

報告名稱：113 學年第 2 學期赴國家 里爾天主教大學出國報告書

出國期間：2025 年 01 月 03 日~2025 年 06 月 30 日

單位：國立成功大學文學院外文系

職稱：學士

姓名：黃心彤

中華民國 114 年 07 月 13 日

目次

<u>一、摘要</u>	p. 3
<u>二、目的</u>	p. 4
<u>三、申請過程</u>	p. 4-5
<u>四、研讀期間</u>	p. 5
<u>五、建議事項</u>	p. 6-7
<u>六、心得</u>	p. 7
<u>七、附錄</u>	p. 8

摘要

這份報告整理了我在法國里爾進行為期半年的交換學習經驗，內容包含出國前的行前準備、在里爾天主教大學的修課心得，以及在當地與歐洲其他地區的生活實況。從簽證申請、住宿安排、課程選擇到日常生活中的交通、飲食與文化適應，我希望透過這些實際經歷，為未來計畫交換的同學提供更清楚的參考方向與最新的資訊，讓大家在準備與適應過程中都能更有把握、少些不安，順利開啟屬於自己的交換旅程。

\

Abstract

This report presents a comprehensive overview of my six-month exchange experience in Lille, France. It includes detailed accounts of the preparations undertaken prior to departure—such as visa application, accommodation arrangements, and language readiness—as well as academic insights gained from my studies at Université Catholique de Lille. In addition, it outlines practical aspects of daily life in France and during travels across Europe, focusing on transportation, cost of living, dietary habits, and cultural adaptation. By sharing these experiences, this report aims to offer future exchange students valuable, up-to-date information that can assist them in navigating their own exchange journey with greater confidence and clarity.

目的

由於在大三下學期時，我已接近修滿畢業學分，因此決定申請大四下的校級交換計畫。對我而言，這半年的交換不僅是一段學習旅程，更是一個拓展國際視野、深入體驗異國文化的寶貴機會。選擇法國作為交換地點，是因為我自小便對法國的浪漫氛圍與文化魅力懷有濃厚興趣，也一直期望有機會能更深入地了解這個國家。雖然我在外文系修習的第二外語為西班牙文，但因法語與西語同屬拉丁語系，語言學習上相對能減輕負擔，使我更有信心投入全新的語言與文化之中。

此外，里爾天主教大學以其管理學院 IESEG 商學院聞名，這對我而言也是一個難得的契機，能夠在主修語言之外，接觸更多元的學術領域，進一步探索未來可能的職涯方向。綜合上述，我期望透過這次交換，不僅增強語言與跨文化溝通能力，也拓展自身在專業與人生路上的視野與可能性。

申請過程

在通過校內初選後，國際處會透過電子郵件通知，請我們提供回覆外方學校提名所需的基本資料。接著，里爾天主教大學會另行寄信，正式通知可以開始進行線上申請。當對方學校審核通過並確認錄取後，國際處也會再次發信通知，並附上錄取信等辦理簽證所需的重要文件。取得這些資料後，就可以著手準備簽證申請。關於簽證部分，因為網路上已有許多詳細的教學資訊，因此此處不再多加說明。值得提醒的是，整個申請及準備過程涉及多項手續與文件，建議務必提前規劃並陸續準備，避免臨近出發時手忙腳亂。

在準備文件時，出生證明非常重要，尤其是申請法國政府的租屋補助（CAF）時必須提供。租屋補助能有效減輕經濟負擔，因此建議務必事先準備妥當。特別要注意的是，出生證明必須由在法國官方宣誓認可的翻譯師進行翻譯，才能被法方接受，這點務必提前安排，避免手續拖延。

住宿方面，我選擇了校內提供的住宿平台 ALL Logement。該平台的住宿選項多元，申請流程簡便，幾乎所有手續皆可線上完成，只需透過平台簽約，大多數宿舍也不需自行聯絡電力公司，對初到法國的學生非常方便。不過，ALL Logement 採抽籤制度，因此不一定能成功選到心目中的首選宿舍。雖然我的住宿體驗整體還算滿意，但從其他認識的交換生口中得知，部分房源距離學校較遠，通勤時間較長，且宿舍多為老舊建築，除了共用衛浴外，有時可能會遇到老鼠等問題。若條件允許，建議可考慮 LiveinFrance 等第三方租屋平台，以尋找條件更佳、地點更理想的住宿。

我在里爾所住的 Foyer Saint Camille 是雅房，與他人共用衛浴，月租約 530 歐元。透過 CAF 申請租屋補助後，補助金額約 89 歐元，能減輕不少負擔。身邊住 studio 房型的朋友，月租超過 700 歐元，但能申請到近 200 歐元的補助。因此，在挑選租屋處時，除了考慮房租，也建議將租屋補助的申請資格與金額納入決策範圍。

關於銀行帳戶部分，我使用的是 Revolut 數位銀行帳戶。這是一個非常方便的線上銀行平台，適合交換學生或需要跨國支付的人使用。透過 Revolut，日常支付、網路購物和跨國轉帳都十分簡便，且可以隨時在手機 APP 上管理帳戶，監控消費狀況。此外，它提供的分帳功能也非常實用，與朋友合租或聚餐時能快速拆帳，減少金錢往來的繁瑣流程。建議出國前申請並綁定台灣銀行帳戶或信用卡，抵達後即可立即使用，為海外生活提供便利。

最後，關於電信服務，許多在法國的交換學生會選擇使用 Free Mobile，我本人亦是如此。Free Mobile 的申辦與取消流程簡單方便，且方案價格合理。特別是取消服務時，只需在官方網站上完成操作即可，不必親自到店。里爾市中心設有多家 Free Mobile 門市，若遇到任何使用或申辦上的問題，可親至門市尋求協助。我特別推薦位於市中心 Westfield 商場內的分店，店員服務熱心，且英語溝通流暢，對外籍學生十分友善。

研讀期間

在里爾天主教大學的交換制度中，學生可以同時選擇一所主修學院和一所副修學院。我選擇的主修學院是 FLSH，副修學院則是 IESEG。這兩間學院在運作上是完全獨立的，因此兩邊的系統、課程安排、通知訊息等都要分別注意，不論是課表、選課還是考試時間，都有可能互相重疊，這些在學期初規劃時需要特別小心。

FLSH 的授課方式和台灣比較接近，大多課程從學期開始上到學期結束，考試或報告的形式會依照老師的安排而有所不同。我特別推薦一門叫做“Tutoring”的課程，這是一項由法國當地學生一對一帶領交換生學習法文的計畫。相較於 FLSH 為國際學生安排的 French for International Students，Tutoring 能依照個人的程度量身設計課程，整體上更貼近自己的需求，也讓我有機會和當地學生建立起更自然的互動。不過這門課名額不多，並不是所有人都能選上。除此之外，FLSH 大多數課程都是與當地學生一起上，雖然一開始可能有些緊張，但也因此能更直接地體會當地學生的學習模式與生活方式。

IESEG 的課程安排和成大有很大不同。首先，他們將當地學生與交換學生的課程分開來設計，因此課堂上比較少機會接觸在地生。另外，IESEG 的課程分為「密集課程」與「非密集課程」兩種。非密集課程就像我們在台灣習慣的學期課；密集課程則是集中在一週內快速完成，例如一門課可能從週一早上上到中午，持續三四天就結束，有些還會在當週進行期末報告或考試。這樣的安排雖然緊湊，但也讓我能空出更多時間安排旅行或其他活動，是一種比較彈性的學習方式。

整體來說，不論是在 FLSH 還是 IESEG，課堂上的氛圍都非常鼓勵討論和表達意見，學生們也都很勇於發言，這讓我在上課時更願意主動參與。如果你也打算來交換，千萬不要害怕開口發問或分享自己的想法，這是很被重視的學習態度。而在課堂設備方面，大家基本上都會帶筆電來上課做筆記，所以也建議提早準備好電腦與轉接頭，會比較方便融入這邊的學習節奏。

建議事項

旅遊

由於里爾是北法最重要的交通樞紐之一，無論是想去巴黎，還是到比利時、荷蘭、德國或其他鄰近國家旅行都非常方便。像是搭乘 TGV 前往巴黎，車程不到一小時，真的很快。但如果時間比較充裕，我其實更常選擇搭乘 FLIXBUS —— 一家遍布歐洲的長途巴士公司。

他們的票價非常親民，通常還附兩件免費托運行李，對學生來說非常友善。舉例來說，我曾花不到 10 歐就從里爾抵達比利時，真的超划算。當然它也有缺點，例如時常會誤點（但這種情況在歐洲交通其實蠻常見的）。另外如果是跨國路線，有時候會遇到邊境安檢，所以建議護照一定要隨身帶在身上，以免被臨時要求出示時手忙腳亂。

除了巴士，歐洲廉價航空也是我們經常搭乘的出遊方式。Ryanair 是最常見的一間，他們的票價真的很有吸引力，不過要特別注意的是——他們對行李的限制非常嚴格，只允許一個小型背包帶上飛機。如果超出規定尺寸被發現，現場會被加收約 70 歐的罰款，建議出發前一定要確認好行李大小。

另外，里爾附近最近的 Ryanair 起降機場是比利時的 Charleroi (CRL)，不是大家熟悉的布魯塞爾國際機場 (BRU)，兩者距離不一樣，交通方式也不同。要前往 CRL 的話，通常需要搭乘 Flibco 巴士，訂票時務必要看清楚是搭去對的機場，以免多花冤枉錢。

這些交通方式幾乎都能在市中心的 Lille Europe 車站 上下車，非常便利。不過如果不想自己查班次、訂票、安排行程，其實也可以考慮參加 Erasmus Lille 所舉辦的旅遊活動。他們的 Instagram 會不定期發布旅遊資訊，像是週末一日遊、鄰近城市探索等等，都是專門為交換學生設計的。我曾經跟著他們去敦克爾克參加當地超盛大的年度嘉年華，沿途不但有導覽還結識了來自各國的朋友，是很難忘的回憶。

生活

在里爾的日常生活中，我大多透過地鐵、公車或步行來移動。建議申辦學生專屬的交通卡，只需前往地鐵站 Lille Flandres 辦理即可。這裡的交通票是以「次數」而非距離計費，因此購買十次票的套票會相對更划算，尤其對於經常搭乘大眾運輸的學生來說十分實用。

日常採買方面，我主要會去離宿舍步行只需五分鐘的 Uexpress，方便且快速。不過若想一次採買更多種類，會改去學校附近的 Match，或是位於 Wazemmes 區的大型 Carrefour，選擇更為多元。至於亞洲食材，我推薦 里爾美術宮旁的 Inamori Market，小巧但齊全，買完之後可以順路去旁邊的 Mixthe 喝杯手搖飲，稍微慰藉一下思鄉的味蕾。如果有時間想好好大逛一番，也可以搭地鐵前往 Roubaix 的巴黎士多 Paris Store，那裡是里爾最大型的亞洲超市之一，非常好逛。

此外，我非常推薦週末時到市中心的 Old Lille Market。那裡是充滿在地風情的農夫市集，不僅有新鮮的起司、麵包和蔬果，也能找到許多來自不同國家的熟食攤。整個市場非常熱鬧。附近的里爾老城區（Vieux-Lille）更是我週末最愛散步的地點之一，是個可以放慢腳步、靜靜感受歐洲生活節奏的好地方。

如果想購物或尋找伴手禮，不妨前往市中心的 Westfield Euralille 商場。除了網羅眾多品牌外，還有整個里爾最大的 Carrefour 家樂福，我回台灣前就是在那裡選購巧克力和餅乾，做為送給親友的小禮物

心得

在這半年裡，我深刻感受到法國的季節變化。從一月剛抵達時的冬天，天氣寒冷、天空灰濛、街道寂靜；三月春天來臨，城市逐漸甦醒，街邊的樹木抽出新芽、盛開櫻花，氣溫也慢慢回暖。四月與五月陽光明媚，人們喜歡在露天咖啡廳享受午後時光，街頭總是洋溢著輕鬆與活力。到了六月底，夏季熱浪來襲，氣溫飆高，太陽直到晚上十點才完全落下，整座城市像被點亮了一樣。這樣明顯且豐富的四季變化，是我在台灣難得一見的體驗，也讓我學會放慢腳步，靜靜地感受生活的節奏與城市的呼吸。

除了環境的轉變，這半年帶給我最珍貴的，是心境上的成長。我變得更獨立，也更清楚知道自己想要的是什麼。在歐洲生活的這段時間裡，我走訪了十個國家、三十多個城市，幾乎每一段旅程都是和朋友們親自規劃的：從比價、查票、安排行程，到處理住宿與交通，每一件事都要自己動手處理。也因為如此，每一次的旅行不只是觀光，更是一場「學習對自己負責」的過程。我從中學會了臨機應變，也懂得如何在預算與限制中做出最適合的選擇。

當然，旅途中最讓我難以忘懷的，還是與來自世界各地朋友們的相處時光。我很幸運，能遇見一群溫暖、包容、又充滿活力的人。從一開始的陌生與拘謹，到後來變成可以互相傾訴、一起旅行、半夜在廚房煮宵夜，並成為彼此生命中能夠一起聊人生，像認識多年好友般的存在。雖然現在大家都已經回到自己的國家，但我始終相信，我們未來一定會在世界的某個角落再次相見。

更重要的是，這段交換經驗讓我變得更外向、更敢開口認識新朋友，也更願意主動跨出自己的舒適圈。我的英文口說能力也在無數次的對話與旅行溝通中快速進步——那種自然、靈活的表達能力，是課本上背單字學不到的，是在一次次實際使用中磨練出來的成果。

如果有機會，我真心鼓勵每個人都勇敢走出熟悉的環境，到外面的世界看看。你會發現，世界比我們想像得還要寬廣，而你自己，也比想像中更有勇氣與能力去擁抱未知。這段旅程雖然只是我人生中的短短半年，卻深深影響了我，也會成為我心中一段永遠珍藏的記憶。

附錄



里爾街景



IESEG Fairwell Party



敦克爾克狂歡節



International Club Party 哈修塔特



里爾公園野餐



羅浮宮



里斯本電車



和韓國好友在露天咖啡廳