

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

撰寫日期	2022 年 7 月 30 日
院系所級	外語學院 法文系/所 五年級
國外研修學校	中文：天主教里爾大學
	英文：Université catholique de Lille
國外研修系所 (課程)	ESTICE (International Management)
研修期間	自 2021 年 9 月 1 日至 2022 年 4 月 30 日止

一、 行前準備

如果想要參與交換計畫，建議提前先查看想去的國家或學校的授課語言標準是什麼，例如有些法國學校法文上課需要 B1 或 B2 的語言證照，需提早準備，因為法檢一年的檢定次數不多。

學校確定後就要著手辦理簽證相關事宜，因為法簽大概一個月才能拿到，尤其在暑假人數較多時申請花費的時間可能會比較久，提早準備時間比較充裕，才能提早買機票。

大部分人住宿都會選擇學校宿舍或是自行租屋，當初覺得申請學校宿舍比較省事，里爾大學會有一個申請宿舍的網站，可以上去看哪間宿舍比較符合自己的

期待、預算，建議也是提早申請，因為有些宿舍比較熱門會先被搶光，我選擇 saint-luc 宿舍，離里爾大學或 estice 坐地鐵包含走路時間大概 25-30 分鐘。

優點：

1. 便宜（每間依大小有些許不同的價格，含雜費大部分一個月落在 330 歐左右）
2. studio 類型的宿舍（有自己的廚房及廁所，注重隱私的人可能會比較喜歡）
3. 走路兩分鐘就到地鐵站，晚上回家不會覺得很恐怖，走路五分鐘有一間很大的家樂福跟 ikea，買東西很方便
4. 安全（進宿舍電梯前有三個門要刷三次卡才能進去，進公共空間也要刷卡）
5. 雜費包含提供早餐吐司、果醬、牛奶、果汁、茶包、咖啡包等，有影印機可以免費影印
6. 學校附近有宿舍辦公室，可以幫忙接收包裹

缺點：

- 1.去市中心、學校、車站要搭地鐵（出去玩如果買便宜，時間早一點的機票、車票就要提早出門，地鐵早上五點多才發車，太早出門的話要搭計程車去車站）
- 2.studio 類型宿舍比較少跟其他住宿生互動到（因為沒有共用廚房可以聊天、認識不同國家的人，但宿舍還是定期會舉辦活動）
- 3.洗衣機、烘衣機只有各一台，大概有 50 個人一起共用

二、研修學校（機構）概況與心得

申請 ESTICE 可以同時修 ESTICE 或 ESPAS 的課，因為兩個是在同一棟建築上課，如果想法文授課需要有 B1 證照，英文基本上都可以選擇，學校在開學前會 email 給交換生可以選的課，只要填好想選的課給負責聯絡的老師就行了，交換生可以自行安排大一到碩二的課，但當初老師是建議我們如果沒有商業背景知識，盡量選擇大一、二的課，對自己的負擔比較小。

交換生可選擇 fle（法文課）、cfbs(Contemporary French Business and Society)，這兩堂課是只有交換生才能選的課，法文課如果交換生人數多可能會安排分級考試，cfbs 就是介紹一些法國社會、商業文化等，算是一堂蠻輕鬆好玩的課，也可以跟其他交換生互動。

另外其他我較推薦的課有：

Intercultural Communication -Diving into diversity：這是大一英文授課，上課會分享各個國家的文化差異，有小組報告是要跟同學一起選幾個里爾不同文化的地點，例如：亞洲超市、法國教堂、阿拉伯餐廳等，一起去探訪、拍照、介紹及每個人體驗到的文化覺心得等，老師有刻意把同一個國家的交換生分到不同組，所以可以跟完全不同文化的同學互動等，是一個很好學習各國文化及認識同學的課程。

Expression de soi：這是大二的法文授課，當初是選課的老師推薦我們去上的課，上課通常都會圍成一個圈圈，剛開始有出個功課是每個學生都要寫一個自

己的夢境，接下來的每堂課老師會隨機念幾個人的夢境，叫大家上台表演，或者大家自由選別人或自己的夢境，最後用藝術的方式呈現給大家看，例如：畫作、影片、舞蹈等方式，我覺得這是一堂很酷的課程，與從小大到在台灣上過的課很不同，透過上課方式讓大家熟悉如何表達自己內心的想法給大眾知道，練習上台的勇氣。

Advanced Communication for the Office Environment：這是大二英文授課，老師會介紹一些辦公、開會等商業英文，大家分組並要完成一個辦公室小短劇，從劇本、角色分配、租借場地、影片後製等，都要大家齊心協力的完成，當然要把上課所學的商業用語融入到台詞中，最後一堂課看到各組的影片，都覺得大家都很用心的在完成這個作業，是個很好學習如何和大家合作的課程。

三、國外生活體驗與心得

我在法國選擇的電信公司是 free，可以自行評比哪家電信最適合，會選擇 free 是因為申辦很方便、快速，當初是看到一個月 8.99 歐 90g 的優惠方案，去門市直接用機器點選、付錢，不用綁約，一個月一個月付錢，也可以使用台灣的信用卡，解約也是寄信給 free 就可以解約了，我當初是使用法國郵局的網路寄信功能，直接在網路寄信不用跑郵局、影印很方便。

網路上有許多申請房補的資訊，建議提早申請，因為法國的效率真的很慢，房補是在申請後才開始算補助的月份，越晚申請補助的月份越少，花兩到三個月都算快的了，saint-luc 宿舍是房補會直接給宿舍，宿舍會直接幫你扣掉房補補

助的租金，就算是同個宿舍每個人申請到的補助金額都不同，我當初申請到一個月 150 歐，雖然申請真的會搞到心很累，但是看到補助的錢還是蠻開心的：)

當初因考慮到房補等各種需要有法國銀行帳戶，選擇在 bnp 開戶，我選擇里爾市中心的 lille grand place 分行，先去預約後就可以開戶了，大概一個禮拜後收到卡片，要消除帳戶不用預約，網路上影印或直接去櫃檯索取解約紙，填一填連同卡片交給行員就好了。

Lille 有地鐵、公車、輕軌，當初考慮到去市中心或上學都要搭車，去 gare lille flamandre 站的服務台買了 4-25 歲從 9/1 開始的十個月無限搭票卡。

四、照片分享



