

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	蔡悅聆	撰寫日期	2024年7月1日
院系所	外語學院 法國語文學系/所		
研修學校	中文：巴黎第三大學/新索邦大學		
	英文：Université Sorbonne Nouvelle – Paris 3		
研修系所 (課程)	Cinéma et Audiovisuel (CAV)		
研修期間	自 2023 年 9 月 1 日至 2024 年 6 月 19 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

每個人可以選一至三個科系，每個系至少選一門課，我只有選Cinéma et Audiovisuel這個系，是巴黎三大的強系之一，所以能選擇的課程類型足夠多種。那麼首先簡單分享上了一學年的Langue Française，因為是專為國際生開設的，上課的節奏進度還蠻輕鬆，而且你會透過其他外籍學生問的問題發現，自己的文法程度、詞彙量和發音其實蠻扎實的，話雖如此，其他歐洲學生的優勢就是他們很敢講！學校算是很安全可以放開練習口說的環境，不會被評斷口音或是不夠流利，大家都知道法文很難，努力是能被感受到的，也一定會慢慢進步！由於八成的課都不會計算出席成績，搞清楚所選的課如何評分是很重要的，接下來詳細說明我印象深刻的幾個課程：

1.Histoire du cinéma (CM)

CM是指評分方式以筆試為主，會在可容納300人的教室上課，本堂只有一次期末筆試選擇題，上課方式以簡報為主，偶爾播放一些截取的電影素材，同學們的筆記方式幾乎是人手一台電腦打逐字稿，厲害的能邊直接條列標記出重點，我這學期上的年代範圍是1960-1970，雖然只考40題但都很細節，需要非常熟悉上課簡報的內容。

2.Évolution, dispositifs et pratiques de la production (TD)

TD開頭通常是小班制，大概30~40人上下，評分方式以口頭報告或討論為主，但還是以老師的公佈為準，像我選的這堂有期中筆試(含小論文dissertation)和期末報告，前六周都是老師主講，接下來上課前半部會有小組上台報告，介紹一部電影的製片團隊和分工，及營銷和投資公司/機構，並計算增值稅，下半部老師針對報告和學生討論，並接續上一些簡報，這堂課大幅增加我對電影領域的專有名詞和一些經濟學的概念，雖然比較吃力也會有壓力，還好老師跟組員都很友善，幫助我很多。

3. Art Français

這堂是開給國際生的文化課程之一，本來想選 *Cinéma et philosophie*，但因為本科已經是電影系名額就會優先給別系的，除了有個介紹一幅作品和其作者的個人報告，會依照風格分小組做團體報告，例如印象派、超現實、時尚.....，我的組別是攝影，需要去參觀巴黎所有關於法國攝影師的展覽或街頭作品，將這些作品以科幻小說的形式串連起來，中間還得穿插小遊戲、猜謎或破關之類的，學期末要將成品打印成書和全班介紹。可以說是我這一年最耗時的作業，幾乎是每週都會新增這份報告該有的元素和規定，所以需要跟組員維持良好的關係和聯絡，雖然也有很多的學習，但因為跟預期的上課方式蠻不一樣，還是覺得有點可惜。

二、研修學校（機構）概況與心得

作為本科是法文系的學生，有規定限制不能選一年級的課程，選課時要注意只能選 **S2** 和 **S3** 頁面的課程。我分別在上、下學期修習四堂和三堂課，皆為法文授課，上下學期各有選一堂開給國際學生的法語課程作為必修學分的成績，我認為這樣的堂數份量算是蠻剛好的，再多一兩堂就會稍微有負擔。到了第二學期就會和當地學生一起在線上搶課，由於我忘記時間錯失體驗機會，所以兩次選課都是用最傳統的方式，將欲選課程代碼和名稱手寫在紙上再交給系秘書手動輸入。還記得剛開學第一週，每天都要在大廳的佈告欄上確認當天課程的時間或教室有沒有更動，然後多次體驗到教室時空無一人（或遇到一兩位忘記看信箱的同學），跑到系辦詢問確認才知道教授請假，但身為交換學生並沒有收到任何郵件通知，彷彿是在體制外的生存遊戲玩家。

各校的新生說明風格都大不相同，有的是舉行各行政區導覽，有的會安排像校外教學的遊玩行程，至於三大則是長達三小時的新生說明會議，內容包羅萬象又繁雜細瑣，像是如何註冊行政系統、如何選課、申請 **CAF**、健保、各種獎學金等等，當下沒聽懂其實也不用太緊張，校門口就有國際學生處，未來有需要再詢問就好。

* 溫馨提醒：法國是非常講求明確分工的，他們的系秘並不是我們熟悉的萬能莉莉安，基本上是一問三不知，還會給你一個「這不是我的職責範疇」的眼神和語氣口吻，所以最好自己常常檢視郵箱和校網，**Well, you're on your own.**

三、生活體驗與心得

網路上關於申請簽證、翻譯出生證明、開戶、**Ofl**、房屋補助、健保、交通卡等資訊應該都很容易查到，跟大家分享個在交換期間時的小幫手：小紅書，以上任何行政手續都有保姆級教程，我就不多贅述了，來分享現階段在巴黎生活的各項費用做參考，我的住宿是分發到五區的 **CROUS**，單人房含衛浴和小廚房，14 平方公尺，一個月 530 歐，若有申請房屋補助也就是 **CAF**，一個月的補助是 230 歐，在台灣就會先刷第一個月的租金，

抵達巴黎辦入住手續時會再繳交 300 歐的訂金，配備傢具有床墊、書桌、椅子、系統櫃和集中供暖的電暖器，水電費已經含在房租不需另外繳交，樓層的公共區域有洗衣房和垃圾場，由於我們宿舍在離宿時必須清空，所以剛來時其他的生活用品像檯燈、電風扇、鍋碗瓢盆等等都須自行採購，也可以在臉書社團或小紅書收購二手。我一週上學兩到三天，是在十二區的校區，加上每天都有打工需要通勤，我選擇買學生交通年卡 Imagine R，一年 374 歐。

我並沒有開設當地的實體銀行帳戶，取而代之是開設第一年免費的英國虛擬銀行帳戶 Revolut，反正只要有 RIB 就沒問題，使用時機也只有和當地人轉帳及最後刷退多於房租和訂金，在歐洲生活大部分都是刷卡，少數雜貨店或是麵包店需要 10 歐以上才能刷卡，我是中信 Line pay 卡和國泰 Cube 卡交替使用，回饋的點數可以回台灣使用。

重要！！在法國不論辦理什麼事情，要練習主動積極爭取，可能是需要打電話或是寫信催繳，總之得讓他們重視你的事務，否則以當地的行政效率，是有機會就這樣石沈大海的，就像我被遺忘的 SG 銀行帳戶，以及奮戰七個月直到回國前兩週才收到的房屋補助。

四、為什麼要交換學生？

交換學生是我從高中就一直嚮往要完成的大學必做清單之一，而現在我可以毫不猶豫地說這是我人生做過最棒最對的決定了！特別感謝父母給予我全力的支持和體諒，以及系秘、同學、學姊們在處理行政上的幫助。

一年裡有大半的時間都是獨處，起先或許會感到孤獨，日子久了變得越來越能夠享受，甚至在社交場合結束後需要額外安排 me time，無論你平時是否有自我對話的習慣，總會在完全獨立的日常裡刷新對自己的認知，很奇妙的感受，瞬間會覺得自己好棒、好快樂、很有愛人的能力。另外，自立生活能激發潛能會讓你驚訝，你會的其實比你想象的還多，只有你能為你的人生負責！像是生病時仍要照顧自己的起居、家裡東西壞掉工人無法即時回應時你就是水電工、害怕跟外國人說話但事情必須處理好也得硬著頭皮聽不懂就問、為了減少生活開銷想吃什麼就自己煮出來、出國旅遊該預訂的東西要做功課安排.....，簡短的文字敘述無法表達在當下情境的委屈、焦慮、害怕，但當你用心真正去做的時候，全宇宙會集結你需要的力量來幫助你，因為萬事是互相效力的。但是但是！也不用給自己太大的壓力，就算真的有什麼目標沒有達成也沒關係，世界那麼大不可能只用這一年就走遍，成績不如在台灣理想是很正常的知道自己是有人在進步的就好，沒有交到很多外國朋友也不用比較，一兩個能深交談心的朋友已經很難得，講到這就不得不提我到現在還是不太會的人生課題：道別，我很珍惜在這裡遇到的每個好緣分，因為大部分的關係都很難敵過距離和時間，在旅途中遇到的朋友更是，笑著相約下次再見，但

心裡都明白下次再見不知是何年，也可能再也不見，不過，相遇本身就是件很美好的事，好好把握相處的時光，至少你還有你自己呀！

我在下學期做了一份在當地法國家庭當保姆的兼職，主要是接送兩個小孩放學、上才藝班和陪玩，他們真是我遇過最好的僱主了，知道我是來交換的想練習語文能力，聽我邊思考慢慢說話都很有耐心，也會關心我的旅遊行程，常主動提出可以讓我延長假期，不論他們再怎麼忙都絕對會讓我準時下班，時不時還會炫耀剛學會的中文單詞，很謝謝有這樣每天都能練習聽力口說的工作機會。

就現實層面而言，是的，在巴黎交換十個月花費是相當可觀，這其中會有不少是用錢買經驗和教訓的冤枉錢，但很多事情不能單純用金錢去衡量，人只要還平安健康，能用錢解決的都是小事，這就是長大的必經過程啊！在二十代的年歲有許多渴望，比起直接越級打怪在當地讀書念學位，這是個讓自己能充分探索世界、體驗生活和改變人生的絕佳機會，人生不是只有一條路，在還能走跳的時候就盡可能地去闖吧！

出國前抱有期待（並非幻想）和目標是人之常情，這些動機和收穫確實是很重要，但我認為在過程中能適應各種環境的能力和在旅程中認識自己，是我在這篇心得想說的，每個人都會有屬於自己的故事，那是足以改變你一生價值觀的珍貴冒險，看到這裡的你如果對探索世界產生悸動的話，就去贏得你的故事吧！

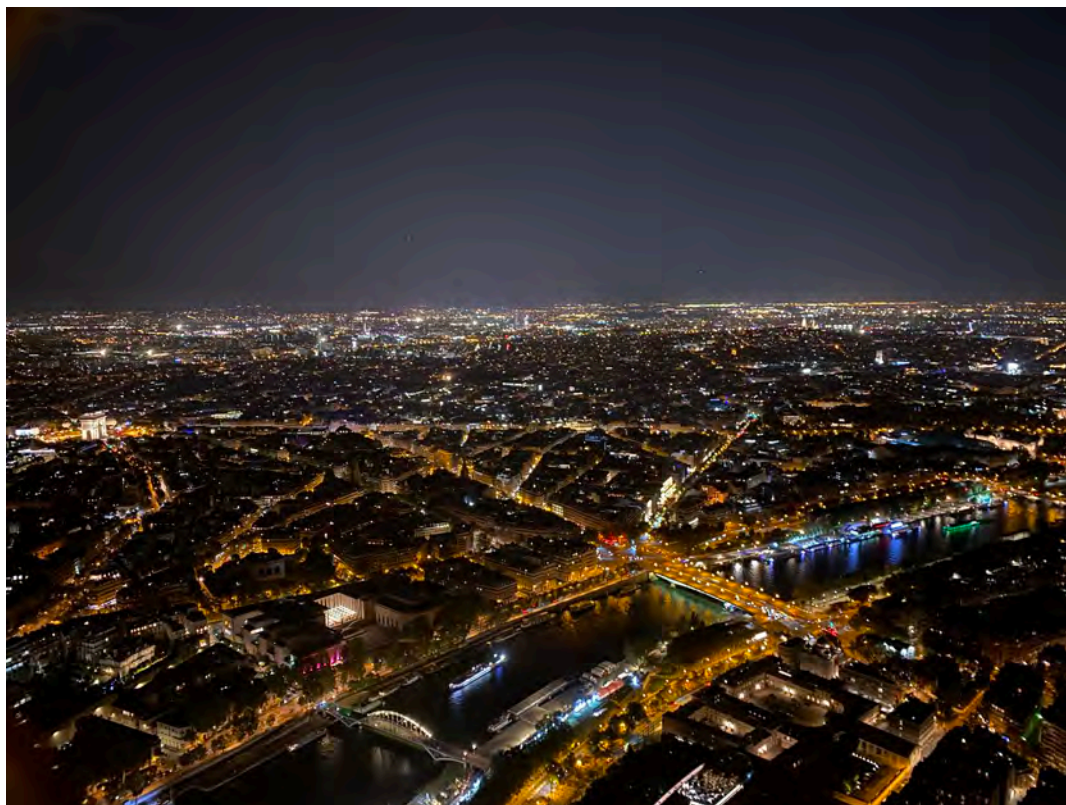
四、照片分享



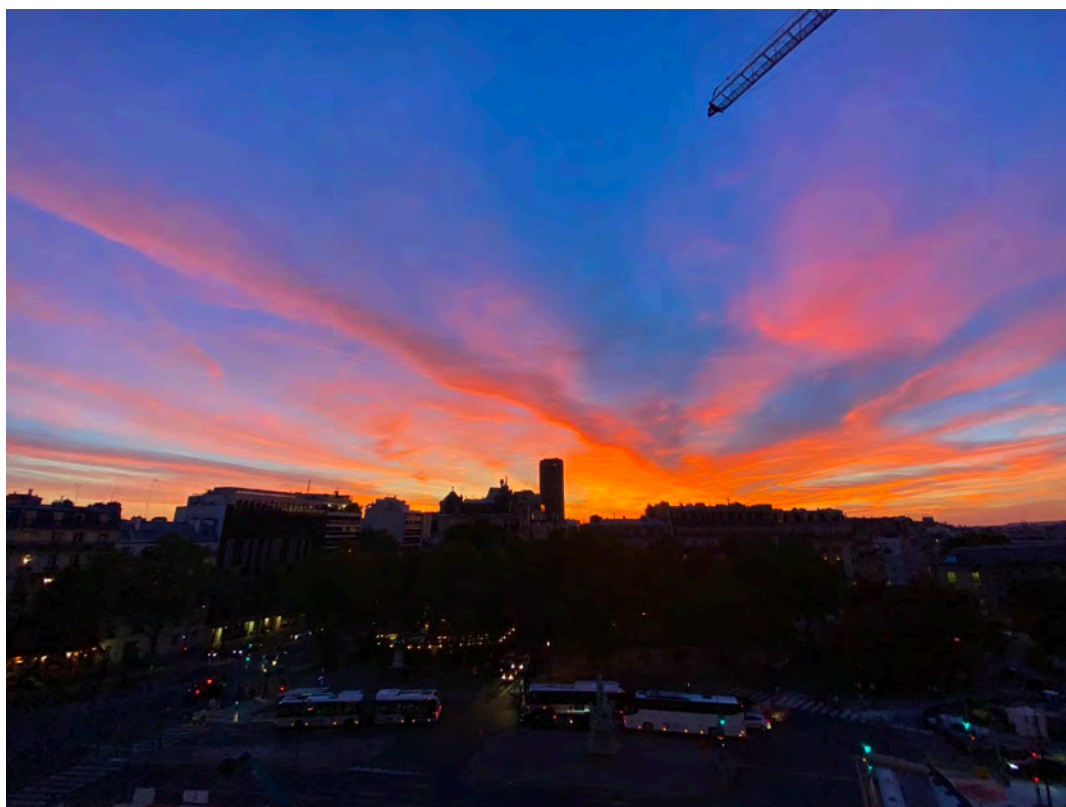
開學前有開設法文密集班給國際生，認識了很多來自各國的朋友，老師看天氣好就在課堂時間帶大家走去盧森堡公園野餐。



系上一一起在巴黎交換的好朋友參加 Erasmus 去西北法的兩天一夜旅行團



在艾菲爾鐵塔頂樓看夜景



在宿舍六樓的房間窗戶看出去的街景



去英國找在當地交換和讀研的朋友



去德國找在當地讀研的朋友



體驗了一輪完整的春夏秋冬