

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

撰寫日期	2020 年 07 月 09 日
院系所級	外語學院 法國語文學系 四年級
國外研修學校	中文：巴黎新索邦第三大學 法文：Sorbonne Nouvelle - Paris 3
國外研修系所 (課程)	LEA (Langue Étrangère Appliquée) Médiation Culturelle
研修期間	2020 年 01 月 05 日 - 2020 年 05 月 02 日

研修學習概況與心得

現在回想起來，這趟交換生之旅可說是一趟值得的冒險，不管是年初剛抵達就碰上的巴黎交通大罷工也好，亦或是三月中在歐洲蔓延的新冠肺炎導致學校停課也好，這些特別的經驗都是透過這次交換，讓我學習如何身處異地還能夠臨危不亂，獨自靜下心來處理一切的問題，畢竟慌也沒有用，事情並不會因此解決：) 儘管只在巴黎待了短短四個月，但對我來說，我在這短暫的時間所吸收到、體會到的人事物或是巴黎的生活仍然有許多的收穫，或許沒有辦法像前幾屆的學長姐們提供許多寶貴的經驗回饋，但仍希望我的一些小小經驗談及心得可以幫助到在看這篇交換心得的你們。

因為我是申請下學期的交換，所以大概在 10 月初就可以開始準備要繳交的文件，現在回想起來，當初覺得弄這些文件非常麻煩，但等抵達巴黎後發現事前準備的這些文件根本只是一塊小蛋糕，只需要在電腦前打打字，基本上就可以搞定，網路爬文都可以查到需要準備的相關資料，比較需要值得注意的是記得在台灣事先辦好出生證明，到時抵達後辦理住房補助會需要

這份文件 (半年交換也可以申請! 住房補助是 APL、ALS 或 ALF，等抵達後宿舍阿姨會給如何線上申請的詳細說明)，政府有提供這個國際學生住房補助的機會建議大家可以多多申請，別浪費掉了啊~~

研修學習課堂狀況

在開學前會有國際生說明會，這場說明會我覺得蠻重要的建議大家不要錯過，因為會講到如何選課，三大的選課方式不像輔大那麼方便，加退選都是線上系統，三大的選課方式非常傳統，你要事先在三大官網找到你要的系所，然後點選頁面右邊會有各個年級的 brochure，裡面就會有你要的系所開的所有課程，看好你想要的課程後記下課程代碼，然後在說明會當天會告知每個系所開放登記的時間，通常會在說明會後到開學前的這幾天，去系辦前排隊進去跟裡面的老師報學生證號跟課程代碼，就完成選課，等之後開學兩個禮拜可以自己衡量課程內容跟不跟的上、老師語速會不會太快、期中期末考的形式以及有沒有興趣等等，如果想退選也是一樣到系辦跟老師登記退換選課，認真覺得這樣事前選課的方式非常耗時，不過往另外一個角度想可以利用在系辦外等待登記的時間認識其他國際生，之後就可以一起上課互相 carry 啦~~

以下分享我下學期在巴黎三大修的課程 (最多可以選修三個系所加一個國際生系所)

LEA (Langue Étrangère Appliquée)

- Langue appliquée chinoise

這堂課跟下面那堂是連在一起的，上課的學生大概八成是從小在歐洲生活的華人，上課內容以法翻中及中文口語練習表達為主，所以老師要我和另一位輔大系上的友人隔三周來上一次課，老師是 Madame Liwen Tardieu，據同學說她是台灣人但沒親自確認所以不確定，上課的

講義老師會當天發，或是看一些跟中法經濟有關的小短片，在課堂直接將法文稿以小組的形式翻譯成中文，比較酷的是儘管上課的同學以華人為主，但因為從小在歐洲生長，對於中文的文法概念比較生疏，口語表達也沒那麼流利，所以老師將我和另一位輔大系上的友人穿插在小組裡教導他們中文的正確表達方式，他們也會幫助我們理解法文文章的每個意思，期末考的話因為受到新冠肺炎的影響，本來要拍的小組情境劇短片改成遠端各自錄影片再後製剪接，以及以中文和法文介紹一家企業。

- Médiation linguistique et culturelle chinoise

因為跟上一堂課是連在一起的關係，所以老師通常拿這堂課當作小組口語表達時間，會點每組的一位同學到台前翻譯上課發的法文稿，並且老師會抽考其中的內容含義，印象中剛開學沒多久遇上華人的農曆新年，剛好班上有少數的法國人，於是老師要我們準備華人新年料理，那天大家真的是有備而來，就像開同樂會一樣邊介紹自己家鄉的小吃美食，邊認識新朋友，甚至還遇到了好幾個台法混血的同學，其中有一位是馬達加斯加跟台灣混血的女生，這個組合實在是太酷啦！

- Traduction spécialisée chinoise

這堂課是新聞稿翻譯，中翻法或法翻中都有，老師是王瑜 Yu Wang，上課同學基本上都是留歐的中國學生為主，這一學期總共翻譯了四篇文章，包含了科技時事，甚至是爆發中的新冠肺炎也有，老師會在第一堂課發給同學要翻譯的新聞稿，主要利用課後時間先各自翻譯前幾段的內容，等上課時老師會點名同學們一一翻譯文章段落，有問題都可以隨時提出來大家一起討論，老師也會糾正我們翻譯上的錯誤，這堂課蠻好的是可以學到新聞稿一些專業的句型用語，也能同時聽到班上其他同學的翻譯內容，而大家都是用電腦上課，所以比較難一邊聽大家的翻譯內容一邊記筆記，可能會有小小跟不上的問題。期末考就會以這學期有上過的文章裡擷取部

分段落當考試內容，外加一篇老師自己找的新文章，我自己蠻推薦這堂課的，因為上課的學生不多（大概 10 個以內），有問題可以隨時發問，老師就會反問上課的學生有沒有人可以回答我的疑問，大家就會互相幫忙看句子翻譯哪裡有問題、相互糾正等等，上課氣氛蠻上進的。

Médiation Culturelle

- Histoire Culturelle CM

在巴黎，學校會依照上課人數多寡分成 CM 和 TD，TD 是小班制，老師上課模式會著重在小組報告、口頭發表的機會比較高，至於我選擇的這堂文化歷史演變是 CM 的大班制，課堂教室大致就像羅馬競技場那樣的圓形階梯，班上有非常非常多學生，老師是 Laurent Martin，上課的模式就是兩個小時裡老師不斷地口頭講述課程，只有期末考一次定生死，考題會針對課堂內容出兩題申論題，而教室裡幾乎有九成的學生都是用電腦做筆記，對於我們在台灣上課都乖乖手抄筆記的學生來說，真的是一個蠻明顯的文化衝擊，而且大家打字速度都非常快，邊打老師上課時的逐字稿外還能邊整理筆記，但對於法文並不是母語的我們來說整體可能非常吃力，一方面因為老師語速非常快，很難完全聽懂就算了，更何況還要邊記下重點，二方面來說這堂文化史的演變不僅從一戰西洋史講到當代一些社運、藝術等等，還有帶到一點政治背景，這是堂用中文不一定學得好的科目要用全法文上課真的就蠻困難的，所以前幾堂課我都跟不太上，但我下課後鼓起勇氣問兩個法國女學生能不能寄課堂筆記給我，她們都非常熱情，還一直交代我如果對於課堂有不懂的都可以問她們，在一下課後就馬上寄給我了，我就用她們的筆記查資料再自己歸納整理成我的課堂筆記，這真的在期末考幫了我很大的忙，所以大家如果在課堂有不懂的要鼓起勇氣去問，別害怕法文很爛或是不敢開口，她們都會非常熱情回答我們的疑惑的。

DFLE (Didactique du Français Langue Étrangère) → 專為國際生開的系所 !!!

- Art Français

這堂課大概是我在三大修的課程中最喜歡的一堂了! Jeanne-Zoé Lecorche，因為是專為國際生的開的課程，老師語速偏慢，課程內容非常多變之外，老師會要求每上完一個主題就要去實地參觀並且分組做課堂口頭報告，有趣的是，她會要我們在她規定的展覽或是景點附近走走，逛逛市集、或是去咖啡廳、書店也好，讓我們更加融入巴黎生活，不要只是當觀光客；這學期共介紹了經典壁毯畫的歷史，jardin à la française 或是 jardin classique 的差異及歷史演變，也有巴黎市區建築特色、整治的過程等等，都讓我更加認識巴黎這個充滿魅力的城市。

- Langue française - intermédiaire B1.2 / B2.1

這堂課是法文文法課，Bita Rilliard，一位很像印度混血的女老師，上課會要求跟自己不同語系的同學坐在一起，常常在課堂中分組討論，然後小組分享彼此看法等等，課程內容著重在文法的應用，上課方式蠻多變的，相比在系上的文法課來說比較有趣，而且因為班上全部都是國際生，可以聽到不同國家的同學們講法文的口音，期中會有一次的小組口試，兩兩一組編一個情境劇練習上課的句型，然後在班上同學面前呈現，期末的話是筆試，但因為新冠肺炎影響，我們的期末筆試是線上應試，印象深刻的是有一堂課老師要我們班上分兩組，討論有關新冠肺炎的應對措施，持正反方意見的大家在老師的鼓吹下就這樣滔滔不絕的辯論著，而且因為文化上的差異，每個同學的想法真的都非常不同，好有趣，儘管大家來自世界各地，但都聚集在這用法文一起探討世界議題的感覺真的很難在台灣體會到。

對了，差點忘記跟你們分享，如果你們想體驗在巴黎上體育課融入法國學生的話，巴黎三大提供了漏漏長的體育課種類可以讓你選擇，很棒的是，如果你沒有缺體育學分，只是純粹想去體驗看看的，你可以登記 pour loisir 的，簡單來說就是去玩認識新朋友，說來好笑，大一大二在輔大就沒那麼認真在上體育課了，居然大四來交換修了三堂體育課 >< 我修 yoga、

escrime artistique 跟 escalade，這三堂我都很喜歡，三大的瑜珈老師每個禮拜都在訓練我們挑戰自己的極限，不僅非常重視每位學生動作的準確性，也會跟我們解釋每個動作訓練哪個部位，老師真的很用心，有時候會突然很嚴肅，但也是因為有些動作危險怕我們沒做好會受傷，上課人數非常多，建議早點去；瑜珈教室有分在學校的跟在 Crous centre sportif (離學校大約走路半小時)，但如果你是住 Crous Jean-Sarrailh 的話，可以直接選 Crous centre sportif，因為就在宿舍樓下旁的體育館，超方便的。至於擊劍跟攀岩的話，因為我覺得這是在台灣比較少會去接觸到的運動，所以我想說體驗看看。擊劍教室跟在三大的瑜珈教室是同一間，老師每個禮拜都會教一兩套新的動作，到了期末會兩兩一組，把所學的編成一套擊劍對打動作作為期末考試。至於攀岩的話攀岩場也是距離學校走路半小時路程 (在 Crous centre sportif 附近)，老師一開始會要我們暖身，教繩索操作之後，才會開始攀岩，雖然我只上了短短三次攀岩課但我非常喜歡，攀岩過程很舒壓，尤其在中途卡關上不去時，會需要逼自己找出路，等最後攻頂真的超有成就感的~~ 不得不說，三大的體育課真的蠻好玩的，推薦你們來的話可以至少選一堂試試看。



三大佈告欄上的體育課種類



Gymnase Lavoisier 裡的室內攀岩場
(10 Rue Pierre Nicole, 75005 Paris)

國外生活體驗與心得

對我來說，交換學生最冒險的事並不是到一個陌生的國度，而是到了這個陌生的國度後一個人生活，這是我第一次離家獨自在國外生活，本來以為會很困難，還沒出發就覺得自己一定沒辦法那麼快適應（甚至還與友人預設給自己兩個禮拜哭泣的過渡期呢~）加上出國前幾天，我才把機票、住宿搞定，對於只要一切尚未塵埃落定的我，想必出國前的心情比起興奮，更多的是緊張。但現在回過頭來看待這件事，就覺得其實也不過如此嘛！只要還活著，未來的一切事物充滿未知，與其擔心太多，還不如就順其自然，去擁抱正在等待著你的未知世界，盡情去享受探索的旅程，這樣才能真實的體驗生活啊！

首先，**錢要怎麼帶**？建議可以從台灣先帶現金大約 2000 歐元，其他的等開戶完成後請家人匯款過來即可，在收拾行李時，可以將錢分散風險裝在兩到三個袋子裡，剛抵達的一個月應該還沒辦法順利開戶（畢竟法國人的辦事效率...）所以這 2000 歐元就是可以先付第一個月的房租、生活費、電信費等等。

住宿選擇？在收到三大的入學通知後，國際處的老師會提供 CROUS 的申請表單（CROUS 是政府提供給學生的宿舍），這個宿舍據我所知在巴黎幾乎每一區都有，但房租費用就依照各區而有所不同。而且三大跟這個宿舍有合作的樣子，所以會保留一部份的名額給三大申請的學生，基本上有申請應該都會上，只不過不能選擇要住在哪一區的 CROUS，也不能自己任意做更換。我是申請上在巴黎五區的 CROUS -Jean Sarrailh，一個月的房租是 530 歐元（有自己的小廚房及個人衛浴），比較需要值得注意的是，CROUS 對外營業時間是平日 9:00 -17:00，所以建議平日抵達，機票不要買在假日的，不然就要另外找一兩晚巴黎住宿，加上我這間 CROUS 辦入住的櫃台並不在這棟宿舍的一樓，而是在距離大約 15 分鐘路程的另一間 CROUS（37

Boulevard de Port-Royal , 75013 Paris) · 別跑錯囉！

BNP 銀行開戶？聽說法國銀行跟台灣不同，去開戶前要事先預約，我原本去宿舍附近的 Société Générale 詢問開戶預約，而且有特別跟銀行行員強調是急迫開戶，居然還是要等快兩個禮拜... 所以我索性放棄等待，跳槽去宿舍對面的 BNP，結果當下 BNP 的銀行行員就帶我進去申請開戶事宜了... 基本資料有**護照**、**住宿證明**、**在學證明 (或學生證)**，等填好開戶要填寫的資料後，剩下的就是等待 15 天內會收到兩封郵寄的信，分別是帳號和密碼 (對你沒聽錯！明明就在宿舍對面這麼近的距離也要等待實體信件)，總之就是等帳號和密碼都收到後，就可以帶著**信件和護照**去領你的信用卡了。

辦法國手機門號？建議出發前可以詢問自己的電信公司能不能保留門號，並且月租費改繳最低月費，等抵達後可以去各家電信公司看看最近有沒有推出比較經濟實惠的方案，我是選擇 **free 電信公司**，辦門號流程很淺顯易懂，可以分享給你們參考。到他們門市內使用旁邊的機器用電子信箱註冊後，選取購買搭配門號的 sim 卡，方案是每個月 19.99 歐元 (相當於台幣 600 多元，第一個月會先收 10 歐 sim 卡的費用)，有每個月 100G 可以上網，加上可以無限制在法國境內傳簡訊及打電話，而且如果到其他歐盟國家旅遊也有每個月 20G 的網路可以使用，不用為了要去玩還要額外辦其他國家的網路，算下來真的很划算！只不過提醒一下，用這台機器買 sim 卡時會在一開始註冊就要你輸入信用卡付款，所以建議還是要在台灣辦好一張**在國外也可刷的信用卡**，不然要等到法國開戶後拿到信用卡才來辦的話，可能會有將近兩個禮拜沒有網路是很痛苦的啊~~~ 記得，購買好的收據最好拍下來或保留下來，上面有關機在開機時需要的解鎖 pin 碼，而且等到時候要回台灣時辦解約會需要這張卡的序號，所以千萬別搞丟了啊！

基本上，剛抵達的一個月可能沒辦法好好享受這邊的生活，因為你會忙著處理上面提到的種種

事項，加上剛開學，你需要花時間消化每一堂課是不是跟的上、需不需要加退選等，還有你要抽空去超市買菜，學著自己打理三餐不至於餓死自己，光這些就會讓你在忙著適應的生活裡度過前一個月的時光了，但只要有辦法把這些都搞定後，跟你說，接下來的日子你會很享受，你會開始慢慢探索巴黎的一切，漸漸熟悉每天上下學的街景，觀察著窗外的樹木經過寒冷的冬天後開始茂枝嫩綠的枝桠而內心激動不已，不管是日常生活中再細微的小事你都會因為置身於巴黎而瞬間變得美好，好好去體驗吧！建議你們，只要在生活中或是校園裡不管遇到什麼問題，都不要慌，自己在國外生活要學著鼓起勇氣問人，法國人雖然看起來比較嚴肅，但只要遇到你問問題，基本上都一定會好心地幫助你的。

在巴黎，有非常多美麗又新奇的事物等著你去體驗，像是利用學生證就可以免費參觀很多博物館、美術館，路上有非常多不可思議的生活小店等著你去挖掘，書店、古董店、選品店等等，都是能夠讓你跌入他們的魅力之中，甚至是穿梭在巴黎街頭都會被巴黎的美給深深吸引，認真建議之後要去巴黎的你們，有什麼想做的、非在巴黎做不可的，都一定要好好把握短短的半年、甚至是一年的交換時光大膽地去實現，也盡量多去認識新朋友，不管是法國當地學生也好，或是同樣來交換的各國國際生也好，都能豐富你的視野，並且留下深刻又寶貴的回憶，真的，要不是這次的情況比較特殊，受到新冠肺炎的影響，不然我還有好多地方想去、好多事想做呢！我好希望下次還有機會能再度拜訪巴黎這座充滿新奇事物的城市，唯有親自走訪過、體驗過才能知道這其中的美與特別，這就是一趟旅程最迷人之處，我相信看再多學長姐分享的照片也比不過自己親自體會過的那種感覺的。

最後，關於**巴黎治安**，大家千萬要記得的是，隨身物品一定都要放包包收好，如果是冬天建議去觀光景點時可以再背一個內袋包包藏在大衣裡，放手機跟錢包等貴重物品，搭地鐵時也盡量不要站在門邊，能不滑手機就不滑，隨時眼觀四面上下車的乘客，路上遇到要你簽名捐錢的掛

紅線的，都一律不要理會，直接無視快速離開，但如果你是住在五區像我的宿舍附近的話，基本上沒什麼觀光客，都是法國當地居民所以可以不用太緊張，總而言之就是隨時顧好自己的包包手壓著，不要讓人有機會可以瞬間搶走就好，歡迎有什麼問題想問的，可以來問我~~

Facebook : 張令潔 (Lydia Chang)

E - mail : lingchieh0605@gmail.com

照片分享



CROUS 宿舍外觀 -



房間超大片的窗戶

左 : centre sportif / 右 : résidence 入口

(39 Avenue George Bernanos, 75005 Paris)



夜晚的羅浮宮

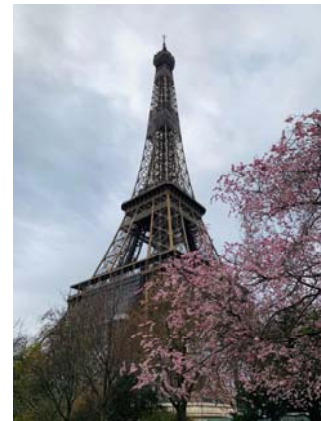


在三大認識的哥倫比亞女孩 Sofia



與 Art français 課堂上認識的兩位

日本女孩做小組報告順便探索巴黎：)



巴黎鐵塔與春櫻



Gibert Joseph 書店 // 新書二手皆有
(30 Boulevard Saint-Michel, 75006 Paris)



與系上友人一起和法國朋友吃晚餐



我很愛的古董市集 Paris Flea Market
(99 Allée des Rosiers, 93400 Saint-Ouen)



與系上友人的瑞典極光學士服



三大附近的甜點店 Carl Marletti
(51 Rue Censier, 75005 Paris)



封城後美得像畫的巴黎街景