

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	陳千昀	撰寫日期	2024 年 7 月 2 日
院系所	外語學院 法文系/所		
研修學校	中文：里爾天主教大學		
	英文：Lille Catholic University		
研修系所 (課程)	ESPOL (European School of Political and Social Science) FLSH (Lettres et Sciences Humaines)		
研修期間	自 2023 年 8 月 31 日至 2024 年 5 月 1 日止		

一、研修學校 (機構) 概況與心得

里爾天主教大學是一所科系眾多的綜合大學，不同學院分散在不同的大樓。提供了許多不同的課程，但是大部分都是以法文授課，如有英文授課會特別註明，或者課程名稱就會是英文。每個學院的選課、加選退選方式都不太相同，詳情還是要詢問該學院的承辦人。通常在開學前一個禮拜會有 **Orientation**，鼓勵大家去參加，交交朋友，以後上課才不會在一堆法國人之中有點孤單，有任何問題也可以互相幫忙。當然不免俗的還有法文課分班測驗，蠻推薦去上的，算是蠻輕鬆沒有壓力的課堂，課程都很靈活實用。如果想更精進法文，可以去選一些專門開給交換生的法文授課的課程 (通常是由 **FLSH** 開的課程)，課程難度不會太高，教授對交換生也很寬容。(下面會推薦幾門課程供大家參考)

二、研修學習概況與心得

我的主修是 ESPOL (European School of Political and Social Science) , 副修是 FLSH (Lettres et Sciences Humaines) 。雖然說是主修副修 , 但他們並沒有規定主修的課程要比較多 , 像我後來覺得 ESPOL 的課程太過艱澀、且過於理論性 , 我就選擇比較多 FLSH 的課程。

推薦課程：

- Translation English into French for International students (FLSH) – 英法授課
稍有難度的課程 , 需要具備一定的法文跟英文能力 , 教授每堂課會要求我們回家英翻法一篇短文 , 下堂課課上就是檢討跟討論大家怎麼翻譯。期中期末考都是現場考試翻譯一篇文章。

- Geography of France for International students (FLSH) – 法文授課
介紹法國地理及人文 , 可以讓我們更深度了解法國社會及其他相關問題 , 課程有趣 , 考試也相當輕鬆 , 多為線上測驗 , 期末考有可能會是實體考試或者線上測驗 , 全部都是課程上教過的內容 , 只要有做筆記就能拿高分。

- Global history (ESPOL) - 英文授課
ESPOL 比較基礎的課程 , 課程內容就像是聽教授在講故事 , 可以大致了解全球歷史脈絡。交換生只有期末考 , 不需要參與法國學生的一些團體討論及報告 , 考試內容是根據題目寫出一篇自己見解的小短文。

三、生活體驗與心得

• 生活體驗

法國的生活我覺得最需要的就是耐心，任何事情都需要等待。尤其是在剛抵達時需要辦理銀行、房補、電信方面各種手續。這邊鼓勵大家可以儘早抵達法國，不然臨近開學所有需要跑的流程都會變得相當龜速，我自己在八月中到八月底完成保險、開戶以及 CAF 房補的手續，九月就收到房補，銀行也能順利使用了。(也推薦大家可以下載 Revolut 網路銀行，確認在法國的住址後就可以申辦了，如果法國銀行速度太慢可以臨時用這個帳戶代替，非常方便。網路上關於 Revolut 的資訊相當多，可以自行查詢。)

食：窮學生真心建議在宿舍或租屋處自煮，法國外面一餐無論是速食還是正常餐廳都是貴得驚人(有時候比廉航機票還貴，想要多旅遊的同學強烈建議把錢省下來)，在宿舍煮飯還可以認識不同國家的人，分享自己的拿手菜跟家鄉菜，兼顧了省錢與國民外交。里爾天主教大學有學餐，雖然菜色沒什麼變化，但真的算便宜)。

衣：里爾的冬天非常長，偶爾還會下雪。我的羽絨服從十一月穿到五月初才真的收起來，保暖方面一定要注意，更不用說有計畫去更北國家的人。

住：住宿我是使用學校提供的租屋系統，應該是屬於里爾天主教大學的學生宿舍。學校的介紹手冊裡面有介紹，叫做 All Logement，他們有專門管理宿舍的系統及服務人員，所有手續操作起來都很方便(比起需要自行跟房東聯絡簽約)，

他們也會幫忙收取包裹、提供免費早餐及付費午餐，定期舉辦集合各宿舍的大型活動，是很好擴大交友圈的機會。唯一的缺點是可能比起在外與他人合租貴了一點，空間可能也會稍小（畢竟是宿舍），但他們的宿舍通常都離學校蠻近的。

行：里爾的交通還算方便，從學校走到市中心只需要 20 分鐘，搭乘公車或地鐵約為 10 分鐘，可以在市中心地鐵站辦理學生交通票，10 次票有學生價非常划算。

市中心有兩個火車站，第一個是 **Lille Flandres** 通常為法國境內的 TGV（高鐵）

及 TER（類似區間車）；第二個是 **Lille Europe**，前往周圍其他國家的火車大部

分都在這邊搭乘（前往倫敦的歐洲之星就是在這）。總體而言到附近大城市搭鐵路

都只需要一小時左右的車程（巴黎、倫敦、布魯塞爾）。歐洲還有許多便宜的

Flixbus，同樣可以往返許多城市，前往巴黎只需要三小時，預算比較緊的時候

可以考慮搭乘。

（需要更詳細的幫助可以私訊 IG 問我：ccy_1129）

• 心得

雖然法國（或歐洲）有許多讓人感到無語的小狀況、偶爾會碰到一些怪人，以及

令人暴躁的效率，但我覺得這是人生中最值得回憶的時光。這時的你身上沒有太

多重擔，放慢腳步、帶著自由而輕盈的心在歐洲暢遊、接觸各國文化、認識世界

各地的學生，是多麼珍貴的體驗。於我而言，這短短的一年重新塑造了我，除了

一些生活技能、處理事物的辦法，也讓我變得更懂的如何生活。歐洲人的生活鬆

馳、自在，享受活著的每個時刻、注重當下，懂的平衡工作與生活，讓從來都不

懂得何為停下腳步的東亞學生，有一段可以喘口氣、審視自己內心的珍貴時光。

之前的我不懂的是在生活中發現美與感動，但在歐洲、在我徹底放下許多身上的包袱時，生活出現了一些細小的改變，我會去注意草木的變化、也會因為一場日出而無比感動、或者能放下網路靜靜看著夕陽西下，我會在街頭藝人的歌聲中與身邊的人合唱、共舞。也許看似微不足道，但卻是讓我實實在在感受到生活美好的時刻。再放大到社會層面，我會去思考歐洲與台灣社會的優缺點，這些思考或許能應用在未來，改善我們的社會。對我來說交換生活如同一汪泉水流淌至乾涸的土地，從此萬物生長，激發了我的思考與欣賞的能力，即便我回到台灣，這種對於生活的感知仍然不會消失。

希望正在看這篇心得的你，或許正在猶豫躊躇、或許早已下定決心要前往陌生國度，無論如何，這都會是一趟無悔的旅程，勇敢地走出去吧，去經歷、去理解、去享受、去改變，交換生活帶給你的一切絕對遠超想像！

四、照片分享



