

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	彭裕倫	撰寫日期	111 年 8 月 15 日
院系所	外語學院 法文系		
研修學校	中文：巴黎第三大學		
	英文：Sorbonne Nouvelle University		
研修系所 (課程)	應用外語系 Langues étrangères appliquées		
研修期間	自 2021 年 9 月 14 日至 2022 年 4 月 22 日止		

巴黎生活

住宿 |

三大有和學生宿舍 Crous 合作，可以直接透過三大的網站進行申請，我被分配到的是在盧森堡公園旁的宿舍，月租 530€ 的一間單人套房，房間有自己的衛浴及小廚房，雖不算大，但位在巴黎市區，去學校也十分快速方便，以位置來說算是非常超值划算了！Crous 會要求在入住前先繳交第一個月的租金，以及押金 300€，我當初是還在台灣時直接國外匯款給他們，到了法國開戶之後，再改用法國信用卡繳之後每個月的房租。不過我當時入住前去領鑰匙時，也有看到其他學生當場用信用卡付第一個月租金加押金，所以建議可以寫信去詢問有哪些繳款方式。另外退租後，記得一定要跟他們討回押金！！不然真的有可能石沉大海！！

銀行開戶 |

網路上有許多開戶教學，不同分行可能會有些許不同的規定，但基本上大同小異，建議選離家近的分行開戶，以免開戶時缺資料，或返台前需要關戶，就不用大老遠跑到別的地方。我選擇的是 Société Générale，開戶過程一切很順利（不過後來等信用卡等了很久，寫信過去催馬上就來了！在法國真的是要不停寫信催才有效！）唯一需要注意的是，要問清楚他們幫你辦的是哪種等級的信用卡！因為我開戶完收到信用卡後，才發現他們自作主張幫我辦了最高級的 Premier 信用卡，一個月要繳 13€ 管理費，雖然背後的安全碼會自動更換，非常安全酷炫，但我不需要啊啊啊！！

小插曲分享：其實之後我並沒有去更改，一樣用這張信用卡，後來意外地被救了一命，因為我誤填了一個釣魚網站的信用卡資料，他假稱是要寄 Carte Vitale 給我（當時等健保卡心急如焚），我有點懷疑，所以填了這張安全碼會自動更變的信用卡，結果後來才發現真的是詐騙，不然可能資料就直接被取走盜刷了。

電信 |

和大多數人一樣，選擇 Free Mobile，只需要直接到機台操作就可以領取，很方便，因為大多數時間都待在巴黎市區，所以訊號沒什麼問題，當時剛好遇上優惠 8.99€/mois，每月包含網路 90G 和歐洲

無限通話和簡訊，另外很方便的是，每月還有 10G 在國外（歐洲）的網路流量，所以之後出國旅遊都不需要再買其他 sim 卡。我是買綁約一年的號碼，當初以為可以線上解約，後來回台後才發現需要寄實體信到 Free 的解約部門，所以我後來在台灣直接透過法國郵局寄了 Courrier en ligne，一樣需要先準備一份解約申請信（網路上都有範本），檔案上傳到郵局網站後，就可以付款寄信了！郵局會直接把你的檔案列印出來，當作一般信件寄出。大概寄出後兩三天就收到 Free 來信跟我說解約成功，非常快速。

三大生活

選課 |

三大會在開學前替國際學生辦一場說明會，基本上所有資訊都可以在說明會上得知，一定要出席！除了介紹學校各處的設備和活動外，最重要的是，會說明國際學生的選課方式，基本上都是人工選課，不同系會有稍微不同的選課方式，有些可以填寫表格，用 email 回傳至該系辦公室，有些需要親自到辦公室填選課表，在說明會時會拿到一張很詳細的各系選課方式和時間，如果有任何問題，也可以直接寫信給各系聯絡人，他們回覆都非常迅速、友善！很快就可以得到詳盡的引導和幫助。開學前一週有給國際學生的語言課 stage intensif，我覺得課程很有趣，也可以藉此認識許多其他國家的學生，是一個滿好認識新朋友的機會。

課程心得分享 |

當初選了一堂系上中法文互譯的課 Traduction chinoise appliquée，每週都會翻譯兩篇小短文，一篇中翻法，一篇法翻中，課堂上老師會請同學自由發表自己的翻譯，再互相討論、選出比較適當的翻譯，整學期下來練習十分充足，我覺得最有趣的是遇到一些無法直譯的詞彙，需要考量雙方的文化背景，用別的方式去解釋和表達意思，是翻譯中最有挑戰的地方。美中不足的是，我個人覺得老師對於翻譯的技巧沒有太多著墨，只是選出了比較恰當的翻譯，但沒有多解釋為什麼比較好，對於我們在翻譯時需要以什麼視角去考量用詞，和注意那些細節，比較少點出。

另外我也很推薦開給國際學生的課程，我選了 19 世紀法國文學藝術與社會（如果在輔大有修過宜蓓老師開的 19 世紀法國文學，會發現上這堂課時比較能快速進入狀況，因為對一些當時的作家都已經有基本的了解，也讀過他們著作的節選！）在這堂課中，老師會先從當時的歷史事件切入，先了解時代的社會背景後，再帶出在這樣環境下創作的作家，通常他們的作品都跟社會息息相關，可以更好理解書中所影射的意涵，老師做的講義中，對應不同社會事件，就有許多不同作品的節選。除了文學，也有藝術作品的介紹，老師會搭配許多影片或圖畫做講解，整堂課的內容非常豐富精彩！非常推薦給喜歡文學的人！

社交 |

學校有一個 Buddy Program，可以依據你的學習領域和興趣配對學伴，學伴也都是三大的學生，我的學伴就是一位英語系的女生，開剛學時我們會一起在學生餐廳吃飯、聊天，也認識她的朋友們，是一個滿好認識新朋友的平台。學校也有很多藝文活動可以參加，三大是一所言論非常開放的學校，常常可以看到學校各處貼滿了宣傳海報或舉辦集會，為學生發聲。

個人心得

獨自在外生活一年，不論是誰一定都有許多收穫，當然也更獨立，然而對我來說最珍貴的，其實是把自已放在不同的環境，去活、去與人交流，然後更了解自己到底是怎麼樣的人，並且知曉，自己並不需要追求和他人一樣的東西，因為每個人本來就是很不一樣的呀。

來巴黎兩個月後，突然遇到家庭變故，心理受到很大的打擊，情緒也十分不穩，所以這一年的生活其實並不是非常順遂，也常常因此拿自己和別人比較，覺得自己很不上進、在浪費交換的機會，漸漸地陷入自我批判的惡性循環。現在回頭看，我希望當你隻身在國外、遇到心理困難時，可以馬上尋求幫助，如果身邊的朋友網絡沒辦法提供足夠的支持，請尋求專業的協助，學校都有提供學生諮商的服務，甚至輔大也可以遠端諮商，雖然不保證問題從此解決，但多給自己一個接受幫助機會，說不定可以找回心理的健康。

在巴黎一年的生活，總結來說還是有非常多的成長，遇見了形形色色的人，了解生活的可能性是無限的，不需要把自己局限在一個圈圈裡，盡量去嘗試新事物，也許會有意想不到的收穫，而失敗就失敗，也不是什麼丟臉的事，藉此了解自己才是更重要的事。





盧森堡公園跟小朋友打桌球



旅行 西班牙朝聖者之路