位於凡爾賽郊區，校內行政人員與當地居民的英文普及率並不高，處理公務或遇到突發狀況需要詢問時，常會面臨找不到人溝通的困境。

最重要的是，針對交換生開設的法語課程（FLE）成效相對有限。根據觀察，FLE 的學習成效通常在「高級班」較為顯著，因為該程度的教授能更積極地與全班進行全法文溝通；反之，初級班則容易陷入溝通斷層。因此，若能具備一定的法語基礎，不僅能改善行政溝通、提升選課廣度，也能在 FLE 課程中被分配到成效較佳的班級，讓這趟交換旅程更加順遂。

此外，我有兩點深刻的建議：首先，防人之心不可無。法國的社會環境相對複雜，特別是針對留學生的社交詐騙屢見不鮮，陌生尋襲擊來電絕對不理會。其次，不要害怕孤獨與挫折。交換生活的價值往往體現於你如何處理那些糟糕的時刻，當你學會獨立解決問題後，後續收穫的友情與成就感會更加珍貴。

這半年的生活像是一場極具挑戰的「留學預演」，讓我看見了法國優

雅與現實並存的真面貌。雖然過程中有過苦澀，但最終獲得的自我成長與跨國友誼卻是無可取代的。這次經歷讓我確認了自己具備在壓力下生存的韌性，也讓我對未來赴法深造的規劃有了更務實、更具信心的評估。我學會了在混亂中尋找秩序，在挫折中看見希望，這正是我這趟旅程最寶貴的收穫。

五、 附錄



十二月聖誕晚會交換生合照



九月迎新活動塞納河遊船



FLE 課堂



American Cinema 課堂



FLE 期末線上報告，和室友待在房間上課