

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

Ministry of Education Scholarship for Excellent Students to
Study Abroad
Report on Exchange Experience

里昂第二大學學校留學心得
Report on Exchange Experience at
(host institution)

原就讀學校/系所/年級：文藻外語大學專科部/英文系/五年級
Home Institution/Department or Postgraduate Program/Year

獲獎生姓名：鄭怡鄰
Name

研修國家：法國
Host Country

研修學校：里昂第二大學
Host Institution

獲獎年度：
Award Year (filled out by OICC)

國外研修成績：
GPA Received at the Host University

1. 緣起 Origin

(可就**交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理**等準備事項進行陳述)

(This section may include the preparation for exchange, pre-departure procedures, visa application, etc.)

經過這次的徵選後，我覺得最艱難的不是甄選準備，而是鼓起勇氣去參與徵選。因為自己的妄自菲薄與膽小一直不敢報名嘗試，因此一再地錯過這麼好的機會。在親人與好友的鼓勵下，才參加這次的甄選。耗費了不少時間準備書審資料，一直害怕自己的成績不如人，只能在W-portfolio的部分花費更多的時間與精力，就是希望能夠增加自己獲得面試的機會。之所以書審能順利通過，一部份也要感謝身邊有參加過交換生的同學給了我許多寶貴又實用的建議，才能讓我的書審資料還有面試內容順利準備。

一確定徵選上後，便開始準備後續資料，像是填寫法國學校的資料，這部分在老師與學長姐的協助下能夠在時間內完成並繳交。但還是得花上不少時間，所以如果不想落後大家的進度，自己也要在這部份多花點心力完成；簽證的部分反倒沒有大家說的那麼難，那麼複雜。其實只要自己好好規劃時間，先將簽證需要的法文自我介紹、動機、未來規劃等等先打好，再請法文老師幫你做內容及文法做修改，被退回的機率並不大。但簽證的時間真的要規劃好，最慢在出國前的一個月就要開始上傳資料、預約面試時間。面試也只問你簡單的自我介紹跟去法國交換的動機。因為這次我挑選的交換生徵選時間跟暑期實習剛好是續接，所以暑假並沒有太多時間準備簽證的東西，所有的時間跟行程規畫都要算好，否則就會影響實習跟拿到簽證的進度。也因為這樣，我變得比起以前更會規畫時間以及安排事件的輕重緩急；至於行李的部分也是到出國一個月前才慢慢準備。先做個簡單的清單列出所需項目，再慢慢挑選及購買。到了法國開始生活後才知道甚麼東西要在台灣多準備甚麼可以不用從台灣帶。以我個人的經驗是任何藥妝用品，沐浴乳洗髮精等等只需要準備一至兩個禮拜的份量即可，在法國這些東西都相當便宜也很好用。可以從台灣多準備一點夾鏈袋、密封夾、衣架、水壺、餐具等。機票也是在確定出國時間後就可以找旅行社幫忙買或是自行買也可以。

其實行前準備並不難，只要妥善規劃好自己的時間便可以不疾不徐地完成所有代辦事項，順順利利搭機，開始踏上交換生的旅程。

2. 研修學校簡介 Introduction of the Host Institution

(可就**該研修學校特色、接機、報到與住宿**等事項進行陳述)

(This section may include the features of the host institution, airport pickup, check-in and accommodation, etc.)

里昂第二大學有提供宿舍的服務，分為雅房、套房等，但我個人偏好寄宿家庭，也想多多深入體驗法國人的生活，所以我並沒有選擇學校提供的宿舍名額。藉由法文系安琪老師的協助下找到一些法國提供住宿的網站。由於距離前往法國不到一個月時間，並沒有太多時間做篩選以及等待法國房東的回應，便找了一間有到學校的公車的寄宿家庭，沒有做太多的篩選及過濾。我的房東自己住在一間小公寓裡，我與她共用廚房及衛浴設備，房租只包含水電及暖氣，並不包含餐點，若想要跟房東一起吃飯需額外付費，也不包含共用的物品(例如：廁所衛生紙、調味料等等共用物品)，這是我當初在找房子時沒有注意到的部分。與法國人住的好處是可以增加說法文的機會，加上我的房東不太會英文，所以只能靠法文和比手畫腳來表達我的意思。雖然我的房東錙銖必較，但在學習法文這方面，她卻一點也不吝嗇。藉由時常與她聊天、與她分享我每天發生的事，還有一起看電視，可以學到很多課堂上少見的單字，片語及相關用法，也更加了解法國人的生活習慣及文化。

學校並沒有提供接機的服務，所以在出發前必須自行查好或是向老師詢問抵達法國機場後怎麼接駁到里昂以及宿舍等交通方式還有價錢。此趟出發是與學妹一同前往，由於第一次到戴高樂機場，法語也不是相當流利，擔憂趕不上預訂的TGV(似台灣高鐵)因此取消訂票，到當地才重新買票。雖然TGV相當快速方便，但價格也相對不便宜，必須提早預訂才能夠取得似台灣的早鳥票。



這是到法國房東家的第一天，房東太太 Christine 準備的墨西哥料理，也是我在法國的第一餐。我們邊聊天邊吃東西再搭配玫瑰酒，雖然坐長途飛機很累卻覺得很愜意。

3. 國外研修之課程學習(課內) Courses You Took

(可就**選課程序及狀況、上課情形、學習成效**等事項進行陳述)

(This section may include procedures of course selection, course content, class size, learning outcome, etc.)

里昂二大有提供為期兩個禮拜的新生訓練，但需額外付費(兩百多歐左右)，在填寫資料時，可自行選擇想參加的課程方向，也可依照自己的程度作選擇。課程開始前會做寫作及閱讀測驗作為能力分班的依據。此課程的好處在於可以認識其他各國的交換學生，提早為接下來的課程做預備。各班的老師會依照學生程度複習法文，聽說讀寫各方面的練習，好讓學生在開學前有基本的法語能力跟基礎。同時也會安排一系列的戶外教學，實地帶同學到里昂各個有名、有歷史，有意義的地方，好讓交換生對里昂有所認識及瞭解。老師們也會幫助交換生有關開戶，找房子等生活上的相關問題。雖然此課程只有兩個禮拜，考試若有過便可以獲得四學分，是一個相當容易拿到學分的方法。

在正式開學前，學校會舉辦說明會，告訴交換生有關選課等大大小小問題。學校會發給每人一本手冊，裡面有有關學分的計算方式、各科系資料以及交換聲聲或方面的協助等等；以及一張選課單。里昂與其他大學不同的地方在於它並不會準備一系列的課程專門給交換生，而是由交換生自己在學校網頁上查詢想選修的課程並且到課堂上試聽，如果覺得課程適合自己，自己可以吸收消化的程度，也可以抵免在文藻的課程，便可以作為選擇，同時必須要請任課老師本人在選課單上親筆簽名，才可以選修此課。選課時間約為期一個月，所以有很多時間去多多聽課，多多嘗試不同的課程，但務必在期限內繳交選課單，否則沒有學分。但由於里昂二大是所大學，所以課程相對比較難，加上語言上的困難，要選到符合抵免的課又適合自己程度的課程並不好找，必須不斷地重排課表，多多試聽不同的老師不同的課程。加上里昂二大分為兩個校區，離市中心較近的校區在Quai多半是L3, L4的課程，另一個校區則在Bron是L1, L2的課程，做輕軌往返兩校至少也要四五十分鐘，所以在課程的選擇上也必須考量兩地校區的時間。由於Bron的校區離市中心有段距離，通常建議同一天的課程排在同一個校區。

學校也會提供專門給交換生的法語訓練課程，是門相當不錯，值得推薦的課程。老師以多元的上課方式讓學生學習法文，也不定時地作測驗了解學生的吸收能力及狀況。作業繳交方式採取自由繳交，老師不會強迫你一定要交作業，除非要算分數，國外採取較自由的學習態度。除了此堂法語訓練課程，我也選修其他課程，英文課、觀光法文等，相較之下必須花上更多的時間自修，上課也得很認真的做筆記及聽課，否則程度便會跟不上。



此照片中的另一個女生是日本人-Momoko，是我在新生訓練課程(prune)結交到的好朋友，我們皆用法文聊天，分享在自己國家的趣事及文化交流。

4. 國外研修之生活學習(課外) Extracurricular Activities and Social Life

(可就**參加之社團、課餘活動與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗**進行分享，並介紹**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食及各項支出費用**等事項。)

(This section may include details about the clubs you attended, social life, exchange of culture with local or other international students, residential life, transport, food, and living costs, etc.)

兩週的新生訓練是最多與其他各國交換生互動的機會，課堂上老師會盡可能地讓所有交換生有不定時的交流與分組做報告，以及戶外教學。開學選課後，除了交換生的法語課外很少與其他法國學生課後有聯繫及互動，因為我們是選課家簽進去的，所以幾乎每堂課遇到的同學都不一樣，很難與班上同學有太多的互動，除非有分組報告。里昂二大國合處的老師與中文系老師合作提供我們另外與法國學生互動的機會。讓有興趣額外加強中文的發國學生來與我們分組上課，由中文系老師負責提供教材，我們解釋及補充。節由此堂助教課程，不僅讓我們更加認識其他法國學生，同時也是我們學習法文、中法應用的機會。平常下課後，我與文藻的其他同學會到郊外的家樂福採買一週的食材及生活用品，雖然市區也有許多商店及家樂福，相較之下，郊區的家樂福常有特價的活動。採買後我們會一起煮飯，一起分享食物。但大部分時間我會回房東家自己煮飯，坐在客廳吃飯邊看電視邊與房東聊天，這是最佳練習生活用語的機會。里昂可以說是法國第二大的城市，交通相當便利，只要帶著相關資料到資訊台辦理學生卡(Tecely)，每月儲值大約三十歐，就可以無限次搭乘任何的交通工具，同時須注意，常有 Tecely 的員工不定時的到各站稽查，若被抓到會被罰不少錢，若沒有感應卡片也同樣會被罰錢。若是不想每天煮飯，學校也有學生餐廳，另外在學校外的學生餐廳餐點較為豐富，可儲值金額在學生證裡面，便可到校外的學生餐廳用餐，分量適中、種類也很多，也是省錢的好選擇之一。在學校到處可以看見咖啡販賣機，一個塑膠水杯的量大約是 50 cent 左右，天氣冷時來一杯可以讓身體更暖和。里昂有幾個較著名的觀光勝地，也有大型的商業中心，裡面有各式各樣的商家，相當繁榮熱鬧。至於電話網路部分，較推薦 Free，可在 Tabac 找到機器，以刷卡的方式付費，每個月 19.99 歐，有 2G 的流量、國內通話免費，最重要的是打回台灣市內電話也不用錢，還有許多其他優點，可以到官網上查詢。

大部分的時間都待在里昂，包含假日，可以好好的探索里昂這個城市。只有放長假(VACANCES TOUSSAINT/ VACANCES NOEL)及課程結束後才有離開里昂到巴黎或是其他國家旅遊。如果想要有好的旅遊品質以及便宜的價格，就必須早早開始查詢資料，包括交通，住宿等。也因為我們總是提早做規劃，旅遊的交通跟住宿省下不少，加上我們有學生簽證，在歐洲只要出示學生簽證或是學生證，大不分的博物館、教堂等等景點都是免費，因此可以好好利用自己是交換生的機會，多多參觀歐洲的建築，也可以省下不少錢。在住宿方面，也可以找有附加廚房或是微波爐的旅館，自行到大賣場或是商店採買食材回旅館煮，在伙食費上也可以節省不少，也可以把省下的餐費用來買當地特有的小吃或食物，嚐試異國料理。

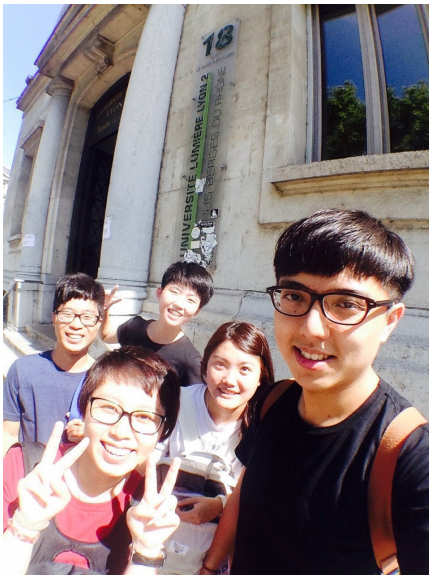


-紅色的卡是里昂的交通卡(TECELY)，可以搭乘公車、地鐵及輕軌。每個月底可以在里昂任一個車站做儲值的動作。

-藍色卡則是在買完學生保險(兩百多歐)後，學校會發一張學生證。只要儲值此卡便可在學生餐廳使用，以及校內的咖啡販賣機，相當方便。



此張照片中的三個法國人，是我的中文助教課程的學生，他們都相當認真在學習中文，同時也是我認識學習更多法文單字的機會。他們會像我請教課堂上的問題，我也會想他們請教有關法語的問題，是很棒的語言交流機會。



此張照片是所有到里昂二大交換的同學，這是開學前我們一起到學校場勘的照片。



此張照片是我與學妹去捷克布拉格的約翰藍儂的塗鴉牆時，巧遇一位在幫遊客拍照的攝影師幫我們拍的照片。當時因為天黑了沒有辦法拍清楚塗鴉牆的東西，便請這位攝影師幫我們拍，若只傳照片檔案是免費，但他有現場做成明信片的服務，所以我們都買了屬於自己獨特的明信片。

5. 研修之具體效益(請條列式列舉) Advantages Gained on Exchange (Please use bullet points.)
- I. 法文(聽說讀寫)有明顯的進步,能夠更加流利與人交談以及理解程度大大提升。
 - II. 實地體驗法國在地生活文化及法國人生活習慣。
 - III. 思維比以往更具多元化、多方位思考。
 - IV. 藉由探訪各國建築、景點,體驗及融入歐洲各國的生活方式,使得國際觀提升。
 - V. 變得更加獨立,觀察力也更加敏銳。
 - VI. 藉由到各國旅遊探索,學習歐洲其他語言,擁有簡單的生活對話能力。
 - VII. 靈機應變能力變好,遇到事情處變不驚,能夠不急不徐地將突發狀況處理好。
 - VIII. 與人群的互動變得更加熱絡。
 - IX. 藉由與其他交換生的相處,學會做人的進退,做人處事更加圓融。
 - X. 認識來自各地的朋友,與他們有生活上及文化上的交流與體驗。

6. 感想與建議(Overall Comments and Suggestions)

此次的交換不僅讓我的法文更加進步，連思想也更加多方面了。整個過程都不是太順利，光是開戶就因為是短暫停留加上語言上的障礙，在學長的幫忙下找到BNP 這家銀行，不用預約就可以現場開戶，但開完戶問題卻沒有因此解決，常常銀行的網路系統出問題，金額有了出入，又或者提款、刷卡金額有所限制，常發生有錢不能領的問題，一直到關戶前，系統還是出問題。選課上，更是困難重重，幾乎沒有課程是我能夠負荷的，相當艱難，不停地重填課表與同學討論，了解每堂課的考試方法，直到繳交選課單時才完全確認要選修的課程。在國外身邊同去交換的同學成了很重要的夥伴，這幾個月的相處以及大大小小的摩擦，也使得我做人處事比以往更加圓融、更懂得替人著想、體會到有福同享，有難同當的意義。到各個國家旅遊也不是簡單的事，並不像在台灣可以跟團到處去。所有的食衣住行都必須自己查詢、多多比較，才不會吃虧，也才能使自己的旅遊更加順利。加上這次的恐怖攻擊事件，讓大家人心惶惶。其實在我看來，只要凡事多加小心，多多觀察四周，夜晚少單獨出門，並不會遇到太大的問題。這次最大的收穫之一便是認識一個日本朋友，我們出國交換的理念一樣，也相當談得來，我們憶起分享一起去野餐，直到回到各自國家我們還是持續有聯絡，也一樣用法文對談。這次出國我發覺學習一個外文並不難，只要你敢開口說，外國人並不會去在意你的文法對與錯、動詞時態是否對、單字跟片語用法正不正確，只要願意開口與人交談，即便是生活上的簡單對話，並且強迫自己多聽多看多說，不僅可以使自己更加勇敢開口不感到害羞，語言程度在不知不覺中也會慢慢提升。