

《學生出國研修心得報告》



原就讀學校：天主教輔仁大學

學系與年級：法國語文學系四年級

姓名：吳睿芬

研修國家：法國

研修學校：西部天主教大學 Université Catholique de l'Ouest

獲獎年度：103 學年度

緣起 COMMENCEMENT

前往法國大學交換是我進法文系之後的目標之一。原因很簡單，有機會將所學的語言用於生活與學習中是一個很難得的挑戰與經驗，同時我也想感受當過去只在書上讀到、聽別人敘述的國家與文化親自呈現於眼前時帶來的衝擊。所以為了挑戰自我與感受文化，我選擇申請前往法國西部天主教大學交換。但是，設立目標的動機或許可以很單純，想達成目標卻不是一蹴而就。從學習語言、搜尋學校資料、決定方向、考 Delf、準備申請資料，到交換生名單公布、辦理簽證、訂機票、找宿舍、甚至是準備行李等等，必須完成這些耗時耗力的準備才能順利出發，現在想起來仍覺得這些事十分繁瑣。

獎學金 BOURSE

出國交換畢竟是一筆不小的開銷，因此教育部與學校都有提供獎學金申請。教育部提供的獎助學金有「學海飛颺」與「學海惜珠」兩種，學校本身的則是「輔仁大學赴姊妹校留學獎學金」。相關申請資料與規定可以於學校國際學生中心查詢。網址：<http://www.oie.fju.edu.tw/isc/> (首頁>最新消息>獎補助訊息)

行前準備 PRÉPARATION

✧ 簽證 VISA

申請簽證首先必須前往法國教育中心網站登入 CEF 線上註冊系統，填寫個人資料、動機信、讀書計畫、CV 等相關資訊。待資料填寫上傳完畢後，中心人員會審核資料，若沒問題便會通知匯款事宜，確認收到款項後就會開放預約面試時間。由於須先收到姊妹校寄出的入學通知才能申請簽證，基本上著急也沒有太大幫助，但如果擔心時間上過於倉促，可以先準備好動機信、讀書計畫與 CV、財力證明等申請資料。

相關資料可至以下網址查詢：

<http://www.taiwan.campusfrance.org/rubrique/procedurecampusfrance>

✧ 出生證明 ACTE DE NAISSANCE

抵達法國辦理學生保險以及 CAF(房屋補助)時會要求提供出生證明，所以我先在台灣申請中文版的出生證明書，請翻譯社翻譯後再請教育中心公證。但教育中心除了法國學校要求法文版文件的狀況下才會幫忙公證，因此必須先向教育中心諮詢能否提供文件公證。第二種方式是赴法院公證，可以自行辦理相關流程，也可以付費委託翻譯社辦理。第三種則是抵達法國後，將資料郵寄至駐法國台北代表處，請代表處幫忙公證。因為我有聽說過非代表處公證的文件可能會不被接受，所以我抵達法國之後也向代表處申請文件公證。不過每一所姊妹校的行政流程皆有差異，每個人的狀況也不盡相同，需要以各自交換的學校所提供的資訊為優先。如果是需要英文版出生證明的狀況，可以前往出生的醫院申請，因為戶政事務所只接受英文版戶籍謄本的申請。

(法國教育中心公證文件須知)

<http://www.taiwan.campusfrance.org/node/8076>

(駐法代表處國人文件證明申請)

<http://www.taiwanembassy.org/FR/ct.asp?xItem=81422&ctNode=519&mp=121>

(遠東翻譯社)

<http://www.fetrans.com.tw/front/bin/home.phtml>

✧ 宿舍 DORTOIR

經過考慮後，我選擇住在 Résidence Universitaire Couffon-Pavot，是屬於 CROUS 系統的學生宿舍。宿舍共有三棟，依不同房型分類。我申請的 *Cambre rénovée* 位於 Bâtiment A，共四層樓(沒有電梯)，有一間共用的洗衣間(據說是三棟共用)、兩台自動販賣機、信箱，每一層樓有一個共用廚房。房間內有一個小冰箱、浴室、書櫃、床、書桌、一張椅子，基本生活機能足夠。其中房租包含了床具組的費用(枕頭、枕頭套、床單、被子、被套)，所以除非有個人需求或習慣，不然不用額外攜帶或購買。宿舍離 Gare SNCF Angers St-Laud 約有 10 分鐘的步行路程，離學校與市中心約 20-30 分鐘路程。由於宿舍地勢低，所以不論去哪都要先經過一段上坡路，以某種程度來說很適合鍛鍊體能。

學校網站上還有提供其他住宿資訊，可以依個人需求與預算做選擇，網址如下：



http://www.uco.fr/international/pole-international/programme-d-echanges-21235.kjsp?RH=SITE1_RP4-RS2-FR#logement

抵達法國 ARRIVÉE EN France

✧ 入宿 LOGEMENT

到達宿舍後，須先前往位於 Bâtiment B 的 *Secrétariat* 辦理入住手續。除了基本的住宿規範外，還會拿到一張房間狀況的表格，需要在入住時填寫並交回 *Secrétariat*，退宿時負責的人會依照表格內容進行檢查。入住手續完成後，*l'Accueil* 的 *Madame* 會給我們大門電子鎖、房間鑰匙、信箱鑰匙一共三把鑰匙還有一條網路線。基本上，這一整年我在使用宿舍網路時沒有遇過太多問題，網路速度也不會太慢，而且今年(2015 年)3 月開始，宿舍開始進行 WI-FI 測試，或許之後宿舍

就有 WI-FI 可以用了。因為我住在頂樓 3 樓，除了用餐時間跟一些房間聚會時比較吵鬧外，宿舍大部分時間給我的感覺蠻平靜安全的。

✧ 學校 UNIVERSITÉ

正式開學前學校會有為期 4 天的 Réunions d'information et d'orientation，主要在介紹學校內部環境、周邊區域、發放學生證、申請網路帳號、法語課分組考試、選課方式與課程資訊等等，對於熟悉學校生活、認識其他的國際生皆有幫助。一開始只要按部就班地依照學校的指示，有疑惑就馬上詢問就可以了，不用過於緊張擔心。學生證十分重要，校內影印、學生餐廳用餐皆須使用學生證扣款，需要注意的是，影印費跟餐費的必須分開加值，不能共用。

✧ 銀行 BANQUE

Réunions 的其中一天下午國際生們被帶去市中心的 Société Générale 辦理銀行開戶。一開始會有一個帳戶說明會，之後有意願開戶者就可以馬上辦理相關手續。所以建議在 Réunions 期間可以隨身攜帶相關證件。開戶完成幾日後會陸續收到領取信用卡、網路銀行安全碼、4 位數 CODE PIN 等的通知信，每個月銀行也會寄 Relevé de compte。因為申請駐法代表處的文件公證須以支票付款，所以當初我也申請了支票簿。

✧ 手機 PORTABLE

我申請的電信公司是 FREE，在 Angers 只有一家門市。這家公司目前只有兩種不同的資費，我選擇的是月租費 19.99€ (無綁約) 的方案。此方案打法國手機、傳簡訊不限時間次數皆免費，每個月 3G 網路流量 3Go，比較特別的是，手機打台灣市話也是不限時間免費。基本上，必須在申請好銀行、拿到信用卡後才能申請手機，因為手機費用是自動扣款，如果不是用法國信用卡，SIM 卡會在一個月後自動失效。不過在經過好幾次的溝通詢問後，店員才跟我們說，可以先用台灣信用卡申請 SIM 卡(第一個月的費用會直接扣掉)，之後再自己上網填寫法國銀行資料即可，我們甚至不用到櫃台辦理，只需操作店裡的機器，在機器上選好 SIM 規格、電話號碼，填寫姓名地址之後，SIM 卡就會像販賣機的食物一樣自動掉出來，而且馬上就可以使用，十分方便。

網址：<http://mobile.free.fr/>

✧ OFII

將 OFII 的表格填寫完成寄出後，會先收到文件抵達的確認信，之後才會收到通知體檢的信件。我們在 Angers 交換，所以須前往 Nantes 做體檢。檢查並不複雜，只有一般性的問診與檢查、量血壓、照胸部 X 光，流程全部結束後便可領到居留證(會直接貼在護照內頁)。我記得當初從把資料寄出到收到體檢通知中間不到一個月，十分有效率，有可能因為我們是自己寄文件，再加上運氣比較好沒有遇到郵遞或其他可能的行政問題，所以辦理居留證的程序進行的很順利。

✧ 學生保險 ASSURANCE D'ÉTUDIANT

保險費會由學校代收，之後其他的程序要由我們自己辦理。那時候學校跟我們說，保險公司會寄信通知我們接下來的流程，但我們等了很久都沒收到消息，所以我們就直接去保險公司完成相關手續。因此建議繳交費用拿到收據後，如果過了一陣子沒有收到消息，可以自己主動聯絡保險公司。在办理流程時如遇到不了解或有疑慮的地方，一定要問清楚，因為不一定每一個專員都會仔細解釋所有步驟與細節，不然來來回回地補資料可能會多跑幾趟。

✧ 房屋補助 CAF

在申請房屋補助前，要先到房補局的網站填寫基本資料，線上資料可以儲存，因此不用急著一次填寫完畢。填寫完成後網站會匯出一份 PDF 檔，要把檔案寄給宿舍的 *Secrétariat*，我那時候沒有先將檔案寄給 *Secrétariat* 就直接去繳件，所以之後有收到需要補件的通知。等流程都辦完後會收到我們的房補號碼，憑此號碼可以登入房補局網站查詢每月的房補資訊。房補局網站有提供試算系統，可以預先了解自己大約可拿到多少房補。**Angers** 繳交房補資料的地方離市中心有段距離，但因為 **Angers** 不是很大，所以慢慢走就可以走到。

(房補局網站)

<http://www.caf.fr/>

(試算系統)

<https://www.d.caf.fr/wps/portal/caffr/aidesetservices/lesservicesenligne/estimervosdroits/lelogement>

研修學校簡介 L'UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE L'OUEST

學校的歷史可追溯到中古世紀，為法國西部地區幾間歷史悠久的大學之一。學校目前擁有五個 *Faculté*，分別是 *Education, Humanités, Sciences humaines et sociales, Sciences, Théologie et sciences religieuses*，今年 9 月開始學校也將重新開始法律學系課程¹。學校的國際學生眾多，除了與大學生一同修課的 *Erasmus* 學生外，也有許多來 *CIDEF* 學習法語的學生。校園腹地雖不廣，但教室、大型會議室、藏書豐富的圖書館、*Cafétéria* 等一應俱全，特別是校內的 *Cafétéria* 十分方便，在冬天或者午休時間較短時，我們可以到此處用餐並利用時間休息。

課程學習 COURS

大部分國際學生修的課程多屬 *Faculté des Humanités* 範疇。在開學之前我們要先在線上查詢 *Emplois du temps*，依自己有興趣的科目領域來搜尋課程、上課時間與教室。跟輔大一樣，剛開學時有 3 個星期的時間可以自由聽課，也可以與任

¹ « Angers. Le retour du droit à la Catho, après 40 ans d'absence » <http://jactiv.ouest-france.fr/job-formation/se-former/angers-retour-droit-catho-apres-40-ans-dabsence-40696>

(Licence de Droit) <http://www.uco.fr/formation/diplomes/licence-mention-droit-42889.kjsp>

課老師溝通以便了解課程特色與評量方向。還記得剛開始聽課時十分震撼也十分挫折，老師講得太快、筆記來不急抄是天天會發生的狀況。老師上課也十分有效率，三個小時的課就是三個小時的課，上課時不會提及與課堂無關之事，常常一門課下來便可寫好幾頁的筆記，非常需要專注力，我在下課回家後馬上昏睡 1 到 2 個小時是常有的事，整理筆記也是例行功課。



當初會選擇來這間大學交換是因為對學校的音樂史課程有興趣，所以我在第一學期選了一門 *Histoire de la musique romantique*，除此之外我還選了 *Science du langage*, *Philosophie*, *Géopolitique*, *Langue française* 等課程。但是除了如 *Science du langage*, *Langue française* 等和法國語文及語言分析有關的課程外，其他課皆屬於我

不熟悉的領域，因此在法語程度已經帶來不少困難的狀況下，缺乏相關背景知識也讓我花了許多時間來克服。在徵求老師同意後，我會在上課時錄音，如此便可以重複聽上課聽不懂或漏掉的地方。同時，為了聽懂更多課程細節，我還需要盡量增加自己的 *Data base*，例如，為了弄清楚西洋哲學史的上課內容，不只有法文資料，我還閱讀了中文的資料，最後再把中法資料統整。其他課程也幾乎比照辦理。只是如果遇到找不到中文相應資料的狀況，就只能盡量閱讀更多法文資訊來增加自己的理解範圍，有時我們也會跟法國同學借筆記來參考。

除了必須充實自己的知識背景外，老師給的書單也是多到根本看不完。有一次音樂史老師開了一連串的书要讀，放假回來就有一個小考試，我把學校兩台印表機都弄故障了才把這些書印好，可是毫無意外地，在考試前我還是來不及看完。而有些科目的期末考是寫 3 到 4 個小時 *dissertation*，題目就只有短短一到兩行字，之後便要靠自己在課堂中所學來發揮撰寫。考試之前我都非常擔心會一個字都的寫不出來交白卷。

總體來說，在法國的學習生涯充滿著許多挫折與挑戰，但人總要撐過去之後才會成長，過了第一學期，我明顯感受到自己聽力進步，抄筆記時越來越能掌握住一些重點，在閱讀上也比從前更加快速。而且我發現了更多自己想學的東西，這些挫折反而激發了我的求知慾，我希望自己不會忘記這股熱情並繼續學習來拓寬自己的視野。

生活學習 QUOTIDIEN

◇ ANGERS

Angers 是一個生活機能方便又宜人的小城市，美術館、賣場、圖書館、電影院、銀行等皆具全，還提供免費租借腳踏車的服務。我有辦理一張名為 *Carte A 'TOUT* 的卡，可以用作為公立圖書館借書證，也可以開啟交通卡功能，雖然開卡時需支



付一筆款項，但之後可以無限次搭乘 Tramway 跟公車。Angers 在中古世紀時也是一個地理位置重要的一座城市，看著位在市中心附近的 Château d'Angers、舊城區以及城市裡的古蹟便可稍稍想像過去古城的風姿。如果是對於 Châteaux de la Loire 有興趣的人，Angers 也是一個相當方便的城市，我與同學就利用假期

參觀了幾座鄰近城市的城堡。除了鄰近城市外，從 Angers 也有前往巴黎、里昂甚至馬賽的 TGV 直達車，交通可說十分便利。

◇ DOUBLE IDENTITÉ

這一年在國外的生活是我第一次嘗試離開家自己過日子。我時常覺得自己有著學生與家庭主婦的雙重身分。下課時除了思考課業的事情外，還要想著冰箱又需要買哪些菜，又有哪些東西要趕快煮不然會壞掉，再加上我



本身有點潔癖，所以我也必須撥時間整理房間，這些事都一再測試我的獨立性與時間控管的能力。很高興這一年下來我知道自己會煮菜，還學了幾道新菜色，同時也發現就算是自己一個人也可以好好地過生活。漸漸地，在宿舍的生活越來越自在，我跟同學們會跟日本同學一起煮飯、分享不同的料理，我們也認識了來自法國、加拿大、德國、英國等不同國家的朋友們。認識這些朋友不僅讓我學到很多事情，也為我的交換生活帶來了美好的回憶。同時，由於這次系上的交換生很多，在 Angers 包括我在內就有 7 個法文系學生，大家不僅可以互相幫助，過年的時也一起圍爐，我們還有去找在其他城市交換的同學們，因此我在異鄉的生活並沒有感覺到寂寞與無助。這次的經驗也給了我更多的想法與自信來面對接下來的人生。

◇ VOYAGE



交換期間除了學業與日常生活外，藉著機會好好看看法國與其他歐洲國家、城市也是很重要的一環，畢竟不確定之後還有沒有機會可以在歐洲待上這麼長一段時間。旅行途中我親身體會到過往所學的「申根區」的便利性，也感受了不同國家的文化與社會氛圍。安排旅遊，包含訂住宿、交通、排行程，還有旅行中發生如錯

過飛機、行李被偷等的意外，甚至是與旅伴溝通都是我這一年裡得到的寶貴經驗。學期中共有四次假期 Congés de Toussaint, Vacances de Noël, Vacances d'hiver, Congés de Printemps，其中聖誕節假期最長，共兩個星期，如果有出遊計畫，可以盡早安排以利預訂較便宜的機票、車票，住宿也會有較多的選擇。然而，假期雖然不少，但收假後往往就是期中與期末考，所以我每一次都會帶著筆記、資料旅行，畢竟學業是交換學生生活中重要的一部份，如果因為旅行讓課業出現危機我會良心不安。

感想與建議 RÉFLEXION

去年出發前，我曾經擔心一年的時間會不會太長、第一次一個人生活就到了文化與語言皆不同的法國會不會適應不來，雖然出國交換是我自己的選擇與一直以來的目標，但那時的我十分擔心害怕。不過在經歷了許多意料之中與完全出乎預料的事情後，我覺得我改變了。現在，對於未知的事物我仍會感到不安，但我學會了要膽大心細，凡事懂得勇於嘗試，不能因害怕而先退縮。也因為走過了許多方，遇到了不同的人，我了解到世界的廣大與多元，但同時我也發現，很多時候出去看世界很重要，但更重要的是心中要有世界，唯有自己的胸懷寬闊才能容納學習更多事物，否則即便來到世界的另一端，我們還是可以過著與在台灣相同的日子，畢竟當一切回歸生活時很多邏輯並不會相差太多，尤其在同為現代化城市的地方。

我也覺得很幸運可以在年輕的時候來到法國，因為法國很多景點、展館會給予學生或 18-26 歲擁有合法居留權的人票價優惠，大部分都是免費入場，即便要收費也幾乎都有折扣。所以如果有機會以學生身分來到法國，可以盡早執行。因為這些福利，這一年中我看了很多很棒的景點與展覽，雖不敢說全部都記得一清二楚，但我的確感受現在看待事物有更加多元的觀點。當然，既然來到法國，法語的實戰演練是相當重要的目標。我想在經歷過開戶、房補、停話、關戶以及課堂、生活上的種種問題與事物後，我可以肯定自己對於「說法文」這件事有了更多的勇氣，也更清楚往後可以在哪方面精進。最後，雖然說起來十分老套，但我真心覺得很幸運擁有在法國交換的經驗，我有自信這段經歷不會只是如夢一般消逝，而是會成為我生命旅程中珍貴的紀錄。所以，我也鼓勵未來想要交換的學弟妹們，即便害怕也不要放棄機會，勇敢踏出第一步。