

教育部獎助國內大學校院選送優秀學生出國研修
之留學生成果報告書

法國旺代天主教大學留學心得

原就讀學校/科系/年級：長榮大學/大眾傳播學系/四年級

獲獎生姓名：龔 O 銜

研修國家：法國

研修學校：旺代天主教大學

ICES - Catholic Institute of Higher Studies

研修期程：2018/09-2019/05

獲獎年度：107 年度

1. 緣起/準備

從小就對法國充滿憧憬的我，個性也較獨立喜歡嘗試新事物、冒險，當得知大學有姊妹校交換計劃時，便努力朝這個目標前進，為的就是想出國看一看，拓展視野、價值觀。大二開始接觸法文，剛好隔年就新增了法國姊妹校的交換名額，有了法語修課標準及語言檢定證書，便開啟了我的申請交換之路。

本校的交換徵選約落在第一學期的 10 月底至 11 初，建議有想參加交換生計畫的學生，可以在送出申請書前就先考取語言檢定證明，一方面可以先確定自己的語文能力到達一個水準後，往後其他資料的準備也會較從容，可以更專注在規劃交換的讀書計畫。接著要對姊妹校有基本的了解才能在申請書裡有好的自薦。

申請內容包含：中英文自傳、交換動機、讀書計畫和語言證書等資料。待通過交換徵選後便可以準備簽證辦理及住宿尋找事宜。申請法國學生簽證需至台北的法國在台協會辦理，在那之前先至網站申請繳交資料及繳費、預約面試時間後，才到台北的辦事處面試申請辦理簽證。

同時對方姊妹校也會開始和母校聯絡，協助尋找住宿或學伴聯絡等資訊，若想住寄宿家庭的學生須主動向學校提出申請。在完成所有資料辦理母校及 ICES 的聯絡後，ICES 會分配一位法國學伴和台灣學生連絡接機等，關於學校的任何疑問的都可以詢問學伴。



巴黎地鐵站幾乎都沒有電扶梯和電梯，只有滿滿的樓梯，要做好扛 30 公斤行李上下爬階梯的準備

2. 學校簡介

ICES 是一間不大的學校，不過設備師資等都很齊全、完善。尤其交換生都必須修的法文課，總共分為三個程度不同的班級，學校對於國際生的法文課編排個人覺得很完善滿意，交換這一年我從頭開始學法文，一年後班上的程度有大幅提升，基本對話、超市採買都不是問題。

交換生不隸屬於 ICES 的任何科系，所以在 ICES 裡的任何課程都能選修，只要評估自己的語言能力



這是學校中庭的休息區，平時午餐或空堂之間學生們會聚集在這裡聊天、休息等，也是我最喜歡學校的設計

能負擔即可選修。不過大多數的交換生還是以英文授課的英文系課程為主，另外體育課、社團活動也都能盡情地參與。學校對於國際生也相對照顧有佳，每學期的皆會安排國際生的一日活動，帶領國際生到 La Roche-sur-Yon 以外鄰近的城市參觀。

因為學校不大，所以體育課 ex: 足球、有氧舞蹈課等需要到附近的體育館上課。另外大多數法國學生都是自備便當盒到學校微波，或者一周有幾次校門口會有三明治餐車，校園內沒有學餐，只有一些微波食品的販賣機供學生充飢。

3. 課程介紹

當地生活體還沒出發至法國前，ICES 會先要求我們在台灣選好第一學期想修的課程，不過到法國後學校會再讓交換生再次確認選課。有別於法國學生，國際生可以有 3 至 4 周的試聽課程時間，在 ICES 指定繳回選課單的日期前，國際生都能盡情的試聽任何有興趣之課程，評估自己的能力及是否和理想的課程相近後再選課。

還有一點，因 ICES 的老師們大多是從不同的城市到 ICES 教課，所以課表是一周排一次，當週四的傍晚才會顯示下周的課表。歷經幾次的深刻經驗後，上課前再次確認課表 time table 是我這一年來最常提醒自己的一件事。

除了交換生的法文課以外，其餘的課程都是和當地法國學生一起上課，換句話說若語言程度沒那麼流利或不是相對課程的專業領域，不一定要照著實際年級的課程選擇。例如我交換時期是三年級，不過我可以選 ICES 一年級的課程都是允許的。

每堂課一小時的上課時間，課堂間沒有休息時間，例如我從 10 點上到 11 點，但我 11 點可能就接著上另一堂課了。

4. 當地生活體驗

國際生在正式開學前會有三天的聚集，帶領認識周遭環境、銀行開戶、起司試吃及手做馬卡龍等體驗，幫助國際生互相認識彼此更快融入當地生活。

法國是一個很愛 party 的國家，任何事物都能成為辦 party 的原因。舉例學校一學期至少會舉辦 2 場以上的大型 party 活動，沒有特別的目的，就是讓學生們可以在課後有娛樂休閒的活動。因此參加這些課後活動成了我結交認識法國朋友的最佳管道之一，不僅能和國際生一起參與更認識彼此，也能在活動中認識許多不同的法國學生，進而有機會參觀更多平常不太有機會能體驗的活動。例如在一次的雞尾酒派對中，認識了在



正式開學前國際生會先聚集認識彼此，體驗道地的起司試吃

學校附近的城堡打工的學生，他便邀請我及其他國際生到城堡欣賞聖誕煙火秀，而這個城堡是大眾交通工具無法到達的地方，因此多結交認識一位當地人，就多一份探索不同當地新事物的機會。

還記得剛到 La Roche-sur-Yon 的第一個周日，我和另一位同學一起徒步走了近 4 公里的路程到最近的麥當勞和 shopping mall，因為是小鎮所以周日沒有公車。La Roche-sur-Yon 是一個位於法國西部的小城鎮，雖然有時候會覺得小鎮很小很無趣，不過從電影院、保齡球館、百貨公司到文化中心演藝廳等各項基本設備都還是很齊全。

ICES 有學生宿舍，但名額不多所以開放給當地學生為主，國際生不是住寄宿家庭就是住在離學校步行 7 分鐘的青年宿舍。這不是學校的宿舍，但長期和 ICES 合作，總共約 100 間房間，裡頭住的全都是 30 歲以下的青年，有學生也有社會人士，環境還算單純。平時晚上在廚房相遇一起享用異國料理，遊戲聊天，討論作業等都很方便，也能訓練外語口說能力。宿舍樓下就有自助餐廳，偶爾懶得下廚可以到一旁的自助餐解決，一餐 6.1 歐(約台幣 210)。

平時三餐幾乎都自理的我，最常跑的超市離宿舍只要步行 15 分鐘即可抵達，公車也只須搭一站便能到達。除了巴黎及其他大城市以外，週日的法國幾乎是沒有店家營業的，所以我通常會一周去一至兩趟超市採買一整周所需的食材，特別是周五時會檢查冰箱若食材不夠了就必須趕緊去超市補貨，以防周日餓肚子。



學校帶領國際生體驗手做馬卡龍



宿舍旁的自助餐，可自行選擇喜愛的料理
有前菜、主餐和甜點



大一迎新會，在鄰近靠海的城市舉行沙灘闖關遊戲

住宿附近有兩間大超市，兩間規模較小的超市，平時一周的食材採購我會到大超市裡採買較便宜，若趕時間或只需要買個一、兩樣簡單的小點心時，會在市中心裡的小超市購買。附近也有兩間亞洲超市，偶爾想念家鄉味時可以在裡面找到一些中式料理，但大多偏向東南亞區的料理。

Rivoli 宿舍對面是一座很大的公園外加足球場，時常能看到法國人在練習或比賽足球，傍晚時也有許多附近居民在公園裡運動；春夏季天氣好時，偶爾也會帶著手做三明治、餅乾在公園裡野餐，享受大片草地及陽光。宿舍到學校步行約 7 分鐘的距離，學校至市中心約 10 分鐘的路程，宿舍到火車站約 25 分鐘的路程。周一至周六都有公車可以搭乘，但基本上各個點距離都不是太遠，加上平時不趕時間，所以這一年來



和國際生及法國學生一起到宿舍對面的大公園野餐

在小鎮搭公車的次數不多，大多都是以走路省錢的方式，邊欣賞法國鄉村的街道邊運動到達目的地，除了麥當勞及大型 shopping mall 距離較遠外，其他平時較常活動的地點都能以步行的方式抵達。

另外，有別於其他台灣大學交換生只有一學期的交換時間，我們學校簽的合約是一學年的交換，所以拿的是學生簽證，可以在法國當地申請 Caf 房屋補助。只要將資料備齊，向 Rivoli 管理員告知需申請 Caf 補助，宿舍管理員會協助申請，補助款將直接從房租裡扣除。

平時周末會帶著筆電到咖啡廳打打作業或到小鎮的圖書館裡泡一個下午，偶爾也會約交換生一起鄰近的城市 ex: 南特 Nantes 或 Les Sables-d'Olonne 萊薩布勒多洛訥一日遊，這些都是鄰近 La Roche-sur-Yon 的城市，搭火車即可一日來回的行程。尤其是 Les Sables-d'Olonne 萊薩布勒多洛訥是靠近大西洋的城市，每到夏天沙灘上總是充滿熱愛陽光及大海的法國人。來到法國絕對不能錯過的法式傳統小吃 — Crêpes 可麗餅及 Galette 鹹薄餅，很簡單卻也很美味，從超市的現做可麗餅皮到餐廳套餐的多樣口味選擇都有，是法國人可當點心也可當正餐的美食。



宿舍也常舉辦異國料理分享

5. 費用篇

-住宿

基本的房租扣除補助後，一個月約繳 228 歐包含網路、水電及 10 餐的自助餐卡費。Rivoli 的房間不大，一個人住剛好，有獨立的衛浴、冰箱、公共廚房及洗衣間和視聽室。

-飲食

若三餐自炊一個月的食材費約 130 歐(依個人情況而定)，超市的日常用品和台灣物價差不多。外出用餐最便宜的 Kebab 沙威瑪一份 5 歐起，餐廳用餐通常 10 歐起，咖啡廳裡一杯咖啡約 2.5 至 3 歐不等。

-交通

小鎮的公車單趟 1.3 歐/日票 3 歐/月票 24 歐。在法國境內到其他城市搭乘法國國鐵推薦可以購買 26 歲以下的青年卡，買火車票有折扣優惠，原價 50 歐一張，期限一年；若確定交換還未到當地前可以先上法國鐵路 SNCF 官網購買，有時會有折扣優惠。

-學費

國際生不需另外繳 ICES 的學雜費等，只需繳台灣母校的學費即可。

-旅遊

旅遊部分依個人旅遊方式不同有不同的花費，若以 7 天的假期來規劃，在法國境內旅遊約 500 歐一趟(依個人情況而定)。

-其他雜支

其餘像 OFII 的印花及申請 Caf 需要法文版出生證明翻譯，都是必須的花費；OFII 印花 60 歐，出生證明翻譯 45 歐。還有一些日常用品 ex:吹風機、熱水壺、平底鍋、碗盤等，初到宿舍需購買的配備約 300 歐(依個人情況而定)

6. 此次研修經驗的具體效益

- (1)法、英語會話口說及聽力進步
- (2)處事更加謹慎
- (3)面對突發狀況的應變能力增長
- (4)具批判性思考
- (5)學會獨處、更加認識自己
- (6)看待事物的價值觀更寬廣
- (7)更能以接待包容的心欣賞不同文化
- (8)更加珍惜自己所擁有的

7. 感想與建議

此次的交換計劃是我在進入大學後就有計畫地朝這個方向準備，因此盡可能地保持好學業及操性成績，才能有機會申請教育部的補助金，減少家裡的負擔。我的家境也不是很富裕，但出國交換是我從小的渴望，所以除了自己打工賺取一

些零用錢外，教育部的獎學金補貼讓我有機會完成此趟的交換計畫。不一定要富裕的家境才能出國交換，只要有心會有很多管道可以協助完成的。

從前對法國的印象都是從網路或親友們的既定印象裡給的評語，實際走一遭親身體驗這其中的落差，有符合期待也有失望之處。法國在教育方面著重讓學生有獨立思考、發表意見等教導。在課堂中學生舉手提問從未被阻止，不論



法文班期末大合照，有來自台灣、韓國、美國、加拿大、巴西及越南的學生

回答好與壞，老師們都會以鼓勵讚美的方式回應學生；相較於台灣較制式化的教育，使得學生在學習過程中會因害怕答錯或同儕之間的輿論而限制了學生們的思考。老師也會和學生約談，帶領每位學生找到屬於自己的興趣發展。

華人文化裡喜歡競爭比較，從小就要維持好成績，看別人家小孩會的，自己家小孩也不能輸；法國甚至歐洲的教育理念不會要學生們彼此較勁，每個孩子都有自己的優點，這也是此趟交換裡讓我最有感觸的一部份。同儕間們也不會因誰的某科較弱而鄙視取笑，反倒是欣賞彼此的優點並給予鼓勵，也讓本身對語言就不太擅長的我不但不再害怕說不好而不敢開口，相反的讓我更有動力去學習克服它。

法國人重視生活品質，雖然有時候還是會被他們的工作效率感到頭痛，但比起工作他們更重視生活。商店晚上7點打烊，平日下班後到演藝廳觀賞表演，各種餐會 party，周末的家庭時間，一起上美術館或到朋友家聚餐等，在法國人的生活裡都很習以為常。

研修期間也走跳了其他歐洲國家，旅遊了許多國家還是最習慣也最喜歡法國，不管是天氣、人文及生活環境，當然大城市和小鄉鎮會有些差異。進出商店都會打招呼的文化，見面時親臉頰禮儀和餐後都要吃份甜點的習慣，就算以英法文混雜著問路，所遇到的法國人也都很熱心幫忙幫助。但再怎麼好還是不及自己的家鄉溫暖，在外流浪了一圈才知道台灣的好，從前覺得台灣的便利，治安好都是理所當然，當出國看過經歷過了才知道過去的理所當然並不然，所以說外國的月亮不一定比較圓，也讓我學會要更加珍惜自己生長的這塊土地。

交換的這一年認識來自亞洲，歐洲，美洲不同國家的學生，不僅能訓練口說語言能力也接觸到不同的國家文化，拓展視野看待事物的方式和從前不同。既然選擇出國交換，給自己的期許是放下過有的成見，學習接納不同的文化思想，也要勇於嘗試跨出舒適圈，雖然離開台灣已經是踏出舒適圈的第一步了，但到了當地很容易不小心就會和同語言國家的人又處在一起，常常說中文的機會比英語還多，雖然小鎮的外國人不，但交換生們彼此住在一起若想有更多練習法文

的機會，建議可以多和法國學生交談或到平時到商店走走，向路人問路也都是很好的機會練習。交換期間的旅遊也開始挑戰一個人的獨旅，雖然起初會有些害怕，擔心安全沒有人可以相互照應，但從行程規畫到旅途中的突發狀況應變，或找路問路等，這些都是很好的自主訓練，不僅能學會如何獨處更能享受平時和旅伴一起沒有的驚喜，可以有更多的機會認識來自不同國家的獨旅者。其實當一個人獨旅時更會提高警覺，我很幸運的平安完成了我的旅程，但不代表我一路都很順遂，也有遇到陷入危險，緊張時刻，雖然當下可能會有害怕，身旁沒有人可以隨時求助，不過也是因為如此訓練我對突發狀況的應變能力，也更加獨立自主。

若有機會出國走走看看不同的文化，和不同人交流相處，聽聽不同的價值觀，看看別人是怎麼看待生活看待人生的都是很難得很棒的體驗，也許繞了一圈會像我一樣更愛惜自己生長的土地或發現哪塊土地更適合自己，不管是哪種都是為自己人生添加豐富色彩的一筆。