

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	林意童	撰寫日期	2026 年 1 月 18 日
院系所	外語學院 法國語文學系/所		
研修學校	中文：天主教里爾大學		
	英文：Lille Catholic University		
研修系所 (課程)	FLSH (Faculté des Lettres et Sciences Humaines) Tutoring Business French Translation from English to French French for International Students Oral Expression in French Understanding Contemporary France: a sensorial tour Intercultural Communication in English American Cinema		
研修期間	自 2025 年 8 月 15 日至 2026 年 1 月 31 日止		

一、研修學習概況與心得

天主教里爾大學由許多不同的學院組成，交換生最多可以選擇 2 個學院的課程去做選修，我個人的話只選擇 FLSH 一個學院作為主修。FLSH 學院有規定學生必須選修到 20 ECTS 的課程，如果你有另一個學院副修的話只要課程加起來有 20 ECTS 就行。

學院有考量到大部分來交換的學生可能法語程度還沒到精通，和當地法國學生一起上課可能會有些吃力，所以列了部分專門開授給國際學生的法語課程，他們也會推薦我們從那當中的課程去做選課，其中包括英法翻譯、商用法文、法國歷史等的課程。個人在剛開學初的時候有去試聽過一堂和當地法國學生一起上的攝影課，剛到法國時的法語程度大概剛過 B1，對我來說是挺吃力的，懂的不超過一半，所以後來就沒有參與選修。而專門開授給國際學生的法語課程雖然一樣全法授課，但老師的語速明顯有比較慢，大致上課都可以理解。當然如果法語程度 ok 也推薦去和當地學生一起上課，能選的課程種類也更多元。如果都不會法文的話，FLSH 也有一些英語授課的課程可以選擇，不過法文課是大家一定都要有的。

在正式開始上課前會有約三天的 orientation day，第一天帶護照去辦理註冊和領學生證及新生包就沒事了，第二天親自去學校選課，學院負責人會和你解釋選課流程及推薦課堂(如果可以的話最好在這之前就上網查看課程清單列出一些自己想選的課)，因為當天就會列印出一張暫定的選課清單，有任何對課程的問題也可以趁這個時候提出，之後也有兩週的時間進行加退選，但要記得去負責人辦公室更改想加/退選的課程，課表確定後要印出來簽名或是郵件給國際處的負責

人才算完成選課。再來是法文程度的分班測驗，然後就會正式開始上課了。特別提醒在預選想要修讀的課程時，想要查詢課程的時段都要用一個叫 Hyperplanning 的網站查詢課程的時間。正式開始上課後每堂課上課前也要記得用這個網站查詢今天是否有正常開課及上課教室地點，因為老師有可能會臨時取消課程或是更改教室位置，所以上課前真的要記得查看以免白跑一趟。

二、研修學校（機構）概況與心得

課程推薦：

● Understanding Contemporary France: a sensorial tour —— 英文授課

老師是英國人，但已經在法國生活很長一段時間，有時候甚至會一時想不起一些字詞的英文，只記得法文，讓課堂氣氛整體滿輕鬆的。這門課大概每隔幾週就需要繳交一次 blog post，不過老師都會很早就開放繳交區，也會提醒同學截止時間，通常都有大約三週可以完成，所以在作業安排上不太有壓力。期末則是小組報告，主題會在課程中慢慢介紹，學生可以自行組隊並選擇有興趣的主題，其中還需要訪談一位當地法國人，並撰寫一篇關於法國與自己國家文化差異的報告。每堂課都會圍繞一個主題進行討論，先介紹法國的情況，再補充英國的部分，最後讓班上來自不同國家的同學分享各自國家在相同議題下的做法與態度。我很喜歡這樣的課堂形式，因為可以聽到來自不同文化的觀點，也讓我在分享的過程中練習如何用英文有條理地介紹自己的國家。整體來說，這是一門內容有趣、互動性高，也讓我在語言表達和跨文化理解上都有不少收穫的課程。

● Business French —— 法文授課

老師是個和藹可親的法國奶奶，上課氛圍輕鬆有趣，語速不會太快，讓人即使在全法文環境下也不會太有壓力。每週都會有一組同學分享上一週的時事新聞，讓我們練習用法文關心社會議題，也培養口語表達能力。課程中每隔幾週會安排一次線上小測驗，幫助我們複習所學內容。期末的話有考試和小組報告，各組需要發想一項法國目前沒有的商品，並規劃如何將其引進法國市場。過程中必須運用課堂上學到的問卷設計、市場調查方式以及行銷相關概念。透過這門課，我不僅學到許多商管相關的專有名詞與基礎知識，也練習了商用書信的寫作技巧，對未來若需要使用法文進行正式溝通很有幫助。整體來說，是一門內容扎實又實用的課程。

● Tutoring —— 法文授課

這是一門與法國當地學生進行一對一法語交流的課程。上課方式與時間都由雙方自行討論安排，整體來說自由度很高，某種程度上有點靠運氣。很幸運的是，我遇到一位非常認真的學伴。第一次見面時，他先用輕鬆聊天的方式了解我的興趣，以及我希望課程如何進行，讓我很快就放下緊張感。之後我們會約時間見面討論新的主題，雖然不一定每週固定上課，但只要總時數達到 12 小時即可。整個學習過程彈性很大，可以依照彼此的時間安排調整，最後期末需要完成一個測

驗，並由學伴協助評分。印象很深刻的是，最後一堂課我們甚至一起去逛美術館，在實際情境中用法文交流，讓我能夠更容易且自然的去學習。我覺得推薦的原因是因為學伴會盡力用法文跟我溝通，我也是努力趁這個機會訓練我的法語口說能力，比起參與口說課程，我覺得實際應用在日常生活中對我來說的幫助更大。不過這門課的體驗確實與學伴的投入程度有關，我也聽說有同學直到學期快結束才與學伴見面，或是大多以線上方式完成課程。對我而言，能遇到願意認真交流的學伴，是這門課最大的收穫之一。

三、生活體驗與心得

地理位置：

雖然里爾並不是知名的大城市，也常被別人和里昂搞混，但其實它也是很重要的交通樞紐，不管去巴黎、英國、比利時都很方便。比起巴黎，我覺得里爾更適合居住，人口相對沒有那麼多，生活節奏也比較單純，整體治安算是不錯。學校附近也都是住宅區，環境安靜，生活機能也很完整。市中心該有的品牌與商店基本上都找得到，如果不是特別追求繁華都市的生活體驗，我認為里爾是個很舒服、也很適合學生生活的城市選擇。

住宿：

我住的地方是從學校合作的私人宿舍機構 All Logement 挑選的，我的宿舍是 Résidence Teilhard de Chardin，位置就在學校主要大樓的斜對面（如果學院是 FLSH 基本上課都在這棟上）、學餐樓上，週一至週五都有免費早餐吃（只要住 All Logement 的宿舍都有，這間宿舍應該是位置最近的！如果住太遠可能會很常錯過就吃不到了，只供應到早上 10 點）健身房（需另外付費）、宿舍機構辦公室也都在這棟，走 10 分鐘附近就有超市可以購買生活用品及食材，可以說是生活機能非常不錯的宿舍。雖然這棟宿舍是單人雅房，每層樓都有男女共用的廁所和衛浴，整潔程度還算不錯，打掃阿姨除了假日外每天都會打掃和補備品，假日也會收垃圾，有遇到任何住宿問題也都有人會來維修，一學期住下來並沒有感受到太大的不便。不過共用的廚房只有一間在 6 樓，如果剛好在吃飯的巔峰時段可能就有點擠還要輪流等待使用電磁爐，不過歐美學生通常較晚吃晚餐，所以這問題我並沒有很常遇到。唯一缺點是離主要車站 Lille Flandres、Lille Europe 較遠，附近有公車站牌可以搭公車去車站，但如果要去車站搭夜巴就比較麻煩，因為凌晨時間就沒有公車營運。

申請宿舍只需要在網站申請，程序都不會太複雜，宿舍選擇是用排志願序的方式，也可以申請房補，不過補助金額不高，聽說金額高低和房間坪數有關，相較之下雅房宿舍拿到的補助較少，大家可以再自行比較。

電信：

我自己是選擇 Free，在里爾市中心的 Westfield 裡就有店面可以辦理，店員英文溝通都沒有問題，我是選擇一個月 9,99 歐的方案，每個月直接從當初購買刷的

信用卡扣款，每個月有法國國內 120G／國外（歐盟地區）30G 的網路我覺得很夠用，要離開前提前一週上網取消合約就行。

銀行：

想要申請 Caf 房屋補助的話，當地銀行帳號是不可少的，而現在綁定網路銀行 Revault 完全沒問題，而且幾乎所有交換生都辦這個，朋友之間轉帳也非常方便，如果你去其他國家旅遊要用不同貨幣也完全沒問題，直接刷帳戶裡的歐元就可以。

真的很高興自己有把握在學生時期以交換學生的方式來到法國，以學生身份在歐洲生活，其實有非常多優勢。不僅在許多知名景點都可以購買較優惠的學生票，在法國更有不少博物館提供 26 歲以下青年或學生免費入場的優惠。對我而言，這是一個能夠用相對省錢的方式探索世界的難得機會。更重要的是，實際在當地以學生身份生活，應該可以說是最輕鬆、也最快速融入新環境的方式之一。在學校裡，大部分同學同樣來自世界各地的交換生，大家在相似的情況下相遇，彼此更容易建立連結，也能更快熟悉新的生活節奏。透過與不同國家的同學交流，我不僅拓展了自己的視野，也在日常相處中自然地學習並理解各種文化差異。當初在申請交換計畫期間，其實曾因為繁瑣的行前準備、家人的擔心與反對等，多次動搖，甚至有過好幾次想放棄的念頭。對當時的我來說，一切都充滿未知與不安。但經過這半年的生活與體驗後，我真的非常慶幸自己有堅持下去，完成這趟交換旅程。在出發前，我幾乎沒有任何出國經驗，也從未想過自己有能力獨自前往陌生的國家生活半年。然而，對未知世界的好奇與渴望，成為推動我前進的最大動力。我也帶著這份勇氣努力踏上旅程，並在過程中不斷成長與學習。親自去看這世界的體驗，遠遠超過我們透過書本、網路上看到所理解的一切。藉由交換的機會，不僅讓我更了解這個世界，也讓我更認識自己。當真正踏出舒適圈之後才發現，有些成長與體會，是一定要親自經歷過才能明白。

四、照片分享



(天氣非常好的里爾、離學校不遠很適合散步的 Vauban 公園)



(非常有聖誕氣氛的里爾市中心)



(煮火鍋和外國朋友分享)



(和同學一起包水餃、法國朋友煮給我們吃的 Tartiflette)



(參加萬聖節 House Party)



(1月剛好遇上里爾下大雪)



(距離里爾僅 1 小時車程的比利時城市—根特)



(雨中的羅浮宮金字塔)