

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113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：2024年08月18日~2025年01月25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：林芸琪

中華民國 114 年 1 月 31 日

## 目次

一、摘要 .....	3
二、心得 .....	4
(一)目的 .....	4
(二)申請過程 .....	4
(三)研修期間 .....	5
(四)研修心得 .....	7
三、附錄 .....	8

## 摘要

這份報告書旨在分享我於里爾天主教大學交換期間的學習與生活經驗，內容涵蓋出發前的準備、在法國的學習與日常生活，以及對整體交換經驗的反思與收穫。出國交換一直是我人生規劃中的重要一環，而在準備過程中，學長姐的心得分享與網路上的經驗分享給予了我許多寶貴的參考資訊。因此，我希望透過這份報告，提供最新的交換生活資訊，幫助未來有意前往里爾交換的同學更充分地準備。在里爾天主教大學的這半年交換生活，不僅帶給我許多難忘的經歷，也促使我在不同層面上成長。我得以跳脫原有的生活框架，接觸多元文化，並對自身有了更深入的認識。交換學生的經歷因人而異，但我期望這份報告能夠為未來的交換生提供參考，讓大家都充分體驗並享受在里爾的交換時光。

This report provides an overview of my experiences during my exchange program at Lille Catholic University. It details the preparation process before my arrival, my academic and daily life in Lille, and my reflections on the overall exchange experience. Studying abroad through an exchange program had been a long-term goal of mine, and thanks to reports from senior students and insights shared by past participants, I was able to better prepare for my time at Lille Catholic University. By sharing the most up-to-date information from my exchange experience, I hope to assist future students who plan to study at Lille as exchange students. Finally, at the conclusion of this report, I share my reflections on the personal growth and insights gained through this experience. This semester has been a precious time for me to step out of my comfort zone and see the broader world, and I'm deeply grateful for that. While each individual's exchange journey is unique, I hope this report serves as a valuable resource and inspires future students to fully embrace and make the most of their time in Lille.

## 心得

### 目的：

對我而言，交換學生計畫是能夠在有限的時間與資源下，深入體驗國外教育體系與生活方式的最佳途徑。由於我的未來規劃中包含出國深造，因此我希望透過此次交換經驗，對海外生活有更具體的認識，以作為未來學術與職涯規劃的參考。此外，我對於探索不同文化與世界始終抱持著強烈的興趣，而交換計畫提供了與來自世界各地的學生相遇、交流的機會，使我能夠拓展國際視野，並透過與他們的對話，深入了解不同國家的文化與價值觀。最後，鑑於我在大學期間修習法語作為第二外語，此次交換亦是提升語言能力的寶貴機會，使我能夠將課堂所學應用於實際情境，更進一步練習日常法文會話能力。

### 申請過程：

通過校內初選後，國際處會寄信通知我們回覆校方提名交換生所需要的基本資料，之後里爾天主教大學會寄信通知可以開始提交申請資料。對方校的申請通過後，國際處會寄信通知並附上錄取信等辦理簽證會需要的資料，接下來就可以開始申請簽證了。由於里爾天主教大學裡的各學院其實是獨立作業的，因此如果你也是申請兩個不同的學院的話，接下來這些學院的國際處也會開始聯絡你完成線上註冊，其中要特別注意的是不同學院所用的系統也會不一樣，所以兩邊都要交資料。而註冊所需要的資料比較麻煩的會是出生證明以及基本醫療資料表(Medical Form)，我會在以下另外說明細項。至於簽證申請的部分網路上有許多教學，就不在此贅述。

1. 出生證明：先到戶政事務所申請正本(上面要有父母雙方的名字)之後到外交部公證，2024年8月起，還得到法國駐台辦事處公證，才能被法國政府承認。都公證完後就可以在網路查詢「法國宣誓翻譯師」進行翻譯，(我是找江淑珍女士翻譯)最後這份經過公證且翻譯過的版本才是在法國也有效力的文件。
2. 基本醫療資料表 (Medical form)：在赴法前，學校會要求你先給醫生填妥一份醫療資料表調查你的疫苗接種史等，這份表格學校會提供。我是先到衛生所申請我從出生起的疫苗接種紀錄，之後預約旅遊醫學門診，請醫生幫我填寫資料表。看診時醫生會檢視你是否有需要補打疫苗並填妥資料表。但需要注意的是旅遊醫學門診為自費，所以掛號費跟補打疫苗的費用皆為自費。

申請住宿的部分我是選擇和大學合作的 ALL Logement。他們的住宿選擇多樣，且手續都可以先在網路上辦好，但缺點是需要用抽的，所以不一定能選到心目中的第一志願。建議可以在開放申請時就去申請，申請後過一段時間，ALL 會寄信通知你分配到哪間宿舍就可以開始提交住宿所需的資料。而這些資料包含上述所提到的出生證明及簽證等，另外還有房屋保險及保證人等。屋保險及保證人，在 ALL 的信件內都有推薦的線上網站可以辦理。

金錢方面我是準備了一張臺灣的多幣簽帳卡，可以在線上直接換匯，也可以控制預算，但缺點是有時候會遇到臺灣維修時間而刷卡刷不過。所以我有另外準備一個國外的帳戶，我是選用網路銀行 Revolut，可以選擇將 IBAN 設成 FR 滿足一些地方需要法國本地帳戶的需求，轉帳也方便不需要手續費，當多人一起出去旅遊時分帳很方便。

## 研修期間：

### 課程與學院活動：

在里爾天主教大學交換期間，我選擇就讀 FLSH（人文社會科學學院）與 ISTC（傳播學院）兩個學院。由於該校的各學院幾乎獨立運作，因此註冊、選課及迎新活動皆不同。這帶來了一些優勢，例如 FLSH 設有最低選修學分要求，使我能從兩個學院選課，擴展學習範圍。然而，這也帶來課程時間衝突的挑戰，且因學院系統不同，須自行細心對應課程時間，以確保不發生衝堂情況。

在選修 ISTC 課程時，我發現部分課程的上課時間並不固定。例如，我修讀的「數位文化導論」課程，並非每週固定於星期二上課，而是部分週數會改至星期四。因此，在選課時須特別留意課程時間的安排。相較之下，FLSH 的課程時間較為固定，但每堂課的教室卻可能變動，因此每次上課前皆須透過線上系統 Hyperplanning 查詢教室位置。在此推薦學校的 App——Yochi，透過課程代碼即可查詢教室所在位置。與臺灣的課程安排不同，里爾的學習環境讓我體驗到更具彈性的上課方式。

在課程設計方面，FLSH 提供許多英語授課的課程，且這些課程多為法國本地學生的必修課，使我有機會與當地學生一同學習。在課堂觀察到的一個有趣現象是，法國學生較偏好使用紙本筆記，而非數位設備，如筆電或平板。此外，在修讀某門文學課時，我發現大多數學生都會攜帶教授指定的文本，與臺灣學生普遍使用電子檔案的習慣大相逕庭。

值得推薦的是，FLSH 在我交換期間推出了一系列專為交換生設計的新課程，這些課程提供了與不同國家學生深入交流的機會。其中「Tutoring」課程特別值得一提，該課程由法

國本地學生擔任導師，協助交換生提升法語能力。我選擇加強自己的聽說能力，並因此與導師 Eva 成為好友，這堂課不僅提升了我的語言能力，也帶來寶貴的文化交流機會。

在學院活動方面，FLSH 並未舉辦較多課外活動，但 ISTC 的國際學生社團 (BDI) 則不定期舉辦各類活動，如霓虹畫體驗、聖誕市集參觀、語言交換，甚至安排鄰近國家的三日遊。在抵達法國前，BDI 會主動聯繫交換生，詢問是否需要 Buddy (學伴)，並透過問卷媒合合適的 Buddy。雖然我與我的 Buddy 在學期間見面不多，但我們仍然參與了多場 BDI 舉辦的活動，並因此認識了一群合拍的朋友，這些活動與相處時光成為我在法國最珍貴的回憶之一。

生活與旅遊：

里爾的交通相當便利，特別是若住在學校附近，步行即可抵達市中心的老城廣場或大型購物中心 Westfield。最常使用的交通工具為公車與地鐵，不同於臺灣依距離計價，里爾的公共交通採計次制，刷卡一次後可不限距離搭乘，且通常出站時無需再次刷卡。使用的交通卡統稱 Pass Pass，購買時有許多方案可以選擇，通常會買10次票。但建議抵達的第一個月可以到櫃檯申請青年月票，一個月內可無限次搭乘，初期常常需要大採買將更為便利。此外，該卡片之後加值 10 次票券的費用也較為優惠。

在旅遊方面，里爾的兩座主要火車站——Lille Europe 和 Lille Flandres——提供前往鄰近國家的交通選擇。其中，我最常利用的是前往巴黎戴高樂機場的列車，非常方便。若計畫頻繁在法國境內旅行，推薦辦理青年卡，可享受火車票折扣；若經常往返巴黎或計畫遊歷法國各地，則可考慮訂購 Max Jeune，每月支付 79 歐元，即可享有部分車次 0 元票的優惠。

在飛機訂票方面，我通常先透過 Skyscanner 查詢最優惠的廉價航空，再前往官網訂票。然而，廉航的行李限制較嚴格，若希望能攜帶較多行李旅行，建議辦理 ESN 卡，透過該卡在瑞安航空 (Ryanair) 註冊，可享有 20 公斤免費託運服務。

除了飛機，巴士亦為經濟實惠的選擇。我最常搭乘 FlixBus 與 BlaBlaCar Bus，這兩家公司的行李限制相對寬鬆，且車站位於 Lille Europe 站附近，便於抵達。然而，長途巴士的乘車品質較不穩定，例如曾遇過座位超賣 (或車型錯誤)、司機迷路導致延誤等情況。因此，若搭乘長途巴士，建議與朋友同行並選擇夜車，既可省下通勤時間，也能減少住宿費用。

## 研修心得：

這次出國交換不僅帶給我許多在臺灣無法獲得的經驗，也讓我對自己的想法產生了巨大的改變。出發前，除了對即將展開的新旅程感到期待，內心也充滿了不安，擔心自己能否適應在語言陌生的環境中生活，害羞怕生的個性會不會讓我難以融入異地求學的生活。然而，當我孤身一人拉著兩大行李箱穿梭在巴黎的街區，努力尋找正確的地鐵站和方向時，才真正體會到人類驚人的適應力。即使事前做了萬全的準備，旅行時總是會遇到意想不到的突發狀況，但當下我們總能鼓起勇氣，設法解決問題，而這正是旅行的可貴之處。

以前的我非常怕生，常因為覺得自己不擅言詞，而習慣等著別人來找我說話。然而，在這次交換生活裡，或許是因為不遠千里來到這裡，格外想把握這段異地時光與機會，我開始主動與來自不同國家的朋友搭話。大家雖然用著非母語的語言交流，但這反而讓我少了擔心說錯話的壓力，因為我們都在用第二語言溝通，彼此更能包容對方，也更願意耐心聆聽與理解。在生活方面，過去的我總是能避開與陌生人接觸就盡量避開，然而在交換期間，與朋友們一同旅行的經歷讓我逐漸改變。隨著一次次點餐、詢問路人資訊，甚至只是與當地人閒聊的經驗累積，我不再像剛開始時那樣緊張，甚至到了後期，還能幫朋友用法文點餐或購買物品。這些改變讓我深刻體會到，在不同環境的刺激下，人可以成長得比自己想像中還要快，而這正是這段交換生活帶給我最寶貴的收穫之一。

在人際方面，我遇到了一群溫暖的朋友，即使大家來自不同國家，大家也會時不時地聚在一起煮飯、體驗當地的特色節日、過臺灣的節日都是不可多得的難得經驗。我也很幸運地遇到了一位來自西班牙的女孩 Ana，因為她即將到臺灣交換，因此我們成了很好的朋友。在學期間我們邀請同樣來自西班牙和臺灣的朋友一起煮飯，做出各自的家鄉菜，在美食與聊天中彼此交流文化。那一刻，我深深體會到，這正是我出國交換最想體驗的事情，也讓我更有信心去認識來自不同國家的交換生。因此，在選課時，我也鼓起勇氣，與其他國際學生一起分組合作，挑戰自己更深入地融入多元的學習環境。

除了文化交流外，這段經歷也讓我克服了對於「犯錯」的恐懼。在這裡，日常生活環境幾乎都需要使用法文，從一開始因為無法流暢表達而灰心，到後來能夠用簡單的句子點餐、辦月票，甚至詢問商品資訊，雖然過程中依然會犯錯，例如搞混陰陽性名詞等，但我逐漸明白，學習語言本就是在不斷嘗試與錯誤中成長的。隨著一次次的練習，到了離開前，我已經能夠像當地人一樣，在麵包坊用法文自在地購買麵包，與店員閒聊幾句。而這些改變，都是當初的我無法想像的。

## 附錄



1. 和 Buddy 的合照



2. 和各地的朋友一起慶祝週末



3. 和煮飯認識的日本朋友  
一起去烤聖誕餅乾



4. 和 Eva 的最後一堂課



5. 西班牙x臺灣的美食之夜



6. BDI 的聖誕市集活動



7. 旅行時幫路人拍照  
結果拍完後路人想和我們合照



8. 大家一起體驗全歐洲最大的二手節



9. 中秋節一起做月餅