

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2學期赴里爾天主教大學出國報告書

出國期間：2025年01月04日~2025年06月10日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_管理學院_企業管理系

職稱：學士

姓名：柯又瑄

中華民國 114 年 6 月 19 日

摘要

此報告書紀錄了我於 113 學年度下學期在里爾天主教大學交換學程的經歷，內容涵蓋出國前所需準備的資料申請、當地外宿選擇考量、IESEG 課程選修建議和法國里爾生活等分享，希望提供實用資訊的同時能化解申請時繁雜的行政手續。在準備交換的過程中，網路上許多的經驗分享和學長姐的心得記錄給予了我寶貴的建議，使我對於即將到來的交換生活大大減少了焦慮和不確定感，因此我也期望能透過個人心得分享，為未來計畫赴法國交換的學生提供參考並做好充分準備。

Abstract

This report records my experience during the second semester of Academic Year 113 as an exchange student at Université Catholique de Lille. It covers every stage—from the applications required before departure, to housing considerations, recommended course selection at IESEG, and my daily life in Lille, France.

While preparing for my exchange, I benefited immensely from the wealth of online testimonials and the reflections of alumni who had walked this path before me. Their advice greatly alleviated the anxiety and uncertainty that often accompany studying abroad. Motivated by gratitude, I hope that sharing my own reflections can likewise guide future students planning an exchange in France, helping them navigate administrative complexities and arrive well-prepared for the journey ahead.

目次

摘要.....	2
本文.....	4
目的.....	4
申請過程.....	4
修課經驗.....	5
心得.....	6
附錄.....	8

本文

目的

出國交換其實並非我上大學前即計畫好的安排，起初有次與實習老闆聚餐時，偶然有機會聽到前輩分享出國讀書的心得，以及這段經歷對於他們人生帶來的種種轉變，逐漸引起我對國外生活的嚮往，也成為我著手準備交換申請計畫的契機。藉由此次交換計畫的機會，我期許自己能把握在學學生的身分，妥善運用學校既有資源、以開放式心態認識來自不同國家和價值觀的朋友、見識歐洲國家與亞洲社會不一樣的文化風貌，拓展自己的世界觀。在離開熟悉的人事物和環境後，必然會多了很多獨處的機會，可以讓我學習如何與自己相處，同時認知到一個人也能獨立完成不少事情，相信自己其實足夠強大。

申請過程

以下分享一些辦理簽證時，可以同時處理的手續及資料：

■ 出生證明

用途：申請法國健保 Vitale、CAF 租屋補助

以下為我的申請流程供大家參考：

(1)台南戶政事務所申請中文版正本(2)找民間公證人公證(余乾慶事務所)(3)至外交部領事事務局驗證並郵寄回家(4)請合格的法國宣誓翻譯師翻譯為法文(找的是江淑珍女士，當初報價為 1400 元新台幣，工作天數一日，carolinedelepoulle@gmail.com)(5)將電子檔印出並郵寄至法國在台協會複驗

■ 醫療資料表

學校的 IESEG Health Center Team 有寄一封郵件要求我們填妥 medical form，我是到台南衛生所申請預防接種證明書，並等待大約一到兩個工作天。由於保護效期還在沒有需要補打疫苗，我回覆且上傳文件給當初寄信的單位 CPSU 後便完成了。

■ 金錢方面

我當初共帶了永豐的多幣簽帳金融卡、台新 flygo 信用卡以及幾百塊的現金。主要刷的是永豐的金融卡，優點是能預先在匯率漂亮的時候線上換匯，不過也不會一次換過多金額，避免卡片或手機遺失的風險。而台新 flygo 那張的回饋稍微高一點，因此較大筆的消費如住宿機票我會刷這張。至於現金的話，建議可以準備一些零錢(一或二歐)上廁所時使用，剩下我好像只有在唐人街遇過只能現金支付的店家。最後是有些銀行沒辦法直接在 app 將線上刷卡的驗證方式從簡訊改為 email 收取驗證碼，需要致電銀行處理，因此建議在台灣就先解決好此事，卡片連結 google pay 同理。

到法國後我也有申請網路銀行 Revolut，用來繳交電費、法國 SNCF 鐵路的訂閱費和收取 CAF 租屋補助等，結束旅遊後朋友間互相分帳也很方便且不

需要手續費。它的概念跟簽帳金融卡很相像差在沒有實體卡片，印象中第一次換匯不需要手續費，可以稍微多轉一些，直接刷台灣的信用卡就可以了。另外它有時也有使用邀請碼獲得 200 歐的優惠，到時候可以先注意一下不要太快下載註冊就錯過了。

■ 住宿

由於在學校合作的 ALL Logement 沒有抽到理想的宿舍，因此我決定自己在外租房，學校提供的電子檔手冊有建議一些學生宿舍機構和租屋網站如 Linvinfrance，最後我評估預算、距離管院位置和房間設備後選擇了 Résidence étudiante Lille d'Artois, Les estudines。先講最後的結論是不推薦，我自己覺得如果才住不到半年，選學校合作的宿舍就夠了，處理流程相較簡化非常多。首先，在法國租房子需要申請以下三項資料：

1. 房屋保險：針對住所本身的保障。我找的是法國租房保險 Etudassur，固定期限為六個月不自動續保，費用為 36.6 歐。
2. 租屋擔保人：在法國租房需要提供房東租屋保證，確認你具有租房資格。主要有兩家，租金為 600 歐以下的可以申請免費的 Visale，而我申請的是 Garantme，合約是一年期共支付約 356 歐，由於我只住了四個月左右，最後申請到的退款約 115 歐。
3. 自行找電力公司：部分學校合作的宿舍有包含電費，不須另外自己找。我當時考慮了兩家，一家為法國公用電力公司 EDF，另一家是我最後選擇的 TotalEnergies，前者的優點是有英文客服，在溝通上輕鬆許多，而後者在小紅書找得到使用者推薦優惠碼，且大部分心得說比前者便宜點。需要注意的是，那時宿舍的管理員要求我在抵達前須提前開啟電力，以免抵達租屋處時無暖氣和電燈使用，我那時是先在 TotalEnergies 的官網註冊會員，再儲值 Skype 致電跟電力公司確認開啟電力的時間等詳細資訊。最後加總這四個多月的電費大約為 450 歐元，租金加上電費後的價格不斐也是我建議直接選擇學校合作宿舍的原因之一。

另外，也建議避開 Wazemmes 附近一帶，這邊是當地人公認較為危險的區域，參考了一些朋友的心得我覺得住美術宮(République Beaux-Arts)這塊應該蠻適合的，學校、火車站和老城區步行半個鐘頭內可達，生活機能跟治安相較不錯許多。

修課經驗

在交換期間，我主修的是 IESEG 管理學院。IESEG 大致可以分成密集型與非密集型課程，後者的概念與台灣大部份課程雷同，而密集型課程則是那一周的星期一到四早上 0800-1220，針對同個主題開設一門課程。我個人觀察多數交換生偏好選擇密集型課程，除了在安排旅遊時較有彈性外，在多是交換生的環境中大家也比較願意相互交流，有機會認識更多新朋友，而非密集課程大多為校本部的

學生，上課氣氛感覺沒有密集型課程那麼活潑熱絡。

正課方面沒有特別推薦或不推薦，主要還是從教學大綱判斷這堂課的內容、評分方式、是否有書面或分組報告來決定適不適合自己，我當時選的一堂移民經濟(Migration Study)就蠻有趣的，雖然選課人數非常少，不過也因為如此能聽到來自喀麥隆的教授和同學分享來自非洲各國當地的真實情況，了解官方發展援助(ODA)、外國直接投資(FDI)這些經濟指標對於開發中國家的影響程度，透過一周內短短的幾小時集中精力，了解一兩個不曾學過的知識點我覺得蠻不錯的。

最後也很推薦 IESEG 的法文課，上課形式很像小時候上過的兒童美語班，老師會設計一些小遊戲讓班上同學有很多對話互動的機會，有次還讓我們嘗試單獨去跟校本部的同學用法文問問題，偶爾也會需要全法文的口頭報告，雖然我們班上課的時間在晚上 1800-2000，不過缺席人數卻非常少，大家都很期待在那裏見到朋友。

國外生活

回憶初到里爾的前兩個月，幾乎每天都是摸黑上學，有時甚至到了教室天色皆尚未晨曉，再加上從早到晚溫度都在 0 度上下徘徊，那裏的氣候又是以陰雨綿綿聞名，從台灣過去的我真的很不適應。而我在里爾大多數的交通方式為步行和地鐵，由於學校不在地鐵站附近，主要還是以步行上學居多，有時為了省交通費也會徒步半小時至老城區或亞超(Inamori)。

至於飲食方面，我個人認為法國的超市相較台灣其實物價並不高，反而是歐洲外食的花費驚人許多，因此上課期間除了朋友聚餐我大部分都會自己在家煮，常去的幾間有 Carrefour、ALDI、Supermarché Match 都距離學校不遠。

最讓我意外的是語言交流，里爾當地的店家居民其實英文普及度不是很高，促使我慢慢從原本的 bonjour, merci, au revoir, bonne journée, désolé，到後來進一步嘗試用法文跟麵包店的店員點餐、餐廳麻煩服務員結帳等日常生活中常見的對話用語，一點點的增強我對法文口說的信心。雖然還是有很多非得用英文溝通的時候，不過只要剛見面時主動打聲招呼 bonjour、bonsoir，對方通常還是會有耐心的跟你溝通，也讓對話變更順暢的。

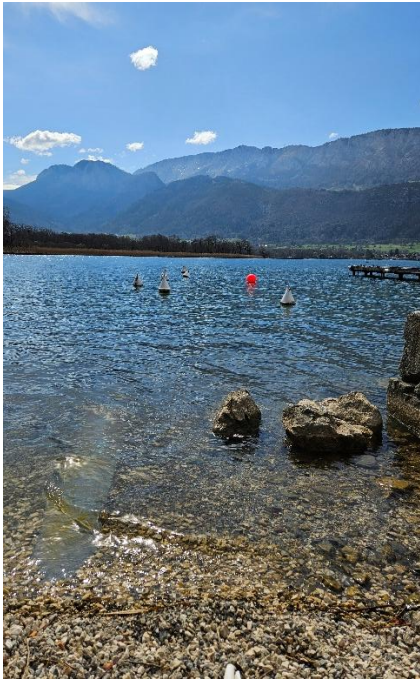
心得

我認為若在能力範圍內能在學生步入職場前的時期，有機會到國外生活是個很不錯的體驗，且此交換計畫無須負擔國外學校學費，相對出國留學能付出較少成本出國遊走。尤其里爾天主教大學針對交換學生的制度十分成熟完善，於入學前後的行政手續皆提供我們詳細的說明，合作的學校也聚集了來自南美洲、東南亞等世界各地的國際學生，使我能快速在短短半年接觸到與成長環境不同的異國文

化和價值觀。除了學校積極外，我想社會對於學生身分相較給予了較大的包容程度和犯錯空間，我這一路上也受到陌生人不計其數的善意，同時歐洲許多美術館、博物館和教堂針對擁有歐盟居留證的青年常有折扣或免費的優惠，很可以把握這次機會一覽歷史悠久的名勝古蹟。

最後，我也發現盡量不對出國抱有太多的預期心理，或因為社群媒體的照片對某處懷著不切實際的幻想，當自己實際踏上這片土地並深入認識後，反而會讓整趟旅程有更好的體驗。外國的月亮不一定比較圓，雖說歐洲鬆弛的氛圍感令人嚮往，不過當我見識到街道的homeless、老舊的地鐵系統或三催四請的行政效率後，也會很懷念身在台灣的美好。因此，建議大家不帶有任何偏見，懷抱開放心態去認識人群、探索在地文化，好好享受體驗人生！

附錄



Annecy



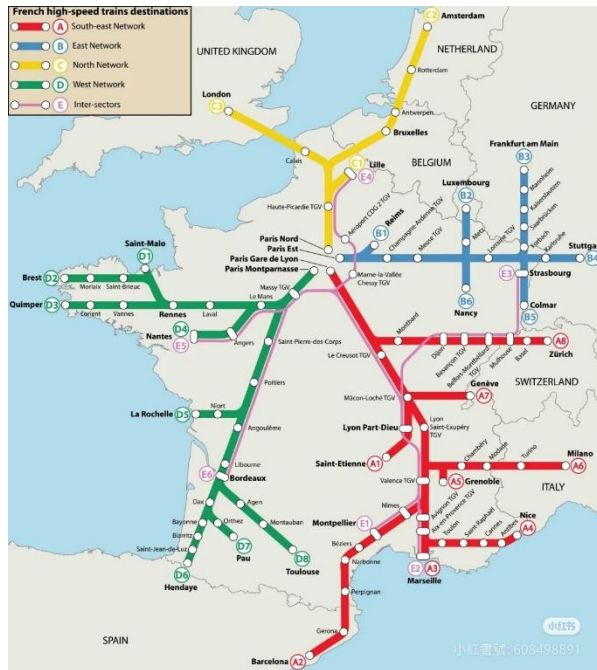
Dinan



Nantes



Marseille



上圖為法國國鐵 SNCF 的路線圖，非常推薦可以買他們的青年票 max jeune，每個月 79 歐無限搭乘（至少訂閱 3 個月，印象 6 個月內取消收取 40 歐手續費），只要抓準時機不少路段都會有 0 元票，沒有免費也有打折。

我通常每周一到四會在學校上課，五六日就出去法國其他城市玩，半年跑透了法國的東南西北！其中布列塔尼地區、Metz、Colmar、Lyon 跟 Annecy 是我的最愛，如果有其他想了解的歡迎寄信給我：h44104054@gs.ncku.edu.tw