

國立成功大學  
出國報告書

報告名稱：114 學年第 1 學期赴法國 里爾天主教大學出國  
報告書

出國期間：2025 年 08 月 12 日~2025 年 01 月 13 日

單位：國立成功大學文學院外文系

職稱：學士

姓名：廖家恩

中華民國 115 年 02 月 13 日

## 中文及英文摘要(各 200-300 字)

本報告記錄了我於法國里爾天主教大學交換期間的學習與生活經驗。在研修方面，我主要選修 IESEG 管理學院的密集課程，並分享了 FLSH 學院法文輔導的選課曲折過程，建議學弟妹遇到行政問題應及早溝通。在生活實務上，我詳盡列舉了各類指南：包含簽證辦理、數位銀行 (Revolut) 與多幣別信用卡的使用建議，以及申請法國房屋補助 (CAF) 與健保卡 (Vitale) 的重要性。

住宿方面，我推薦距離校區近且設施完善的 Denis Reille 宿舍，但也提醒需注意電費簽約陷阱與照明不足的問題。交通部分，我分享了利用 TGV 青年月票 (Max Jeune) 以 0 元票遊歷巴黎與南法的省錢技巧。此外，我特別強調了歐洲防盜與防詐騙的重要性，並記錄了在法國尋求牙醫治療的高效率經驗。我認為，雖然延畢交換看似非典型選擇，但這段旅程不僅讓我能以學生身份低成本探索歐洲，更在獨立解決問題與心理成長方面獲得了不可替代的價值。

This report details my exchange experience at the Université Catholique de Lille in France during the first semester of the 2025 academic year. Regarding academic pursuits, I primarily enrolled in intensive courses at IESEG and participated in the French tutoring program at FLSH. The report provides my practical advice on administrative procedures, including visa applications, the use of fintech services like Revolut, and the strategic use of multi-currency credit cards to minimize fees.

In terms of daily life, I recommend the Denis Reille residence for its proximity to campus but caution future students about electricity contract pitfalls and the necessity of applying for housing subsidies (CAF) and French health insurance (Vitale). For regional travel, I highlight the cost-effectiveness of the TGV "Max Jeune" pass, which allowed me to travel to cities like Paris and Bordeaux for zero euros.

Furthermore, I share critical insights on safety, emphasizing vigilance against theft in dormitories and common street scams in Europe. A notable personal experience includes receiving efficient dental care through the French healthcare system. Ultimately, I reflect that the exchange program served as a transformative period for developing my independence and problem-solving skills, concluding that the cultural immersion and personal growth I achieved far outweigh the costs associated with delaying graduation.

## 目次

一、摘要.....	1
二、目的.....	2
三、申請過程.....	2
四、研讀期間.....	3
五、心得及建議事項.....	5
六、附錄.....	7

## 目的

其實我最初並沒有打算延畢去交換，但實際去了之後我覺得是很值得的選擇。把握最後的機會體驗國外的校園生活，並且能在這段時間內以划算的價錢遊歷歐洲各地，同時我認為這也是很好的機會訓練自己獨立、增強解決問題的能力。另外，延畢去交換只需繳交學生平安保險的 250 元，不像一般需要繳完整的學雜費。在我還沒去交換前，我都不想花這筆錢，覺得太浪費，但是實際去了之後，我覺得很多東西經歷過之後雖然在外表上看不出來變化，但在心理一定有些甚麼萌芽了，這個或許不是一時半刻所能觀察到的，但我相信所謂讀萬卷書、行萬里路有其道理存在。

## 申請過程

社群：

建議大家在確定要到里爾的時候，就可以加入臉書社團「台灣人在里爾」，裡面有時候會有一些其他交換生的二手物出清，可以省下一筆買居家用品的錢，我離開時也是在上面出售我的寢具、廚具和其他物品。

簽證辦理：

法國簽證辦理的流程在網路上都可以查到很詳盡的教學，因此在這我就不贅述了，只要注意時程，及早開始準備就行。面試也很輕鬆，用中英文進行，問題也很基本，不需要太過擔心。

生活費的準備：

我主要使用 Revolut，在台灣的時候就可以先辦好，只是驗證碼要等比較久，有耐心的多試幾次就可以了，Revolut 也可以付費申請實體卡，只不過我認為沒必要。另外我也有辦理永豐的多幣卡，回饋不錯且支援海外 ATM 提款免手續費。但是我後來發現免手續費並非真的完全免費，而是永豐這端不收手續費，但是海外銀行通常還是會收。我建議可以研究一下永豐幣倍卡，因為我覺得使用信用卡還是比較安心，如果被盜刷了，錢比較可能拿得回來。至於現金的部分，我覺得不必帶太多，但還是要有以防萬一，且可以都換小面額的比較好使用，我自己現金帶了 250 歐，供大家參考。

## 研修期間

修課經驗：

我在里爾天主教大學的主學院是 FLSH、副學院為 IESEG，交換校要求兩個學院的學分加總必須為 20 ECTS，因為耳聞 FLSH 的課程時間變動很大，要每天早上到學校系統確認當天的課程是否有更改時間，為了避免麻煩，我大部分的課程都選擇 IESEG。而 IESEG 提供密集課程，即每天早上八點到中午十二點、連上四天，通常在下周三就考試，這樣這堂課就算結束了。我大部分的課都是

密集課，雖然密集課上起來很有效率，但是我覺得在交友方面相對比較困難，因為所有同學都只相處四天，比較難在課堂上交到朋友，不過這只是我個人的經驗和觀察。

FLSH 的課我推薦 Tutoring，這堂課是由法國學生教你法文，課程的內容和時段完全由你們兩個決定，期末的評量也是由學伴出考卷評分。不過我一開始配對到的學伴因為和我時間兜不攏，他也不想透過線上的方式上課，因此他就單方面通知系辦他要退出，但他通知的對象是系辦的工讀生，好巧不巧當時工讀生聘期結束，因此這封通知信就石沉大海，直到我寫信詢問系辦主要負責的人員，他才知道這件事並替我安排新學伴，這來來往往浪費了不少時間，導致最後我和新學伴的時間不太夠，所以我建議大家有任何問題都可以即早寫信詢問。

宿舍：

我是選擇 ALL Logement，抽到 Denis Reille，房租每月 547 歐，但我申請房屋補助每月 199 歐。ALL Logement 是學校合作的宿舍，很多不同棟散落在里爾各地，且是排志願序用抽的，如果要選擇 ALL，要記得提早開始。至於房屋補助，我不確定之後是否還開放交換學生申請，如果有的話，通常房間有獨立衛浴的房型補助會比較高。

住下來我蠻推薦 Denis Reille 的，離學校非常近，IESEG 和 FLSH 都走路五分鐘就會到，距離學生餐廳也很近，房間空間大、有個小儲藏室，並有獨立的衛浴及浴缸，幾乎每層樓都有廚房和洗衣機及烘衣機，唯一的缺點大概是電費另計，而電費並不便宜(交換期間我完全沒開暖氣，電費一天大概是 1 歐或 1 歐多)，且剛到的時候必須自己聯絡電力公司開電，通常開的隔天才會通電，所以如果沒有事前弄好，到的第一天是沒有電的。

宿舍房間內的大窗戶在白天時陽光灑進來很棒，但是照明很暗，剛到的時候真的很不習慣，一到晚上就覺得心情鬱悶，因為他們的燈都是在牆壁上，如果晚上打算在房間內讀書或用電腦，勢必要買一盞檯燈。不過，這個房間有一個很大的優點，就是床頭有電燈開關！躺著就可以關燈，真的是非常提升生活品質。

我選擇 EDF 這家電力公司，並在抵達當地的第一天打英文客服去簽約開電，總結下來我不會特別推薦 EDF，原因如下：我在 8 月初次打電話開電的時候，被莫名其妙加了一個維修支援服務，像是一個另加的保險(每月約 5 歐)，而我會發現被多加了這個保險是我在 10 月的時候收到一封實體信，告知我訂閱了這項服務，於是我打電話去客服詢問，他說可以取消但因已超過免費取消期限，還是會向我索取這三個月的費用。在我取消後過不久我又收到一封 email 說這項服務有三個月的免費試用，於是在我最後收到 EDF 的總結算帳單時(EDF 的收費方式是在簽約時他會根據你的房間大小、過去的使用電量給你一個預繳金額，每月都收同樣的金額，最後在你退租時再根據實際的使用電量多退少補。但是這個金額實在不知道有何根據，我們住在同棟宿舍的三個人金額都不

同，47 歐、66 歐、74 歐。我是被收 74 歐，但我每月實際使用約 30 多歐。) 上面果不其然加了這項服務的費用，於是我寫 email 聯絡客服，最後順利要回這筆錢。因此建議大家在打電話開電時要仔細確認內容，也要注意宿舍信箱來信和每封 email 信件內容，發生問題時可以嘗試聯絡客服，我的經驗就是愛吵的孩子有糖吃，希望大家都不要花到冤望錢。

交通:

從機場到里爾，可以搭 TGV(像是高鐵)，不過要注意它有不同公司行駛如果是 OUIGO 會有行李的限制，一定要加購行李額，否則會罰款! 抵達里爾後前往宿舍通常要搭公車，可以到 Lille Europe 地鐵站買票，這個票可以搭公車和地鐵，一次 1.8 歐，不建議抱僥倖心態，因為被查票查到的話罰款 50 歐，我身邊朋友就有人是剛到想說不會被查票，於是第一天就吃罰單了。

TGV 有一項青年月票的方案 Max Jeune，每月 79 歐、最少訂閱三個月，訂閱未滿一年會收 15 歐的取消費，但是他提供 0 元票! 里爾到巴黎來回一趟當月大概就回本了，到巴黎經常有 0 元票，若逢假日就比較少，但多刷票有時會刷到票，不過切記要在搭車 48 小時前確認票，否則會自動取消，也要記得隨身攜帶護照，查票有時會要求看 ID，如果沒有身分證明，有可能會被罰款。不只是到巴黎，到里昂、波爾多也都會有 0 元票，我去南法玩時就是分段買 0 元票，非常省交通費。

看牙醫:

我在交換期間發現我舌側維持器的鐵絲掉了一端，五年來在台灣都沒事，居然在法國的時候掉了，因為鐵絲會一直刺到舌頭，我無法等到回台灣才處理，於是就有了在法國看牙醫的一次經驗，原本預期要付一筆不小的金額(因齒列矯正通常被視為保險給付的例外)，但看診結束我一毛都沒付，因為醫師幫我放在健保底下，所以我強烈建議大家一到法國就要著手申請健保卡(Vitale)，防患於未然。雖然學校有提供醫療服務(CPSU)，但是它主要提供一般全科醫生、婦科、心理諮商等，並沒有牙科，所以如果真的不幸需要看牙醫，首先，要先下載 Doctolib 這個 APP，可以在上面搜尋附近的診所、預約，最後我選擇的是 Centre Dentaire Lille: Dentiste Lille- Dentego 這間離學校不遠的牙科中心。我晚上預約，隔天中午就處理好了，這大概是我在法國做過最有效率的事了。

#### 心得及建議事項

相信大家都知道在歐洲防盜意識要特別提高，除了外出要用手機掛繩，我的經驗是在宿舍也不能鬆懈，千萬不要將個人物品放在公共區域，絕對會被偷走，他們會自動認為這些東西是沒人要的。我跟朋友借了寢具和廚具，還他的時候將東西一袋袋裝好放在他房門口，結果晚上就被偷了。我在宿舍的群組

傳訊息請他還來，不出所料沒人回應，所以我聯絡宿舍的管理員問他能否調監視器，最後真的抓到小偷，甚至把東西要回來了。通常東西在宿舍公共區域被偷走，宿舍的管理員都只會說他們不負保管責任，所以我也費了一番唇舌才請得動他幫忙，再次驗證了愛吵的孩子有糖吃這個信條。在宿舍我看過有人的電鍋、咖啡壺被偷都沒有找回來，大家通常也都不了了之，但是我覺得大家不妨抱著找不回來的心理準備、去吵吵看，因為我實在看不慣宿舍對於偷竊的姑息心態，只能說在法國他們會認為這是你自己的問題，踢皮球是十分常見的。

另外也要提醒大家小心詐騙，我剛到法國辦好手機門號時，就常收到詐騙簡訊，以電信公司名義稱我有一筆電信費未繳，但我辦的方案是由帳戶自動扣繳的，我實際到電信公司詢問才知道是詐騙。除此之外，也要小心路上向你推銷的小販，我們認識一位日本朋友，他在路上被街頭自稱是藝術家的人搭訕，送他自己的作品並告訴他自由樂捐，因為日本朋友當時身上沒有現金，於是這位藝術家便說Apple pay也可以，而一感應他就被騙走了2500歐元，所以在歐洲真的要小心謹慎為上，必須時時警覺周遭人事物，有時候冷漠些也無妨。

附錄



九月第一個周末的里爾舊貨節



里爾的聖誕市集有很刺激的摩天輪



I E S E G 的迎新活動



明媚的南法



台灣人一起過中秋節