

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

撰寫日期	2021年8月15日
院系所級	外語學院 法文系/所 延修生
國外研修學校	中文: 那慕爾大學
	英文: University of Namur
國外研修系所 (課程)	Français langue étrangère : semaine d'orientation Français langue étrangère English2 (level B1 or higher)
研修期間	自2020年9月1日至2021年6月23日止

(以下為參考項目, 請自行依個人狀況調整)

一、研修學習概況與心得

- 課程

因為疫情影響加上為延修生, 畢業學分已經拿到的情況下出國, 所以多修習語文課程, 其餘課程均為旁聽並無參加考試, 線上教學的優點是可以回播上課影片做筆記, 缺點是缺乏與當地學生的互動, 因此也少了許多幫助, 所有課程內容都得自己研讀。

二、研修學校(機構)概況與心得

- 住宿

那慕爾大學有兩種宿舍模式。兩種宿舍都有自己獨立的房間, 房內備有床、書桌、衣櫃及洗手台。廁所、衛浴及廚房為公共空間。

其一為kot, 每個kot都有一個主題, 可以選擇適合自己的居住, 例如:攝影、手工藝、調酒、環保等, 住在kot需要與宿友一同做出成果, 因此在課業外多了另一項活動豐富生活, 從荷語區來那慕爾大學念書的學生們也均會居住於kot, 推薦想要認識比利時人, 並融入當地文化的學生選擇kot。

其二為International house也是我所選擇的, 為一層五間共五層樓的國際學生住所, 不論大學還是碩士, 只要為國際學生都可以選擇居住

International house, 能認識不同年齡層、就讀不同科系、來自不同國家的學生, 彼此交流文化與知識, 公共空間每周一有人會來打掃清潔地板與桌面, 但主要還是要靠大家一同整理維護。

- 餐食

我住在International house, 三餐都自己準備, 極少外食, 超市也有現成餐食可買回宿舍加熱, 在Rue de Bruxelles上也有許多家相對便宜、符合學

生預算的餐廳、三明治店或其他外帶食物店。

- 學校

雖然十分幸運在疫情爆發之後，突破重重阻礙還是順利出去交換，但是比利時當時疫情還是十分嚴峻，因此從十月至隔年五月均為線上課程，實際去到教室上課合計僅有三周，因此對於學校只有粗略的認識。

那慕爾大學並無校園，有些學院緊鄰彼此，但也有學院獨立於他處，所有的學院都是在街道旁，融入城市中。學校區旁是Louise-Marie公園，有湖畔及草地，天氣放晴時，整個公園都充滿野餐和曬日光浴的民眾，下課後或午餐時間也可以去公園放鬆心情。

三、國外生活體驗與心得

- 抵比前後

抵比前所有的準備過程都能與Henrich BRUNKE國際學生辦公室負責人洽詢(ser-mobilite@unamur.be)，他會十分積極並即時的給予協助，千萬不要害怕提問，有什麼不清楚的地方全部都可以問他。此外，他也會將你選課的系所或學院負責人的聯絡方式交給你，如果是課程相關的問題就去詢問他們。抵比時，因為疫情那慕爾大學有給付計程車載我去隔離住所，但若無計程車，比利時機場有接駁能到布魯塞爾或那慕爾。抵比後，所有交換生需要申辦的資料(居留證、銀行開戶、電信號碼等)Henrich BRUNKE都會寄信通知並指導如何準備，或是會有ESN的學生幫助你，無須擔心。

- 在比交通

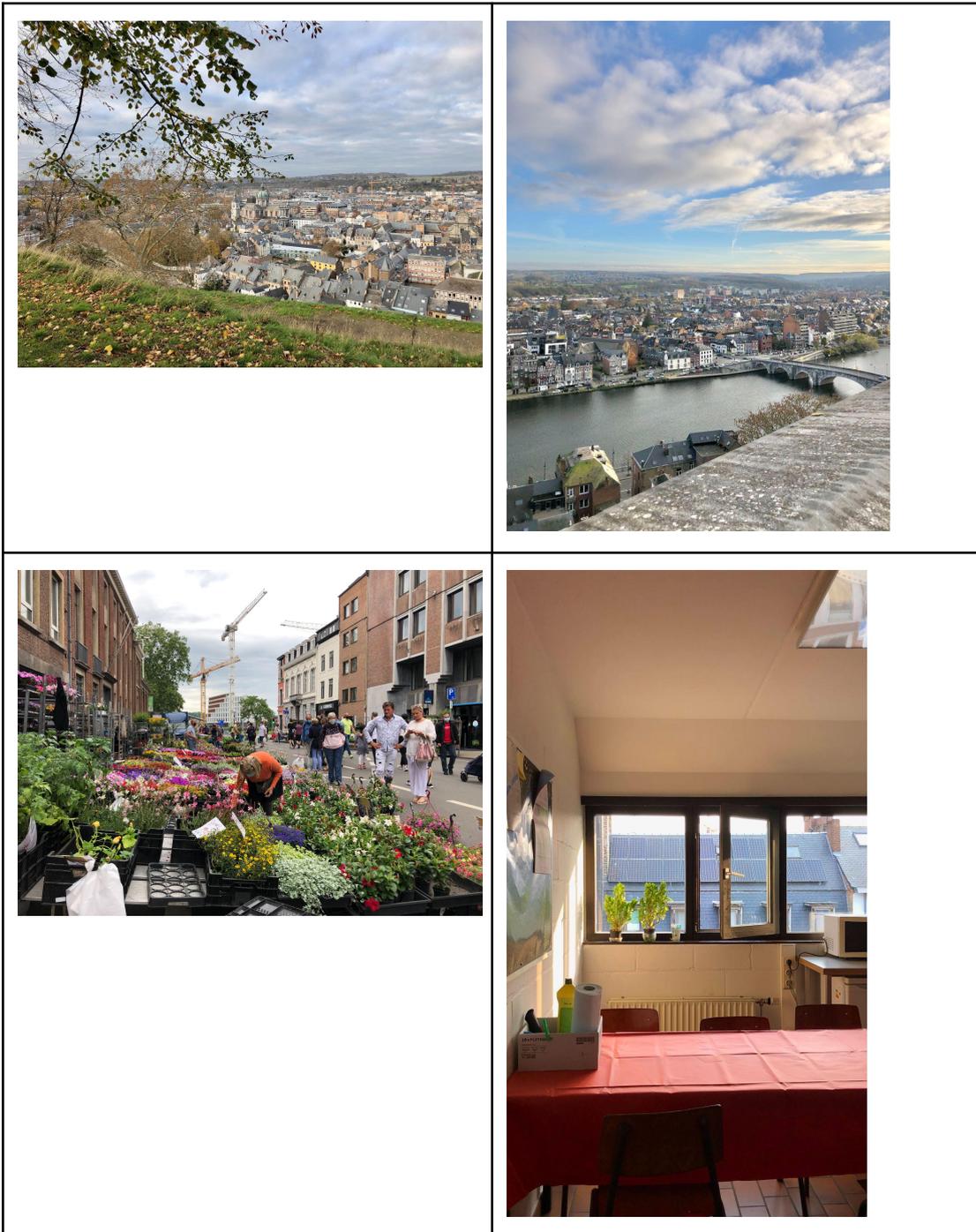
那慕爾雖為法語區首都但比起荷語區的所有城市都小，加上學區、宿舍、商業區都在腳程內，所以幾乎不會需要搭乘公車，若是真的需要，可以去便利商店購買公車票，此外，要記得荷語區的公車、輕軌系統和法語區不同，並不能使用同樣的票。在比利時最常搭乘的應該是火車，建議下載SNCF比利時火車公司的APP，26歲以下能購買GO PASS(YOUTH)，十張單程票會比每一次搭乘才購買來回票便宜，在上火車前填好出發站與終點站就可以了，注意不要到火車上才填，檢票員會看你填寫的時間，週末有週末來回票有時又會比青年票便宜可以注意比價。建議每個周末都可以前往不同城市旅行，盡情享受每個城市不同的風景。

- 那慕爾生活

在那慕爾大學學區，無論住在哪個宿舍或就讀哪個學院最近的主要街道是Rue de Bruxelles, Rue de Fer和Rue de l'Ange是主要的購物街，服飾、美妝、藥局、市政廳、銀行、電信、超市都在這條街上，不然就是在附近巷弄內。購物建議去lidl或colruyt等量販店會比MATCH、Proxy跟spar便宜，量販店距離較遠，超市距離較近，以自己的需求做評估。每周六早上Rue de Bruxelles有市集，蔬果、麵包、乳製品、海鮮、肉品應有盡有，市集的蔬果與麵包會比超市新鮮便宜，每周六建議購買幾天的份量，其餘食物與超商價格雷同，市集上也獲有許多現成的異國食物可以盡情嘗試。

Place du Marché是所有酒吧聚集的廣場，比利時人從白天到晚上都會待在露天座喝酒，也是學生們下課或晚上聚會的最佳地區。Citadel of Namur是河堤對岸的堡壘，從堡壘瞭望那慕爾景色十分優美，河堤旁野餐散步也使人神清氣爽，除了Louise-Marie公園想親近自然的時分不妨去散步。

四、照片分享





周末休閒活動



來自世界各地的交換生