

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 15日
院系所級	外語學院 法國與文學系 四年級
國外研修學校	中文：天主教里爾大學
	法文：Université Catholique de Lille
國外研修系所	ESTICE 國際商業與語言學院
研修期間	自 2021年 8月 20日至 2021年 6月 30日止

前言

2020年開始的疫情讓所有人都措手不及，尤其是準備出國交換的同學們，在不確定的情況下，許多人選擇放棄，難免有些失落。

我在這不踏實的心情中提出交換申請，因為是法文系的原因，把目標放在說法語的城市，校交換有比利時的那幕爾，以及法國的巴黎、里爾、里昂、圖盧茲及翁傑等地，最後選擇里爾的原因，主要有學校、氣候、生活費、交通等，下方我會分別說明。

2021年，當疫情相對穩定，我決定把握這畢業前的機會，讓自己不留遺憾，並在忐忑的心情中為出國做準備。

行前準備

學校：

確定去交換後，里爾大學就會用email聯絡，除了提供實用資訊、可以向他們提問學校相關事務之外，還會要求我們提供資料（基本資料、選課清單、傳染病疫苗接種證明等），因此切記定期打開信箱，以免漏接重要資訊！大約六月的時候會收到學校寄來的新生包，裡面有基本的學校介紹以及非常重要的「就學證明」，申請簽證、法國銀行開戶、申請學生相關福利的東西（例如捷運卡）都會用到，建議掃描存檔。學院方及學校方都有給我就學證明，但上面的日期長短不一樣，申請簽證的時候提供期限長的那張即可。

選課：

確認交換後，里爾大學會先提供一份課程清單，並要求繳交一份選課清單，不過這並非最終選課結果，由於開的課程也會有所變動，因此開學後的兩週內都可以做更改，學校也會有輔導員協助選課事宜、提供建議。這年是由在臺灣就跟我們通信email的Mille Lucie協助，為人親切、做事細心、條理清晰，而且中文說得非常好。

宿舍：

大多數人都是在四月的時候就開始申請宿舍，不過因為愛拖延的毛病，我到六月才開始看宿舍，非常幸運在學校建議的其中一間All Logement (AEU)機構找到宿舍。建議大家從四月開始看宿舍，有理想的選項就趕緊提出申請，因為里爾的租房源算是蠻難找的。

我的宿舍是在捷運紅線底站Saint-Philibert旁邊的Saint Luc宿舍，這棟宿舍全部都是單人房的studio（一房一衛跟開放式小廚房），上網查到的資料應該是在2016左右完工，算是蠻新的一棟，如果不介意上學及去市區花30分鐘通勤，又跟我一樣需要自己空間的人非常推

薦，走路5分鐘就有大型家樂福及宜家家居，搭公車10分鐘也有歐尚(Auchan)複合式商場。房租每月260歐，不含電，電力需要自己上網或打電話與電力公司EDF簽約，不過還算簡單。雖然說租金是260歐，不過加上機構的管理雜費及電費，一個月大約落在350歐左右。洗衣機及烘乾機是整棟50人左右共用各一台，開學後每個禮拜填表格登記，大部分人還算遵守。WiFi路由器可至宿舍辦公室領取，一年結束退宿時再歸還。退宿切記離開前一個月通知宿舍。

簽證：

當初最擔心的申請簽證環節，網路上的教學很多，且每年規定都有些許變動，因此在這不多討論，有任何疑問都可於客服時間致電詢問，要提醒的是審核人員不多，再加上要面試，因此出發日三個月前開始申請是最為保險的。我這年沒有OFII表格，去領取簽證的時候會說明，入境法國後三個月內上網完成簽證生效，繳交完印花稅會拿到居留證明(Titre de séjour)，整個過程不到半小時可以完成，十分便利。

政府文件：

這邊主要指的是去到法國後，申請Caf房屋補助需要用到的資料文件，因為需要在臺灣先辦好，所以寫這這裡提醒大家。首先需要去戶政事務所申請「中文版出生證明」，之後拿到任一間公證人事務所進行公證，最後拿到所在縣市最近的外交部辦事處進行文件複驗，之後可以在網路上找法語宣誓翻譯師進行翻譯，具有法律效益，臉書社團可以找到很多，建議比價後再決定。另外特別提醒，為保險起見需要在法國施打新冠疫苗，記得先上臺灣健保網站，插卡查詢自己施打過的疫苗批號，到法國開立疫苗施打證明需提供。

交換期間

交通：

里爾市區雖然不大，但天氣不好或是跟我一樣住得較遠的同學就需要搭乘大眾運輸¹了。剛到里爾可以購買單次票或是十次票。基本安頓好之後可以到地鐵Gare Lille Flandres站的Transpole服務處購買學生月票，需要帶前面提到重要的「就學證明」、一張「證件照」，以及護照，填好現場提供的表格之後再排隊辦理。學生月票可以無限次搭乘，一次購買十個月票價為26歐/月，如果沒有這麼常搭乘大眾運輸可以先辦理Carte Pass-Pass Personelle，之後再決定購票方案。

銀行帳戶：

申辦電信、健保卡及Caf房屋補助都需要用到RIB，儘早開戶生活更便利。在里爾銀行的選擇有很多，BNP Paribas、Société Générale和Crédit Agricole的分行最多，網路銀行則是另一個選項，Reolut算是比較多人用的；此外，開學季也有銀行做出開戶優惠，不過這方面同學可能要再另外做功課。經過多方考量，我選擇到市區老城廣場的BNP Paribas辦理，暑假由於開戶學生較多，因此建議儘早至銀行預約開戶時間。開戶記得攜帶護照、住宿證明以及入學證明。住宿證明可以是電費單（上面提過與電力公司簽約的單據也可以）、宿舍繳費收據，或是直接向宿舍詢問索取。辦完開戶手續後馬上就可以拿到RIB，不過也有同行的友人需要之後再去銀行領取，銀行人員說是銀行系統的問題。約一至二週後會陸續收到銀行寄來的信件，記得檢查信箱，會先收到開戶手續需在App上輸入的密碼，之後金融卡也會以平信寄出，唯有金融卡四位數的密碼是掛號信，需攜帶護照到指定的Point relais領取。

¹ 主要有地鐵一、二號線及公車，公車時刻查詢可以下載APP：ilévia
另外也有電車，不過在我比較不常去的區域。

電信：

在里爾有店面的電信主要有這幾家：Orange、SFR、Free，我是直接到位於老城廣場最顯眼的Free辦理，因為它可以機器自助辦理，馬上拿到sim卡，是我認為最便利的方式；此外暑期推出的方案還算經濟實惠，我的是每月8,99歐，法國境內80G網路，法國境外歐洲國家10G網路（已知瑞士不包含，其他要請同學仔細閱讀合約，罰款是50歐，不小心的話可以寫信給free申訴看看）但同時Free的缺點是收訊較差，只有在市區網速才較快，由於我住離市區較遠，在宿舍有時會感到不便，因為宿舍的網路登入憑證系統也時常出問題。選擇5G的方案，網速的問題會改善一些。

健保卡：

疫情開始之後，申請健保也變得相對重要。首先要到Amélie官網選Étudiant Étranger創立一個帳號，註冊好之後就會顯示需要繳交的資料：護照、簽證、居留證明、經宣誓翻譯師翻譯好的出生證明、RIB、就學證明。之後就是等待審核，審核過程中記得留意有沒有需要重新繳交的文件。（之後的步驟是我在網路上查找的，因為當時遇到法國系統改版，我是直接等到Amélie寄平信給我，要求我繳交證件照及簽名，寄出後一陣子就拿到社保卡了）照網路上正常程序，繳交的資料審核好後，Amélie會寄email通知去網站上下載臨時社保號證明，這個臨時社保號是15位數，但登入社保號只需要13位數，因此只要輸入前13位數就可以了。如果登入臨時社保號後，下載文件的地方卻沒有東西可以下載，可以打免費的客服電話詢問。（電話號碼：3634）臨時社保號的作用是在拿到正式社保號之前，可以拿著這個證明去看病、打疫苗等，之後可以申請健保補助退款。拿到正式的社保號之後，第一次登入的密碼如果沒有等到，可以打3634要求一個臨時密碼，登入後到mes démarches找到commander une carte vitale，繳完資料就等他們寄健保卡，如果等超過兩個月可以打電話詢問，在法國不要怕麻煩，多打幾通電話問題更快解決。

Caf房屋補助：

到法國讀書最大的福利之一就是領房屋補助了，依據租金及租房形式的不同，補助的比例也不同，可以到Caf官網的試算系統粗估一下，以我跟朋友租房證明上每月租金285歐左右的情況，補助大約是在150-175歐之間。正常情況下申請流程都在網路上操作即可。去年十月法國系統大改版之後，社會保險與房屋補助的帳號就可以串連再一起了，如果已經先辦好社會保險，可以試著用社保帳號登入，在繳交資料的時候可以省去一些程序。申請資料都填好後會拿到numéro allocataire，這個要記好，之後幾天登入caf會有可以上傳文件的地方，需要準備的有：護照、簽證、居留證明、租房證明（跟宿舍要Attestation de Loyer）、RIB、出生證明、租房合約，若是遲遲沒有可以繳文件的地方，也可以主動把文件都寄信到 transmettreundocument.caf59@info-caf.fr（里爾是59，其他地區要上網查一下）記得附上自己的numéro allocataire。之後可以下載Caf的App，到mes demarches那裡檢查申請進度，審核過了之後Caf會把補助金匯到銀行帳戶或是宿舍，如果是匯到宿舍的話，登入宿舍帳號到mon compte就可以看到，每月繳房租時會自動扣除。

學校生活

學校：

ESTICE學院不在天主教里爾大學的主校區，而是位於斜對面的83 Boulevard Vauban這個地址，與其他三個學院相鄰，並和其中之一的ESPAS共用建築。開學的第一週為新生週，

交換生的迎新活動與當地學生分開，會介紹學校、講解選課，還有一天去市區導覽，若是交換一年的同學，第二學期就不用去了。

課程選擇：

課程一半是英語授課，一半為法語授課，兩者從課程名稱的語言就可以辨認，都能自由選擇，因此很多不會說法語的交換生選擇這個學院。要注意的是與臺灣多數學校不同，這裡的部分課程沒有固定的上課時間，也沒有固定的教室，因此記得每週到課程查詢系統² 確認，不然很容易在不知情的情況下翹課或走錯教室。課程以商業為主，如果沒有相關基礎的同學，建議選修大一大二較基礎的課程，才不會之後跟不上進度，這裡要提醒的是ESTICE在開學後的兩週，確認選課之後就無法更改了，也沒有停修的選項，因此務必結合自身能力慎重考慮。若在課程查詢系統上看到ESTICE喜歡的課程，但是卻衝堂，也可以查查ESPAS有無開同樣的課程，再請輔導員協助選ESPAS的課。除了商業相關課程，ESTICE還有許多實用的英語課以及培養自信、探索自身特質的課，以下介紹我最喜歡的課程：

自我表達 Expression de Soi

這堂課為法語授課，約兩週上一次課，上課基本上不用帶任何東西，偶爾要求做筆記時可以打在手機備忘錄即可。上課前老師會將教室椅子圍成一個大半圓，並講解當天的主題，有時候是演戲，有時則是肢體表達，因為老師是劇場相關出身，因此內容多圍繞在舞台劇。每次上課幾乎每個人都會上台至少一次，老師人非常寬容，如果法語講的不是很好，老師也會通融讓我們用英語甚至是中文表演。沒有考試，只有期中和期末各一個作業，期中用任何文學形式寫出自己近期的夢境，並於期末用任何形式的作品呈現自己或是他人的夢境，可以是一段影片、一幅畫甚至是一首歌。這堂課不見得能學到什麼實質的能力，甚至對某些當地學生而言是比較雞肋的課程，但是很適合想要練習上台勇氣、喜愛藝術，或者是純粹喜愛表演的同學，我都很推薦這堂課。

課外活動：

ESTICE的同學英文能力都相當不錯，也都很友善，學校內的國際學生社團 International pole會為交換生舉辦活動，例如下午茶goûter、附近城市一日遊、聖誕聚會等，不過由於疫情的原因，我們這年時常有活動無法成行或是被取消，十分可惜，想了解同學可以在Instagram上搜尋@international_pole_estice。除此之外，為所有學生舉辦活動的社團則叫做Wav'stice，從派對到寒假滑雪營，種類繁多，同樣也可以在IG上搜尋@wavstice了解。

里爾生活

里爾概況：

里爾為法國北邊最大城，位於西歐交通樞紐，靠近比利時，到巴黎搭TGV約一個小時，搭乘歐洲之星到倫敦也只要一個半小時，十分便利³。雖然不如巴黎繁華，但治安相對好得多，話雖如此，在République Beaux Arts、Gambetta一帶還是要小心，尤其是天黑之後。里爾的亞洲面孔不多，生活中或多或少會遇到不友善的對待，疫情開始之後，對亞洲人帶有偏見的人更是沒有減少，但大多不會有什麼危險。若是情況允許，在確認自己安全的情況下，勇敢的為自己發聲也不失為一個好辦法。

² 查詢網址是：<https://planning.univ-catholille.fr/20212022/invite>

³ 建議下載的APP有 巴士：FlixBus、Flibco，鐵路：SNCF Connect，廉航：Ryanair、EasyJet

天氣：

來里爾之前，因為怕冷為自己做了許多心理準備，來了之後發現其實沒有想像中寒冷，冬天基本上不會下雪，而且室內都有暖氣，在外面的時間也不算太多，所以感受到的寒冷都在可以忍受的範圍內。有時候穿得太保暖，到了教室反而太熱，如果帶的衣服真的不夠暖，市區的Uniqlo可以買到發熱衣，也可以到Decathlon買暖暖包。

飲食：

同學不用太擔心有什麼東西一定要從臺灣帶很多來，因為基本上在里爾都能夠買得到⁴。想念亞洲料理的時候，我會選擇到Asie Gambetta森淼超市、Asie Nord或是遠一點但選擇最多的Paris Store Lille巴黎市多購買食材，因為里爾的亞洲人不算多，所以亞洲餐廳的單價普遍偏高，所以多選擇自己煮，偶爾才去外面餐廳吃亞洲菜，這裡特別推薦Tiger Wok，是中國人開的合菜餐廳，適合3個人以上一起去吃。

活動：

每年九月的第一個週末，有著歐洲最大跳蚤市場之稱的Braderie de Lille在這裡舉行，除了流動攤販之外，市區的商家也紛紛作出折扣，吸引顧客上門，甚至能看到許多人拉著行李箱準備採購一番，不過由於疫情的原因，2020年停辦，2021年的商家也不多，沒能看到往昔的盛況。不過除此之外，里爾的藝文活動依然十分豐富，除了定期更換展覽的Le Tripostal、Gare Saint Sauveur Lille之外，還有由LVMH集團老闆出資將游泳池改建的博物館La Piscine，城市也會不定期舉辦活動，我獲得資訊的主要管道是IG上的@lille_addict，目前十分活躍，偶爾還能看到他們在街上採訪路人。

感想

剛到里爾的一切都感覺很不真實，好像只是來旅遊，直到去超市購買生活用品，知道哪些東西去哪家超市買品質比較好；身體不適去藥局買藥，知道哪些藥物最有效，才真實地感受到自己生活在這裡。在這裡的日子當然並不總是美好，但我學會不抓著過去的瑕疵不斷回放，不因為他人的行為檢討自己，在這裡說的每一句Bonne journée，我都是真心的。佔據我二十分之一人生的回憶，直到要離開才發現我已經把里爾當作自己的舒適圈，心裡的一部分也將永遠留在這裡，來之前從沒想過自己能在一年之內有這麼多的成長，直到要離開時回望過去，終於確認這是目前做過最棒的決定。



聖誕時節的里爾



⁴ 這裡不單止食物。