

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	蔡名宥 (Cédric)	撰寫日期	2023 年 7 月 2 日
院系所	外語學院 法國語文學系 四年級		
研修學校	中文：法國里爾天主教大學		
	英文：Lille Catholic University		
研修系所 (課程)	FLSH (Lettres et Sciences Humaines) ESPOL (European School of Political and Social Science)		
研修期間	自 2022 年 9 月 5 日至 2023 年 6 月 30 日止		

● 行前準備

出發前早已耳聞法國行政效率奇慢無比，要有著面對傳統繁瑣的流程和久候的心理準備。事實證明的確如此。關於在台灣要做的事情和流程在此簡單帶過不贅述太多，網路上都查得到相關資訊。簡單而言，收到校方入學許可後就可開始辦理簽證和出生證明等等文件驗證的手續。最好在出發日前一個半月到兩個月開始不然簽證面試日期可能會等太久。特別提醒出生證明的翻譯一定要找經法國法院認證的宣誓翻譯師才有效，不用怕自己文法或因陽性在台灣就可以先弄好，駐法台北代表處網站有名單可以任君挑選。

抵達法國後第一件事情建議大家先去辦一張 Sim 卡，先有個法國電話號碼接下來你會感謝自己的。三大電信商分別為 Orange (有旗下廉價公司 Sosh)、SFR (有旗下廉價公司 B&YOU) 以及廉價公司 Free 共五個品牌可供選擇。我當時因為只有 Free 可以綁台灣信用卡所以就選它，其他家當時規定只能綁法國銀行卡，現在不確定。Free 因為方案便宜又大碗所以受大部分留學生青睞，但缺點是在法國的網速表現最慢，我去南法有些地方會沒網路，但我沒手機成癮所以整體還可接受，而在其他歐洲國家會自動轉換到當地最快的電信商，那速度就會很快了。建議大家可以先買 Free，等有法國銀行卡後實在受不了再攜碼轉電信，可在網上操作非常方便。離開法國前記得都要走解約流程才不會被一直扣錢！有的公司規定要寄紙本信，有的可以網上操作，有的則要先打電話。

接著，停留超過半年的人建議去銀行開戶，我是選學校附近的 Société Générale (法國興業銀行)。最好先打電話或網上 rendez-vous 開戶，準時前往。至少需準備電話號碼、護照正影本、入學許可正影本、房屋入住證明及房屋保險，詳情依銀行規定為主。專員會問你一些基本個人資訊及開戶動機，然後簽約完再等個 5-14 天才會收到帳戶及銀行卡。一樣離開法國前記得郵寄紙本解約信告知他們關戶，不然也是會每個月一直扣管理費。

再來申請社會保險，流程就是註冊帳號填資料上傳文件便可，過幾天會收到一封信教你如何取得健保卡，照著做幸運的話就能拿到，為什麼這麼說呢，因為我沒拿到，身邊也是有人有收到有人沒有，我後來也懶得去催了反正我沒有看到醫生跟拿藥，在此祝大家身體健康萬事如意！好啦其實申辦成功的電子檔中也有附專屬社保號碼，用那個就能 rendez-vous 看醫生跟請健保補助了（吧）。

建議從台灣多帶一點成藥來吧，在國外宛如仙丹。歐洲很多國家的藥局只賣維他命，買不到治療症狀的成藥，必須要先看過醫生持處方籤才能買到。

恭喜你終於走到最後！租房補助 Caf，一樣先註冊帳號，建議用社保號註冊，沒成功的話再用它寫的另外一個方法。接著填一堆資料後會進到最後請你用網路上傳所需的文件或郵寄紙本的，兩種方法隨你高興，反正都要等很久，不要太不滿。同時該網頁會有個電子檔建議下載保存好，如果等超過兩三個月沒動靜記得主動用各種方式去催。本人催了兩次等了7個月才收到補助，好吧至少有收到。

一、研修學校（機構）概況與心得

法國里爾天主教大學是一所超過百年歷史的古老學校，現今除了主學院的科系外，旗下還包含了許多專業學校，形成龐大的綜合大學體系。而交換生最多可選擇兩個學院的課程（一主修一副修）。我選的主修學院是 FLSH，是文學與人文學院，不僅有各種文史地課程，還提供了商務、傳播、法律、心理乃至攝影等課程，選擇眾多，且碰到的老師也普遍友善，傾囊相授。大多數課程皆是法語授課（包括專為交換生設計的課）。當然也有一些英語授課的課程，但選擇有限，偏向文學和翻譯課。我根據興趣也選了 ESPOL（政治學院）作為副修，這間的英語授課比例就高很多，但有些課比較深，須衡量自己的吸收程度。這兩間學院都沒硬性規定一學期要修幾學分，所以大家就按自身狀況選課就行。需注意選課時間、Orientation 以及法文能力測驗通常在開學前一週進行，且 FLSH 是必須集合在一間貼滿課表的教室，用筆寫下想要的課程以完成選課，不是網路選課！

二、研修學習概況與心得

在此推薦兩堂課程：

● Expression orale en français 法語口說課

這堂課會根據法文能力測驗的結果分成兩個班，我分到的是 B1/B2 班。老師的個性熱情活潑又幽默，設計的教材由簡入深，從最基本的連音規則到辯論練習，無論在聽力或口說能力都會顯著提升。更特別的是，每堂課老師都會請大家分組上台演譯各種日常生活情境的對話，對於來法國生活的學生來說是一大練習機會！這門課很重視課堂參與，老師鼓勵每個人踴躍發言展現自己，我們本來

就是外國人，不需要害怕犯錯。考試的話是課堂表現跟期末呈現各 50%。是一堂分數滿甜又收穫滿滿的課。

● Français des affaires 商用法文

這堂課的教授很和藹可親，上課氣氛輕鬆也能學到很多專有名詞跟商管的知識，比如商業書信的撰寫，問卷調查的提問技巧等等。再者，每堂課會要求兩到三位同學上台向全班簡報時事新聞，期末則會有分組報告和線上期末考。整體而言課程內容豐富，對商業類有興趣的學生推薦選修。

除此之外，學校會不定期舉辦一些晚會或聚餐之類的活動讓交換生去參加，可以多交到世界各地的朋友。也有免費的保健室提供基本的身體諮詢和心理諮商，沒錯，免費的專業心理諮商！大家如果有一些負能量想傾吐別猶豫好好善用學校的這個服務，我有去過一次，就是很輕鬆地和諮商師聊聊天，很多擔憂和壓力因此紓解，只能說專業的程度和過去就讀的台灣學校輔導機構真的有差，對話過程中會非常謹慎的用字以避免刺激到你，是相當舒服也很有意義的療癒體驗。

三、生活體驗與心得

里爾雖然國際知名度不高，甚至別人常把它和里昂搞混，但實際上是巴黎以外北法最大的都會，交通非常便利，除了公車和地鐵外，更有兩座大型火車站和全法國乃至鄰國城市連接，多條客運路線在此停靠，有機會體驗搭客運轉渡輪去英國是很獨特的回憶！也有一座小機場可前往國內各大城市，也有飛南歐和東歐的航班。城市生活機能頗佳，學校附近是比較安靜的區，很安全舒服，即便是假日也沒有太多人潮，是很適合住的地方。市中心的商圈該有的品牌俱全，疫情後法國物價上漲滿多，平常基本是自煮比較省錢，在外面吃一餐會飽的都是 12 歐（台幣 400）起跳，累積下來花費會很驚人。氣候方面，夏天以乾熱為主，對台灣人來說不會很熱，秋冬常有綿綿細雨跟大風，戶外記得做好保暖。不過氣溫很少低於 0 度，還不到嚴寒的程度，這次也幾乎沒碰到下雪只有冰霰。一年來走訪過不少歐洲城市，里爾的治安良好，絕對能排進我心目中待過安全的歐洲城市前幾名，只有 Wazemmes 區因以移民為主比較亂一些，盡量別在傍晚或天黑時經過，但那邊假日白天會有露天市集可以撿便宜很好逛。即使治安好的地方，在國外獨行時仍要有基本的警覺，路上碰到人來搭訕通常是要錢的，禮貌拒絕後趕緊閃人就行。總而言之，里爾是個很適合生活的城市，也因為地理位置算歐洲的十字路口，所以會說英語的比例相比其他法國城市高，對初來乍到還不習慣北方口音（語調較平且語速較快但咬字大多滿清楚）的學子來說算滿友善的，大家可以慢慢適應（笑），不用太擔心文法錯誤或陰陽性搞錯，這裡沒人在意外國人法文講得怎麼樣，只要彼此可以溝通就行，多練習講你之後就都會講對了。晚上別忘了和三五好友去個酒吧或舞廳體驗一下當地的夜生活，才算深入一座城市的靈魂啊。

這次來歐洲交換生活一年，充滿各種新奇的體驗，也有挫折相伴。對於這一年的心態時常在慶幸和後悔之間反復跳動，好在回想起來，值得慶幸和珍惜的記憶佔大多數。現實生活似乎就是如此，無論你去到哪裡，都避不過接踵而至的酸甜苦辣，柴米油鹽依舊是每天思考的重點。永恆的甜而綿密只存在於幻想。但慶幸的是，在新的國度、遇見新的人、嚐著新的食物、接觸新的文化、發現新的思想價值觀.....生命的經歷由此變得精彩可期，開始期待明天會遇到什麼值得紀錄的事情。不管好的壞的都歷歷在目。

好比今年法國因為退休改革的大罷工，我的亞洲朋友們（包括我）起初都覺得難以理解，法國人為何要把自己的國家搞這麼亂，實際親眼目睹是非常大的文化衝擊。後來和許多法國同學、朋友和師長聊過後才知道原來事情遠不如表面那麼簡單，而法國人明知道政府會強硬實施新法，仍選擇團結走上街頭示威，向當權者表達強烈反對之意。

這讓我親身體驗到了一個民主國家的人民為了捍衛自己的權益可以做到什麼地步，以及佩服他們的權利意識，能和他們一起經歷這段歷史，又何嘗不是一種珍貴的回憶。還有去年世足賽和法國人一起在酒吧的電視前熱血沸騰的歡呼，慶祝連續勝利，也遺憾最終戰的敗北。不知不覺中，我和這個國家共享喜怒哀樂，法國從此成為我的認同和歸屬感之一。

一路上和許多世界各地的人彼此訴說自己的故事和想望，交換過往的人生經驗，分享自己國家的文化和趣事。出國最珍貴的就是這種每個人都帶著詩和遠方坦率地互相交流，一起笑，一起抱怨，一起乾杯，最後祈求有緣能再見面。視野和心胸都得到前所未有的開闊，這是在台灣很難有的體驗。

最後，祝福未來看到這篇分享的人都能走在心之所向，你可能正在猶豫，可能正要出發，也可能單純好奇這個人到底是都經歷了什麼。我想說，這段交換旅程所得到的超越我的所求所想，也讓我充分了解到每個人都充滿各種可能性，人生亦然。大多數人不過是努力在現實和理想間維持平衡，而我很喜歡歐洲人懂得妥善把握時間和所愛之人及時行樂，同時不被正事綁住。如果說台灣從小教我如何努力，那麼法國便是教會我如何休息，充飽電後重新出發。這樣的生活哲學，讓我在該認真的時候變得更有生產力和效率，該休息的時候也更享受在當下。感謝身旁的親朋好友支持我去闖蕩流浪，讓我創造了一段畢生難忘的記憶。相信接下來要出發的人也一定能有與我不同，卻同樣繽紛的交換生活。

有相關問題請聯絡：billy33528@gmail.com

四、照片分享



里爾大廣場附近



