

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/翻譯學系/四年級

獲獎生姓名：邱○皓

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：107/08/29-108/05/24

獲獎年度：107 年度

1.緣起/準備

一開始只是單純覺得法文很優美，加上系上有法文課程，便開始學習法語。當時，朋友正好要申請交換生，發現交換學校名單中有法國的學校，便告訴我。我就想著學法文快三年了，給自己一個機會試試看，就決定申請當交換生。

我是在申請截止前一個禮拜才知道學校今年有法國的交換名額，所以資料準備的特別趕，我也特別的沒信心。繳交申請資料後，就要面試，還記得我和朋友找了面試大概回問的問題，互相替對方反覆練習、模擬了面試的過程。校內面試通過之後，便開始著手準備對方學校要求的語言檢定資料。由於我從來沒想過自己有一天可以出國交換，所以也沒有提早準備語言檢定的相關資料。當時法國學校要求的語檢成績是雅思 5.5 或 DELF A1，由於當年度的 DELF 考試日期會來不及繳交語言證明，所以我選擇了考雅思，便去上了三個多月的短期雅思補習班。那時，我真的度過了一段非常充實的日子。除了忙著準備語檢考試之外，我還接手了系上話劇的導演職務，同時還要兼顧原有的課業。但也多虧了這些事情，讓我更加地知道如何分配時間運用，並且分清楚事情的輕重緩急，再去做事，就不會因為要完成的的事項太多而感到混亂。

語檢成績繳交後，確認真的可以過去法國當交換生，我便開始準備簽證的事項跟法國學校要求的資料。在抵達法國之前，學校會幫我們開辦銀行帳戶及處理法國學生保險。特別的是，旺代天主教大學是沒有宿舍的，不過學校會提供住宿資料給交換生，我是照著學校提供的資料跟房東申請。

我記得在出發去法國的前一個月，學校會給交換生分配學伴，用電子信箱聯絡。當時我跟我的學伴先初步的瞭解了彼此，也有互發照片，她也詢問我何時會抵達法國，並會前來學校當地的火車站接我到住宿的地方。

2. 研修學校簡介

旺代天主教大學(ICES)是一間位於法國西部旺代省的大學。每年都有來自不同國家的交換生，因此對交換生來說選課並沒有太多限制，可以依照自己的程度及喜好去選擇不同科系的課程。而且選課方面交換生會有一個月的加退選時間，在那一個月裡，都可以去試聽自己想選擇的課程，看看自己是否能夠理解課堂上的內容。只是校內除了英文系之外，其他科系的課程都是以全法文授課。因此學校也有提供專門給交換生的法語課程，法語課程則是以程度分班。

比較特別的是，由於校內有些老師是來自其他國家，所以課表每個禮拜都會有變動。開學前三天會有專屬交換生的歡迎周，老師們會帶領學生參觀學校及校外環境、詳細的解釋有關選課的事情，並且初步的瞭解學生的法文程度，開始一些簡單的法語課程。抵達法國之前，學校也會協助交換生辦理銀行帳戶、法國社會保險以及協助尋找住宿。

學校的位置位於市中心附近，距離公車站步行 7 分鐘，校內也附有圖書館及學生餐廳。整體來說旺代天主教大學的環境及制度都相當不錯。

3. 國外研修之課程學習

除了交換生上的法文課程以外，因為語言程度的關係，基本上我都是選擇英語系的課程(大多是英文授課)。老師們多數偏向讓學生們自己思考問題，訓練思維，對於思考、表現及口說都有很大的幫助。法國學生大多都勇於回答問題和發問，上課的氣氛都是非常活躍的。在法國人的思維中，他們不怕你說，怕你不說而已。我印象很深的是我選修了一堂英文口說課，每次上課老師都會選擇不同的主題讓學生去討論，我們要講出自己的論點或是看法。剛開始上課時我一句話都

說不出來，比起不知道該怎麼用英文說，更多時候我是不知道要講什麼，彷彿我沒有任何想法一樣，我覺得我的腦袋像是電腦當機了一樣，這對那時的我來說是相當大的衝擊。因此，除了語言上的進步之外，我也學習到的法式的思維方式、勇於表達、思考問題及主動學習的上課態度，嘗試勇敢的作答，不害怕說錯。與同學共同討論、爭論題目，也可以學會換位思考。



↑上圖是空堂的時候和法國同學一起玩手足球的照片。

4.國外研修之生活學習

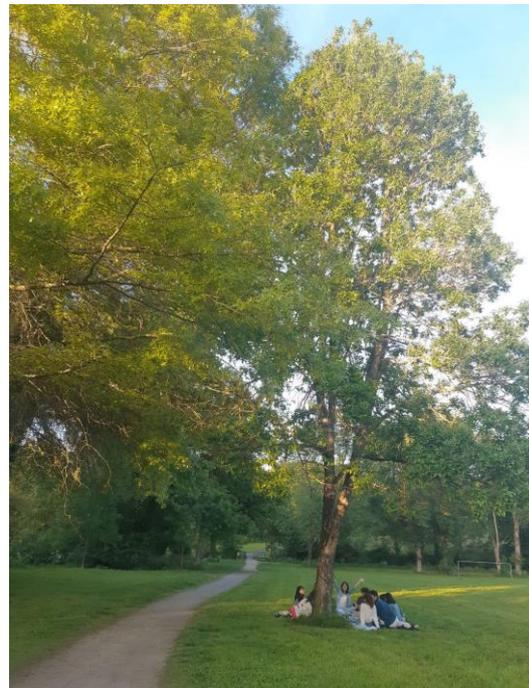
法國人非常注重勞役結合，除了正規課程以外，學校也時常舉辦學生派對，讓學生在閒暇時刻可以放鬆心情。每次派對都會有不同的主題，像是萬聖節、聖誕節或是正裝派對，參加的時候也可以學到一些法國禮儀和文化。我個人印象最深的是第一個學期剛開始時，學校有給全體大一新生為期一天的體驗活動。活動是在附近一個名為萊薩布勒多洛訥(Les Sables d' Olonne)的城市的沙灘舉行。好幾十個人分在同一組，首先我們要一關一關地去答題，而題目都是有關當地的歷史或是文化。交換生大多數都不太了解，但是法國的同學們就會幫忙我們回答，並且解釋給我們聽。中午的時候，大家一起在會議室裡吃午餐，那是我吃到的第一頓真正的法國餐。下午，所有人一起聚集在沙灘上闖關，比起上午的關卡是要用頭中的知識，下午的關卡則是要用體力活。舉例來說，有沙灘排球、人體手足球、折返跑裝海水.....等有趣的團體活動。大家都玩得不亦樂乎。



左圖是我參加
英文系大一迎新活
動派對和同學們的

除了學校辦的活動以外，閒暇時間我也常常跟法國同學一起約出來聊天、野餐.....等，趁機練習法文，雖然我們通常是英、法文夾雜著對話，但是那個過程非常的有趣。藉這些機會我也會知道，原來法國人平常都玩怎麼樣的小遊戲，他們的成長過程又是如何。這些真的是要親身去了解才會知道，也讓我覺得自己仿佛像個法國人一樣。

右圖為離開法國前最後一次跟
法國同學一起野餐的照片



東方臉孔在法國顯得特別的突出，會讓大家一眼就看得出來我是外國人。有時候走去超市的路上，或是等公車的時候，常常會遇到一些老人家，他們會開口問說你是哪裡人啊。剛開始被陌生人詢問的時候我都覺得很奇怪，而且剛到法國的時候法文能力也不太好，總是笑笑著就帶過了。後來久而久之，我也會試著跟老人家們聊個幾句。對話內容不外乎就是，「我是台灣人。」、「我來這裡當交換學生。」、「會在這裡待多久。」.....等之類的簡單對話。我還曾經在等公車的時候遇到一位老奶奶問我要去哪裡，有沒有確定坐對方向，還跟我說等下公車經過的時候不要擔心，它會多繞一圈回來。每次遇到這種生活中看似稀鬆平常的小事，其實都會讓我感到很幸福。因為會覺得自己好像真的就是生活在當地了。甚至在對話過後，還會暗自開心一下，「我法文是不是進步了?」、「我聽得懂他剛剛在跟我說什麼耶!」。

5. 國外研修之日常生活

旺代天主教大學位於法國的永河畔拉羅什(La Roche-sur-Yon)。永河畔拉羅什是法國西部城市，原本是個小鎮，現在的城市是由拿破崙平定旺代後於 1804 年 5 月 25 日創建的。

右圖是位於永河畔拉羅什的拿破崙公園 (Place Napoléon)，坐落於這裡的市中心也是當地的知名地標。



(1)住- 由於學校沒有宿舍，所以我是住在法國學校提供的住宿資訊中的宿舍。這裡其實跟宿舍很像，每個人擁有獨立的房間及衛浴設備，廚房、洗衣間、健身房及交誼廳則是共用，宿舍內還有電腦和免費的影印設備。比較特別的是，我所住的宿舍每個禮拜都會舉辦活動，像是打保齡球、足球.....等運動。或是節日的時候也會有節日派對，每個月還有當月的壽星生日派對。甚至是會一起烹飪，因為住在這裡的人大多來自不同的國家，我們也會共享不同國家的食物。過年的時候，房東知道台灣的新年不同於國外，還特地問台灣學生要不要一起慶祝、要準備什麼樣的材料。

↓下圖就是今年(108)過年時我和台灣學生及其他交換生一起包的水餃。



↑上圖是春天時與宿舍前櫻花樹

(2)食- 在法國，餐廳用餐的價格都不斐，舉例來說一盤意大利麵至少要台幣500元，所以三餐基本上都是自炊，只有偶爾一兩次比較特別的日子才會在外用餐。法國超市中常見的蔬菜有櫛瓜、青椒、甜椒、番茄、四季豆、菠菜.....等，種類最多且最常看到的就是生菜。如果想要煮平常在台灣吃的家常菜基本上是沒

有問題的。

有時候想念台灣食物，特別是珍珠奶茶。我們幾個台灣來的交換生就會一起去亞洲超市，買珍珠回來宿舍煮。在國外喝到熟悉的台灣味真的超感動。(右圖)



提到飲食有一個讓我比較驚訝的是，有一次上課，老師給每個人不同的單字，要我們去形容它，然後讓同學去猜那個單字是什麼。當時我抽到的是玉米，於是我就說我會拿來煮湯。後來答案揭曉是玉米的時候，老師就很訝異我們會拿玉米來煮湯。那時候我才知道，原來法國人通常只把玉米放在沙拉或菜餚裡面食用，是不會用來煮湯的。

(3)行- 住宿的地方離學校走路只要 10 分鐘的距離，離超市則是走路 15 分鐘的距離，所以基本上日常生活中我很少搭公車，除非要去比較遠的大型購物中心或是其他地方。我所住的城市(La Roche-sur-Yon)公車的話搭一次是台幣 46 元，如果是長期需要搭公車的話，也有公車卡可以購買。這個城市不大，所以主要的交通工具只有公車，不像巴黎或是南特等其他大城市有地鐵或是輕軌。但是基本上到市中心、火車站或是購物商場公車路線都有經過，也是蠻方便的。

法國有一種比較特別的交通方式是- 汽車共乘(BlaBlaCar)。BlaBlaCar 是車主將多餘的空座位讓出來，提供給同路線的朋友一起共乘，一個搭便車的概念，順

便可以和對方 (開車者) 分擔油錢，在乘車途中還可以認識其他乘車者和開車的人。我會覺得比較特別是因為我在台灣的時候沒有過共乘的經驗。由於法國國鐵真的是出了名的“難搞”，常常會遇上罷工、事故、維修、誤點.....等因而停駛或是誤點。而且在法國，臨時購買火車票會特別地貴。所以有時候為了節省旅費，我就會選擇搭乘 blablacar，也可以順便跟司機聊天，練習法文。

6.費用篇

生活費我是上網查看了很多人的經驗分享之後，按照家裡給我的預算去做支出，包含房租，我的生活費是一個月 2 萬 5 台幣。房租則是一個月 1 萬 2 台幣。日常生活花費最多的地方在於吃的及日用品。我個人每次去超市都會採買份量为一個禮拜的吃食，花費大約是 7 百台幣，像是麵包、米飯、菜、肉、水果、牛奶及一些零食。以旺代天主教大學來說，交換生是不用額外繳交學費及書本費。其他部分，以我個人來說剩下的都是旅費。

右圖是超市 Super U
這間是我在法國最常去的超市。
裡面從生鮮、蔬果、日用品、到



7.此次研修經驗的具體效益

- (1) 語言能力的進步
- (2) 培養獨立及自主學習的能力

- (3) 拓展個人世界觀
- (4) 學習包容不同文化的差異
- (5) 學習不同國家的文化和不同的

思考方式

- (6) 培養個人財務管理能力

8.感想與建議

在既定印象裏面，感覺能夠出國讀書的人，可能都是家庭環境不錯，或是成績特別好的學生，所以我從來沒有想過自己能夠出國當交換生，即使是已經交換完成，回到台灣了，我也仍覺得這一切像夢一樣。也特別感謝教育部以及長榮大學給予的幫助，使我能夠無後顧之憂的出國進修。

這趟出國的旅程中，除了語言能力上的進步，我想我學到的不僅僅是課堂裡的知識，更多的是對生活、對人生的體會。來到法國，除了遇到法國人以外，也遇到了很多來自不同國家的交換生。我們互相交換著彼此國家中的飲食、文化，也體會著不同國家對我們帶來的衝擊。那樣的衝擊有好也有壞。原來人除了因為個性的不同之外，也會因為文化、教育.....等不同，而有不同的思考方式。這也讓我在處理事物的時候，學習到了更不同、更完善的處理方式。

給我帶來最多的想法就是，等我回台灣之後我想要更加地了解我的國家。在國外晃了一大圈，可以很明顯的感受到台灣及法國的不同之處。舉例來說，法國的店家在 8 點過後就會通通關門，禮拜六日不營業。尤其是到了星期日，街道上更是空空如也，連公車都沒有。這讓我深深的感受到了台灣的方便之處。可也讓我學到了法國人勞役結合的精神。法國人普遍認為要有充足適度的休息，才會帶良好的工作、學習態度，而來到法國我也不得不入境隨俗。該做事的時候做事，該休息的時候休息，我覺得對於精神及專注度來說都有很大的幫助。

我本身是一個很害怕陌生環境的人。一開始來到法國，在人生地不熟、語言又不太通的地方，我真的很害怕，但是因為來到這裡只有我自己，沒有人可以幫我，所以我也不得不去做。到現在，原本不擅與陌生人對話的我，竟然也可以在公車站跟老人家聊天，迷路的時候還會主動向路人問路。這也是我覺得自己性格上比較明顯的改變。從最初的因為環境所逼，到現在我也能侃侃地去做事了。

其實後來決定要當交換生，有一個原因是因為我不知道以後想要做什麼，所以想說到國外看看之後說不定就會有新的想法。但是真的來到國外之後，覺得自己當初的想法反而比較像在逃避。雖然現在我還是仍舊不知道自己未來想做什麼，可是我有自己的短期目標，像是回台灣之後想要考語檢。我覺得透過這樣腳踏實地、一步一步地去完成短期的目標，也是一種充實自己的方式。而且反而因為在法國交換的這一年，更激發了我想要好好學法文的心情，回到台灣之後我不想就這樣輕易地放掉法文，想要繼續就法文方面深造下去。

正值大四的我，跳離了舒適圈，選擇了有別於身邊朋友們的路，短暫的出國交換，過著國外生活的同時，也常常會看到台灣朋友在網路上發文，一起去畢業旅行、參加畢業典禮，坦白說看到的時候心情真的很複雜，我也想要跟朋友一起畢業，可是從出國的那刻起，我的大四生活注定就會跟別人不一樣。但是有捨才有得、魚與熊掌不可兼得，也讓我更深刻地明白到這些道理。

這趟在國外的生活，有哭、有笑、有苦、有樂，就如同人生一樣。我想成長帶來的不單單只是年齡歲數的增加，也不單單只有知識上的豐富，更多的是對人生的體悟、對自我的反省，以及對未來的展望。我很感謝我的人生有了這段出國交換的經驗，無論以後如何，這都會是我人生中一段很棒的日子。我也希望自己不只是在國外的時候才能夠有如此體悟，就連回到台灣之後，也能繼續保有在國外學習時的熱情，帶著收穫繼續向前。