

國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：112 學年第一學期赴法國里爾天主教大學出國報告書

出國期間：2023 年 8 月 14 日～2024 年 1 月 31 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學外國語文學系

職稱：學士

姓名：江書嫻

中華民國 113 年 02 月 20 日

摘要

在此報告書中，我將針對在法國里爾天主教大學交換期間的生活與經驗提供心得分享。報告書內容涵蓋出國前的行前準備、在里爾天主教大學的修課情況、在里爾和歐洲的生活經驗分享，以及此趟交換帶給我的啟發與改變。雖然到法國交換是當初非常希望達成的心願，卻還是不免因為出發前複雜繁瑣的準備工作以及要到一個陌生的國度居住半年感到擔憂和焦慮。因此，希望本文能為將來要前往法國交換的學弟妹提供一個參考和資訊分享，能夠帶著輕鬆愉快的心情去好好地享受交換生活。

Abstract

In this report, I will focus on sharing my thoughts and the experiences I had during my exchange program at Lille Catholic University in France. This report will cover the preparations before going abroad, the course information at Lille Catholic University, the sharing of life experience in Europe and Lille, and finally, the inspiration and changes this trip brought me. While going to France as an exchange student was something I truly desired, I could not help but feel worried and anxious because of the complicated and tedious preparations before departure, as well as the fact that I have to live in a foreign country for half a year. Therefore, I hope this report can provide a reference and information sharing for students planning to go on an exchange in France in the future, so that they can enjoy the exchange life with a relaxed and cheery heart.

目次

| | |
|-----------------|-----|
| 一、 摘要..... | p.2 |
| 二、 目的..... | p.4 |
| 三、 過程 | |
| (一) 出國前 | |
| 交換校及住宿申請..... | p.4 |
| 出國手續及資料辦理..... | p.4 |
| 行前準備..... | p.5 |
| (二) 出國後 | |
| 課程..... | p.6 |
| 生活..... | p.6 |
| 旅行..... | p.7 |
| 四、 心得及建議事項..... | p.8 |
| 五、 附錄..... | p.9 |

目的

交換學生計畫對我來說是一個很好探索這個世界的機會，能夠藉著學生身份邊學習邊走訪歐洲各國、體驗各國文化，也能讓我更確定自己對未來的規劃和方向。選擇法國作為交換的國家一方面是因為一直以來對法國文化懷抱憧憬，希望自己能有機會更深入體驗這個國家豐富的文化底蘊。另一方面也是因為在外文系學習了兩年法文，我希望能夠到法國真正將這個語言運用在生活中，而不僅僅是停留在書本知識的層面。最後選擇里爾天主教大學的原因除了里爾這座城市的地理位置和交通十分便利以外，里爾天主教大學開設了各種領域的課程供交換生選擇，即使是在出國交換的期間也能有機會精進跨領域的知識。

過程

(一) 出國前

交換校及住宿申請

通過校內初選後，大約在二月底收到國際事務處的 email，開始進入對方交換校的申請程序，並且 email 中有附上交換校寄來的各種資料，包含課表及住宿等相關資訊。確認提名之後會收到國際事務處寄來的交換校申請網址，只要在期限內（四月底）填寫及提供交換校所需的申請資料，就可以等待接收交換校的錄取通知了！最終我在四月中就收到交換校寄來的 acceptance letter，確定可以前往交換校就讀了。

關於交換期間的住宿，我選擇的是學校合作的住宿機構 ALL Logement。選擇 ALL 的好處在於不用自己與法國房東交涉，並且住宿可以在出國前確定下來，對交換學生來說是比較便利的選擇。另外，大部分宿舍離校區非常近，是走路就能到達的距離，也不用擔心到學校會花費太長的交通時間。ALL 的網站上有提供他們每間宿舍的位置，房型，以及價格等資訊，可以自己比較各項因素之後再選定自己比較喜歡的宿舍。申請宿舍開始的時間是四月中，只需要依照網站上的步驟填寫志願序，並繳納行政費，在五月底就能收到分配宿舍的結果了。ALL 的宿舍原則上都抽得中，只是不一定是自己的第一志願，這點可能需要自己斟酌一下。

出國手續及資料辦理

從鄰近暑假到暑假這段期間就可以開始辦理出國前需要準備好的各種資料，其中最重要的就是簽證。因為法國的簽證還需要到法國在台協會面試，需要準備的資料也比較多，建議可以提早開始準備。另外，若申請上學校的宿舍，在正式簽約前會需要上傳法國簽證到系統、繳交法國保證人文件（申請也需要提交法國簽證），所以儘量不要拖到最後一刻才去辦理簽證，否則後面很多需要的資料都會卡關。

在這段期間也可以準備好出國後需要用的銀行卡。國外使用到現金的情況不多，幾乎所有國家都是以刷卡的方式結帳，因此有一張在國外可以使用的銀行卡很重要。我當初是選擇辦理多幣卡，在歐洲可以直接刷歐元，也可以隨時線上換匯，對我來說是一個比較方便的選擇。

另外就是出生證明的申請，是除了簽證以外比較麻煩的一項文件。當初交換校有要求我們繳交這項文件，如果要申請法國的房屋補助 CAF 也會需要用到。首先，在台灣需要完成的步驟為：戶政事務所申請出生證明——送到法院或民間公證人公證——外交部複驗，做完三個步驟才算完成在台灣所需的所有手續。到法國之後要將文件送到法國宣誓翻譯師（網路上可以查到名單和聯絡方式）那裡進行翻譯後，文件才能在法國使用。雖然過程很繁雜，但最終有成功收到房補覺得一切還是值得的。

行前準備

行李：當初對於要怎麼收拾半年份的行李感到十分苦惱，實際到法國之後發現大部份東西都可以買得到，有以下幾項東西我認為是比較需要從台灣帶過去的。首先是冬天的衣服，雖然國外好看的衣服也很多，但法國可以網購的選擇不多，要買衣服的話只能到百貨公司，實際算下來也是一筆不小的開銷。加上法國北部天氣不太穩定，秋天可能無預期就會開始降溫，所以如果行李箱空間還夠的話還是多帶一些冬天的衣服比較保險，以免臨時買不到喜歡的冬天衣服。另外也可以多準備一些連帽的衣服和圍巾，里爾很常下小雨和颳大風，再加上人行道比較窄，人多的時候撐傘很不方便，這時候連帽的衣服和圍巾就很常會派上用場。另外一個我覺得可以多帶的東西是台灣的伴手禮。在認識其他國家的新朋友的時候送一些台灣的伴手禮，像鳳梨酥、零食等等，可以讓他們更了解台灣這個地方和美食，很後悔自己當初沒有多帶一點。

如何到達里爾：到里爾的交通也是出發前困擾我很久的問題。如果是到法國當天直接從戴高樂機場前往里爾的話，建議提前先在 SNCF 的 app 上買好當天前往里爾的 TGV 車票，因為越臨近搭車時間車票可能會越貴，甚至有可能沒有位置。買票時記得座位要選在下層的，不然行李會需要爬樓梯抬到上層，也要記得要給自己預留足夠的時間，包含過海關、領行李，再加上走到車站的時間，避免趕不上火車。當天到戴高樂機場後只要跟著機場內的指示往搭乘 train 的方向走就能找到車站，跟機場是有連通的，找到搭車的地方應該不困難。在發車前 30 分鐘左右可以在 SNCF 的 app 上看到你的車會停在幾號月台，在火車站裡的顯示螢幕也能找到，然後再到對應的月台驗票就可以搭上車了。如果是像我當初一樣先在巴黎待了幾天之後才到里爾的就會需要到巴黎北站搭車。北站雖然很大，但月台都在同一個平面，要找到自己搭的那班火車也不困難。從巴黎到里爾最辛苦的是自己要扛著兩個大行李箱去搭火車，還要把行李抬上火車和行李架，但幸好一路上都有遇到很多熱心的法國人幫忙把行李抬上抬下，接收到這些善意的同時也讓我感受到法國人並不如同想像中這麼冷漠和難以接近。出發前也很擔心自己搭車要怎麼顧行李，行李放在行李架會不會被偷？但實際上在法國境內搭火車還蠻安全的，在那裡半年的時間完全沒遇過、也不曾聽聞有人在火車上遇到行李被偷的情況，所以不需要太過擔心。到里爾車站之後可以用 Bolt（法國常用的叫車 app，比較便宜）叫車到住宿的地址，只要在 app 上輸入好地址不太會有需要與司機溝通的情況，即便法文不太好也能夠順利到達目的地。

（二）出國後

課程

我在里爾天主教大學就讀的學院是 FLSH。當初為了避免行政上的麻煩我只選了一個學院，但里爾天主教大學實際上是選一個主修學院加一個副修學院的。因為 FLSH 有修習的學分下限，加上想選的課可能會有衝堂的情況發生，要選到要求的學分數會有點困難，因此建議還是可以選兩個學院的課，也可以藉此機會多修一些不同領域的課程。FLSH 有開設很多英語授課的課程，除了文學、歷史等領域之外也有一些英語加強課程，像英文文法、英文口說等等，就算在法國上課也能訓練和加強英語能力。在 FLSH 交換的好處在於學生都是跟法國當地學生一

起上課的，可以深度了解法國當地的學習氛圍、教授和學生的互動方式等等，還可以有更多機會和法國學生進行交流。實際接觸下來法國學生對待課業非常認真，上課認真做筆記，也會積極回應教授的提問、主動提出自己的想法，有很多值得我去學習的地方。FLSH 的學生普遍英文程度都很不錯，因此和他們在溝通交流上也不會遇到什麼困難。

生活

交通：在里爾這座城市內會使用到的交通工具其實非常簡單，我最常使用的移動方式有公車、地鐵，和步行。由於宿舍離校區只有一條馬路的距離，平日我只需要依靠步行就可以到達學校。從學校到里爾的火車站或市區，搭公車或地鐵大約二十分鐘就能到達，也十分方便。里爾的交通卡都可以在地鐵站的機器買到，一次充值十次票就可以用上一段時間了。

日常用品：在里爾購買日常用品也非常方便，學校附近我最常去的超市是 Carrefour Market，Match 跟 Intermarché。剛到里爾如果想購買吹風機、濾水壺、鍋子等日常用品在這幾間超市都能找到。學校附近最大間的 Carrefour 在車站附近的百貨公司 Westfield Euralille 裡面，這間超市商品品項最齊全，基本上想要的東西在這裡都能買到。

吃喝玩樂：在法國吃東西最省錢的方式還是自己煮，並且在宿舍的公共廚房煮飯還有機會可以認識世界各地的朋友，我自己就是在廚房煮飯的期間交到很多不錯的外國朋友的。除此之外，學校的學餐有提供 3.3 歐的午餐，對學生來說也是很划算的選擇，只要在學生證裡面儲值就可以拿來支付午餐錢了。里爾是一座非常有活力的城市，在舊城區裡可以找到各種有特色的餐廳、酒吧、麵包店、小店，平時沒課的時候很適合自己或跟三五好友一起到舊城區逛逛，探索這座城市。里爾幾乎在每個週末都會舉辦一些活動，在 Instagram 帳號 Lille Addict 上可以找到每週的活動資訊整理，可以時常關注一下有沒有自己感興趣的活動。

旅行

里爾的地理位置優越，鄰近比利時和英國，交通也便利，把握時間到歐洲各國旅行也是交換生活的一大重點。里爾的 fall semester 有兩個長假，一個在十月底，一個是期末考結束後聖誕假期。我利用十月底的假期到丹麥、挪威旅行，用聖誕節期間到奧地利、捷克、匈牙利旅行，

留下了十分難忘的回憶。在歐洲各國旅行，體驗各國文化的期間不僅開拓了我的視野，同時也提升了我的規劃和應變能力。在旅行的途中發生突發狀況在歐洲是蠻常見的事，比如火車飛機誤點、巴士臨時被取消、被罰錢、東西被偷等等，規劃好的事物不一定會照著計劃進行，如何在這些時刻保持冷靜、儘快想出解決辦法及時止損是在歐洲生存會被訓練出來的技能。雖然會害怕，但學會接受這些突如其來的不幸也是歐洲教會我的一件重要的事，每次旅行過後我都覺得自己變得更勇敢也更強大了。

心得及建議事項

從確定自己可以出國交換到實際出國前焦慮不安的心情一直都大於期待，因為無法預測自己到一片從未踏上的土地生活會遇到什麼狀況，擔心自己會不會無法和法國人溝通，東西會不會被偷，有沒有辦法自己搬著兩個大行李箱踏上前往里爾生活的路？事實是，一到法國後，我遇到的是看我不知道搭地鐵要怎麼進站的時候直接過來教我的法國路人，看我行李抬不上火車馬上過來幫忙的法國乘客，看我的法文不夠好也還是用英文熱情招呼我的法國店員，也許是我運氣好，我的所有擔憂幾乎在到法國的第一個禮拜便煙消雲散。我開始學會享受在那裡的生活，遇到不懂的事、找不到的路就主動開口問，法文不夠好也嘗試在出去買東西的時候對著店員練習，在各種場合學習法國人骨子裡的從容、優雅和浪漫。這些都是我從書中、從電影中、從網路上學不到的，我從生活中、從實踐中得出屬於我自己對這個國家的結論，光是這樣我就覺得這趟交換學生之旅對我來說是值得的。

在這半年期間，我走訪了 12 個國家，25 座城市。看著那些曾經在課本上讀過的歷史、建築物和作品出現在眼前，真的深刻體會到什麼叫讀萬卷書不如行萬里路，世界很大，自己還有很多需要學的東西。在旅行的期間有過很多個感動到想哭的時刻，在不同城市見過陽光、雨水、雪和彩虹，也在無數個瞬間發現自己其實什麼都做得到。可以經歷到這些的我覺得自己非常幸運也很感激，所以有機會的話不妨用交換學生的身份出國看看吧，也許你也會看見人生不一樣的風景。

附錄



▲ 里爾街景



▲ FLSH 教學樓



◀ 和朋友們一起在宿舍的公共廚房煮飯

▼ ALL Residence 舉辦的 party



◀ 里爾的嘉年華



▲ 在主顯節和朋友們一起吃 Galette des Rois (國王派)

