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 2 學期赴法國里爾天主教大學出國報告書

出國期間：2026年01月05日~2026年07月05日

單位：國立成功大學社會科學院政治經濟研究所

職稱：碩士

姓名：王筱米

中華民國　115　年 8　月 13　日

中文摘要

本人於 2026 年 1 月至法國北部城市里爾，於里爾天主教大學進行一學期交換學習。研修期間主要修習政治學院 ESPOL 與管理學院 IÉSEG 課程，內容涵蓋移民與安全、產品管理、跨文化溝通及基礎法文。透過課堂討論、企業案例與國際學生交流，我從歐洲脈絡重新理解移民治理、文化差異與跨領域學習，也將相關經驗與自身民族主義、移民態度及國族認同研究相互連結。生活方面，我逐步適應法國的交通、飲食、行政與日常節奏，並利用課餘時間走訪法國及鄰近歐洲國家。此次交換拓展了我的學術與跨文化視野，也提升了獨立生活、溝通、適應與問題處理能力。

English Abstract

In January 2026, I began a one-semester exchange at Université Catholique de Lille in northern France. During the exchange, I mainly took courses offered by ESPOL and IÉSEG, including Politics of Migration and Security, Product Management, Why Culture Matters, and introductory French conversation. Through lectures, group discussions, business cases, and interaction with international students, I developed a broader understanding of migration governance, cross-cultural communication, and interdisciplinary learning in a European context. The migration course was particularly relevant to my academic interests in nationalism, attitudes toward immigrants, and national identity, allowing me to compare European debates on borders and security with issues discussed in Taiwan. Outside the classroom, living in a student residence required me to adapt to French transportation, food, administrative procedures, and everyday routines. I also used academic breaks to travel within France and to nearby European countries, which gave me opportunities to observe different public spaces, social customs, and ways of life. The experience showed me both the diversity and complexity of European society. More importantly, it encouraged me to reconsider the relationship between study, work, productivity, and daily life. This exchange therefore provided not only academic credits and international exposure, but also valuable experience in independent living, communication, adaptation, and problem solving in a multicultural environment.

目次

中文摘要 / English Abstract. 2
一、目的. 4
二、申請過程. 4
三、研修期間. 5
（一）校園生活與課程學習. 5
（二）里爾的日常生活. 6
（三）旅行與跨文化交流. 7
四、心得及建議事項. 8
附錄：交換學習照片. 9

一、目的

本人於 2026 年 1 月赴法國北部城市里爾（Lille），於里爾天主教大學（Université Catholique de Lille）進行為期一學期的交換學習。選擇赴法交換，除了希望實際進入不同的社會與文化環境生活，也希望透過海外課程拓展自身對歐洲政治、移民治理與跨文化議題的理解，並藉此重新思考自己的研究興趣、生活方式，以及過去對歐洲社會的想像。

我原本的學術訓練以政治學與社會科學為主，研究興趣與民族主義、移民態度及國族認同相關。因此，此次交換除了希望修習與政治學及移民議題相關的課程，也希望利用里爾天主教大學跨學院選課的機會，接觸管理、產品策略與跨文化溝通等不同領域。對我而言，交換的目的並不只是取得海外學分，而是暫時離開原本熟悉的學習與生活環境，在不同學科、語言與文化脈絡中重新理解自己的位置與未來方向。

此外，我也期待透過日常生活與旅行觀察歐洲社會。里爾位於法國北部，鄰近比利時與荷蘭，城市本身具有大學城與多元移民人口的特色。對一名關注移民與認同議題的學生而言，這些不只存在於課堂中的議題，也能在街區、校園與日常互動中被實際觀察。

二、申請過程

回頭來看，我認為自己的國際交流經驗，其實從辦理法國學生簽證的階段就已經開始。在完成交換申請與校方相關程序後，出發前仍須持續處理住宿、簽證與赴法前的行政準備。法國的行政流程與台灣相當不同，辦理過程需要預留較長的等待時間，也需要隨時確認文件與後續通知。

其中讓我印象最深刻的是學生簽證。我直到起飛前約十五天才取得簽證，因此出發前一段時間仍處於等待與不確定之中。這段經驗也讓我在真正抵達法國以前，就先體會到不同國家行政文化與辦事節奏上的差異。

住宿方面，我入住 All Logement 系統下的學生宿舍 Résidence Universitaire Marguerite Yourcenar。對未來計畫赴法交換的學生而言，我認為住宿、簽證及相關補助政策都值得提早準備並反覆確認，尤其法國行政制度及國際學生相關規定可能調整，不能完全依賴過往學長姐的經驗。

雖然我過去曾到巴黎旅行，對法國一直抱有藝術、文化及生活美學上的憧憬，但交換與短期旅行不同，需要真正處理日常行政、交通、住宿與生活細節。因此，申請與準備的過程本身也成為此次交換學習的一部分。

三、研修期間

（一）校園生活與課程學習

此次交換期間，我主要修習政治學院 ESPOL 與管理學院 IÉSEG 的相關課程，透過課堂學習、小組討論及跨文化交流，拓展自己對歐洲社會、移民治理、文化差異及實務管理議題的理解。

在政治學院 ESPOL，我選了 Politics of Migration and Security。課程聚焦於歐盟及其周邊國家如何面對移民、邊境管制與安全治理等議題，內容包括歐盟對移民與難民的分類、邊境管理制度、移民安全化、外部化治理，以及國家、國際組織與專家知識在政策形成中的角色。

由於我的研究與民族主義、移民態度及國族認同相關，這門課也成為此次交換中與我的研究最直接相關的課程。過去在台灣討論移民問題時，我較常從國族認同與民眾態度切入；然而透過這門課，我開始從歐洲脈絡理解，移民議題不僅涉及人道與權利，也與國家安全、邊境治理、政策分類及政治利益密切相關。這些討論也讓我重新思考，台灣社會在討論移民接受度與國族邊界時，可以如何與歐洲經驗進行比較與對話。

此外，我也修習了基礎法文對話課程。由於抵達法國前幾乎沒有法文基礎，日常生活中的行政、交通、購物及住宿事務對我而言都是新的挑戰。因此，法文課不只是語言學習，也直接與生活適應連結。透過課程，我逐漸熟悉基礎問候、日常表達及法國飲食文化，也更加體會語言能力在跨文化生活中的重要性。

在管理學院 IÉSEG 方面，雖然我並非商管背景，但因為對專案管理、組織溝通及跨文化交流感興趣，因此把握交換機會進行跨領域學習。我修習了兩門密集課程，分別為 Product Management 與 Why Culture Matters。

Product Management 課程透過 Longchamp、Philips、Under Armour、Topgolf 等企業案例，帶領學生從市場定位、產品生命週期、消費者需求及策略規劃等角度進行分析，並透過小組討論練習將理論應用於實務情境。對過去主要接受政治學與社會科學訓練的我而言，這是相當不同的學習經驗，也讓我開始接觸商業案例分析與產品策略的思考方式。

Why Culture Matters 則是一門非常重視課堂互動及跨文化交流的課程。來自不同國家的學生分享各自的文化習慣、溝通方式及生活經驗，並討論手勢、姓名、時間觀念、飲食習慣與人際互動等文化差異。我也在課堂中分享台灣的命名文化、日常溝通習慣，以及自己身處異文化環境中的觀察。透過這些交流，我逐漸理解文化並不是抽象的概念，而是實際存在於我們每天的互動、價值判斷及生活方式之中。

因此，這次交換對我而言並不只是取得海外學分，更重要的是讓我有機會跳脫原本熟悉的學科框架，在不同學科及文化環境中重新理解自己的學術興趣與未來方向。

（二）里爾的日常生活

交換期間，我居住於 All Logement 系統下的學生宿舍 Résidence Universitaire Marguerite Yourcenar。宿舍距離學校步行約 30 分鐘，搭乘公車則約 15 分鐘。雖然並非緊鄰校園，但宿舍位於里爾兩條主要地鐵線的交會區域，附近也有多個公車站，交通相當方便。偶爾想散步前往美術館或老城區，大約 30 分鐘內也能抵達，因此整體而言是一個相當適合學生生活的位置。

我申請的房型月租約為 540 歐元，雖然價格略高，但擁有獨立衛浴及約 10 平方公尺的個人生活空間，房租亦包含水電、基本修繕及洗衣等費用。交換期間我另外申請了法國住房補助，每月約可獲得 90 歐元補貼。對未來計畫赴法交換的學生而言，我認為住宿與相關補助政策都值得在出發前提早確認。

由於法國及西歐外食價格較高，我大多數時間都是自己購買食材料理。宿舍附近有 Carrefour City 與 Lidl，其中 Lidl 價格相對實惠，如果早上前往，也比較容易買到新鮮且便宜的食材。

里爾到了星期日，多數商店都會休息，但 Wazemmes 一帶的市場仍相當熱鬧。我和朋友很喜歡到 Marché de Wazemmes 逛市場，裡面有各式各樣的新鮮蔬果、肉類、甜點及生活用品。我印象最深刻的反而是市場中價格親民的鮮花，以及藏在其中的小甜點店。這些看似平凡的生活片段，後來都成為我對里爾很深刻的記憶。

想念亞洲食物時，我們也會到亞洲超市購買米、抓餅或麵食；至於珍珠奶茶等亞洲飲品，因為價格比台灣高出許多，交換期間反而變成偶爾才會享用的奢侈品。

里爾老城區也是我平常很喜歡散步的地方。老城區裡有許多服飾店、咖啡店及選物店，石磚道路搭配融合比利時與法國特色的建築，形成相當獨特的城市風景。當地的啤酒文化也十分興盛，和朋友找間啤酒館坐下來聊天，是我在里爾很喜歡的休閒方式之一。

（三）旅行與跨文化交流

課程空檔期間，國際學生通常會善用時間安排短途旅行。從里爾出發相當方便，可以從 Lille Europe 搭乘火車或 FlixBus 前往其他城市。我自己較常搭乘長途巴士，主要原因是價格通常比火車便宜，有時前往巴黎甚至可以買到約 8 至 13 歐元的車票。

里爾位於法國北部，地理位置非常適合旅行。向南可以前往巴黎，向北則很容易進入比利時與荷蘭。因此交換期間除了法國之外，我也利用假期前往其他歐洲國家。對我而言，旅行並不只是打卡，而是交換生活的另一種學習方式。不同城市的公共空間、交通方式、飲食文化與人們互動的方式，都讓我看到歐洲內部其實存在非常大的差異。

在里爾日常生活中，我所居住的區域有不少來自北非、特別是摩洛哥背景的居民，因此附近的麵包店、餐館及街區文化都呈現出不同於典型法國印象的樣貌。在足球賽事期間，也可以看到不同群體為各自支持的國家或球隊歡呼。這些日常場景格外有趣，因為我是誰、誰屬於哪裡以及不同認同如何共存，不再只是書本中的概念，而真實存在於城市生活之中。

里爾天主教大學本身也具有高度國際化的環境。ESPOL 與 IÉSEG 都有大量來自亞洲、美洲及其他歐洲國家的交換生，走在校園中幾乎隨時都可以遇到國際學生。我自己的朋友圈仍以台灣學生為主，也在課堂中認識了一些日本及中國學生。一方面是語言比較接近，另一方面也確實能感受到東亞學生之間存在某些相似的文化經驗。

宿舍中則經常遇到法國本地學生，偶爾也會聊天。雖然我並沒有真正完全融入法國學生的社交圈，但也因此開始思考：所謂國際交流不一定代表一定要和所有不同國籍的人變成非常親密的朋友，而是在共同生活的環境裡，逐漸學習理解彼此的差異。

另一個讓我印象深刻的文化差異是吸菸文化。至少從我在法國校園中的觀察來看，吸菸與電子菸相當普遍，學生甚至部分教職員也會在校園戶外吸菸。相較於台灣校園對吸菸的限制與較強烈的負面觀感，在法國，它有時反而與社交、休息及日常交流連結在一起。這些生活中的小差異，也讓我體會文化差異往往並不只存在於語言或飲食，而是存在於我們認為理所當然的生活規範之中。

里爾作為一座大學城，也聚集許多 Erasmus 計畫的交換學生。當地 Erasmus 學生社群相當完整，會定期舉辦旅行及交流活動。我曾參加他們安排的聖米歇爾山兩天一夜旅行，在旅途中認識來自不同國家的學生。校內也經常舉辦各式文化活動，例如國王餅活動、起司與葡萄酒晚會等，讓國際學生能在比較輕鬆的場合認識法國飲食文化，也與不同國家的學生分享動漫、歷史、旅行經驗及各自推薦的城市。

而有些最難忘的國際交流，反而發生在旅行途中。例如在義大利遇見街頭彈吉他的當地人、在威尼斯認識當地大學生，由他帶著我們走進在地音樂酒吧；在西班牙獨自旅行時認識其他旅人，或是在不同 Airbnb 房東的家中聊天。這些沒有事先安排的相遇，反而成為我此次歐洲生活中最生動的部分。

四、心得及建議事項

（一）交換心得與反思

為期半年的交換生活，最後在兩次歐洲熱浪中畫下句點。離開法國前，天氣熱得幾乎讓人難以想像自己身在過去印象中氣候溫和的歐洲，也讓我第一次非常直接地感受到極端氣候正在改變歐洲的生活方式。

半年之中，我需要處理課業、住宿、行政手續、交通、旅行，以及生活中大大小小的突發狀況。到了交換後期，頻繁旅行甚至一度沖淡了剛抵達歐洲時的興奮感。然而真正回到台灣之後，留下來最深刻的記憶，反而不是去了多少國家或景點，而是那些很普通的日常。

我很喜歡一個人坐在 IÉSEG 對面公園的草地上，看著人們聊天、曬太陽、閱讀或只是什麼事情也不做。有幾次，我和同樣來自亞洲的朋友坐在那片草地上聊天，開玩笑地說，我們好像從出生開始就不斷被提醒要為未來努力：要取得好成績、進入好的學校、找到好的工作、獲得穩定收入。從家庭、學校到社會，我們很容易將成功與物質條件、職涯成就連結在一起。

然而，在法國生活的這半年，讓我看見另一種對生活的想像。當然，歐洲並不是一個完美的地方。實際生活之後，我也看見行政效率、移民、社會差異、多元文化磨合，以及氣候變遷等複雜問題。但我仍然很羨慕一種在法國生活時感受到的態度：生存與工作固然重要，但生活本身似乎也值得被認真對待。

人可以坐在草地上度過一個下午，可以和朋友慢慢吃一頓飯，可以接受生活中某些不那麼有效率的部分，也不一定需要把所有時間都轉換成生產力或金錢。這或許是半年交換帶給我最重要的收穫。

交換讓我學習政治、移民、文化與管理，也讓我去了很多以前只在地圖上看過的地方；但更重要的是，它讓我暫時離開原本熟悉的環境，用另一種生活方式重新觀看自己的社會，也重新思考自己真正重視的是什麼。

半年並不足以真正理解法國，更不足以理解歐洲。但它足以讓我知道，世界上存在很多種生活的方法，而我們原本習以為常的人生道路，也不一定是唯一的選擇。這大概就是我從里爾帶回台灣，最珍貴的一件事。

（二）給未來交換學生的建議

第一，辦理法國簽證與行政文件時，建議盡可能提早準備，並為等待時間預留彈性。我自己的學生簽證直到出發前約十五天才取得，因此在規劃機票、住宿與後續安排時，心理上也需要保留一定的不確定性。

第二，住宿與生活費應事先仔細估算。里爾的外食價格較高，自己料理可以大幅降低日常支出；Lidl 等超市以及 Wazemmes 市場都是相對適合學生採買的地方。若規劃申請住房補助，也應在出發前再次確認當年度國際學生適用規定。

第三，里爾的地理位置非常適合安排短途旅行，但不需要把交換生活完全變成密集旅行。對我而言，最後留下最深的記憶往往是市場、草地、宿舍、校園與和朋友聊天的普通日常。在課程、旅行與休息之間找到適合自己的節奏，反而更能真正感受交換生活。

最後，即使法文能力有限，也不用因此過度擔心。基礎問候與生活用語確實很有幫助，但更重要的是願意主動詢問、確認與溝通。交換過程中會遇到許多原先無法預期的狀況，而這些處理問題、適應環境與理解差異的經驗，本身就是交換學習最重要的一部分。

附錄：交換學習照片

上方照片是我們在 IÉSEG 上產品管理課堂的上課實況。

在里爾觀賞馬戲團，跟馬戲團主持人合影!

IÉSEG 對面公園的草皮

上面是市中心的花店
下圖是法式經典點心