



學海飛颺計畫 - 學生出國研修心得報告

姓名:李少莆

獲補助年度:114學年度

院校系級:輔仁大學 法國語系 五年級

研修國家:法國

研修學校:EDHEC BUSINESS SCHOOL 北方高等商學院

國外研修學分:17 ECTS

研修期間:民國114年8月~民國115年1月



一、緣起

自從進入法文系就讀以來，我便為自己設定在大學期間出國交換的目標，希望能透過實際走入國際環境，拓展全球視野，親身體驗不同國家的教育體系與文化脈絡，並為大學生活留下更具深度與意義的學習經驗。大一期間，系上完整而紮實的語言訓練為我奠定良好的法文基礎，也讓我逐漸建立起以外語學習與溝通的信心。

隨著學習的深入，我愈發意識到，在全球化快速發展的時代，單一專長已難以應對未來職場的多元需求。語言固然是重要工具，但若能結合其他專業領域，將能發揮更大的價值。因此，我希望在語言能力之外，進一步培養商業與國際事務相關知識，朝向跨領域人才的方向發展。很榮幸能獲得教授們對我學習表現與態度的肯定，使我在學業上榮獲書卷獎，並順利申請金融與國際企業學系雙主修，為自身專業能力打下更全面的基礎。

在大二與大三修讀雙主修課程的同時，我也持續關注校級交換計畫的相關資訊，並積極尋找一所能同時結合語言背景與商管專業的海外學校。透過反覆比較課程內容、教學特色與學校定位後，我最終選擇申請法國商管教育體系中極具國際聲譽的 EDHEC Business School。該校不僅在法國名列前茅，其課程設計亦強調理論與實務並重，並提供高度國際化的學習環境，正符合我希望將法文能力實際應用於專業領域、並深化國際商業視野的學習目標。

希望透過交換，不僅能精進法文在學術與專業情境中的運用能力，也能在不同文化與教學體系的刺激下，培養更獨立的思考能力與國際競爭力，為未來進一步深造或投入國際職場做好準備。

二、研修學校簡介



法國 EDHEC 北方高等商學院 (EDHEC Business School)，是法國乃至歐洲具聲望的高等商學院之一，在法國高等商學院體系 (Grande École) 中長年名列前茅。EDHEC 的主要校區之一即設立於里爾都會區的魯貝 (Roubaix)，與里爾市中心僅有短程交通距離，與城市發展關係密切。

里爾本身因地理位置優越，介於倫敦、巴黎與布魯塞爾三大首都的核心樞紐，加上 Eurostar 歐洲之星高速鐵路的設站，使里爾成為西歐北方重要的交通、經濟與教育十字路口。EDHEC 也正是憑藉此一國際化地理優勢，發展出高度全球導向的教學與研究環境，吸引來自世界各地的學生與師資。

EDHEC 以金融、管理與商業研究聞名，長年於歐洲與全球商學院排名中名列前茅。不同於一般綜合型大學，EDHEC 採取高度專業化的商學院體制，與企業界連結緊密，強調理論與實務並重的教學理念。魯貝校區延續北法工業城市的歷史背景，從傳統紡織工業轉型為現代商業與創新教育基地，也象徵 EDHEC 將商業教育與區域經濟發展相互結合的精神。

EDHEC 一直是我交換的第一志願，因為它是在交換名單中最好的商學院，而且完美結合了我的兩個主修—法文與金融國際企業管理專業，對於前往 EDHEC 交換就讀的我而言，除了能在國際頂尖商學院體系中學習先進的商業知識，更能在里爾這座兼具歷史、人文與國際視野的城市中，實際觀察歐洲商業環境與多元文化的交會。能夠跳脫原有教育體系，置身於法國菁英商學院的學習氛圍之中，並將所學應用於不同文化與產業背景，無疑是一段相當珍貴且難得的學習經驗。

EDHEC 的課程安排相當獨特，採取高度彈性的課表設計，為配合不同教授的教學時程，上課時間會隨著每週進度有所調整。相較於台灣多數課程採每週固定時段上課的模式，在 EDHEC，有些課程可能於學期初便密集完成所有授課內容，卻延至學期末才進行考試；也有課程在短短一週內完成整學期的授課時數。

這樣的教學安排對學生的時間管理能力是一大考驗，必須清楚規劃自己的讀書計畫與學習節奏。不僅上課時需高度專注、即時整理筆記，考試前更需提前複習課程內容，重新喚醒先前所學的知識，並反覆回顧課堂中的案例討論。由於考試形式多以申論與個案分析為主，而非單純的選擇題，學生必須將課堂所學加以整合、內化，才能完整回應題目。

以我自身的考試經驗為例，試題通常會提供具體的個案情境，要求考生進行分析並提出個人觀點與建議。這類題目並無絕對標準答案，只要能妥善運用課程理論，並以清楚且具邏輯性的論述支撐觀點，便能展現對課程內容的真正理解。透過這樣的評量方式，我也更加體會到 EDHEC 所重視的不僅是知識記憶，而是學生將理論應用於實際情境的能力。

三、國外研修之課程學習(課內)

在法國交換的學習中，我感受到當地與台灣在教學理念與學習文化上非常大的不同。法國課堂強調學生主動參與，教師多以引導與討論的方式進行教學，課程中也有許多實務操作與案例研讀，鼓勵學生在課堂中即時提出問題、回應他人觀點，並透過討論深化對課程內容的理解。例如：教授會在課堂頻繁提出問題，有時會請同學上黑板回答，有時會讓觀點不同的同學相互辯論，並在過程帶入課程的知識，並導正錯誤的觀念，在腦力相互碰撞與熱烈的討論中學習，使每堂課每一秒都在吸收知識，不能懈怠，這樣的教學模式使課堂氛圍十分熱絡，學生不僅是知識的接受者，更是學習過程中的參與者與建築者。相較之下，台灣的課堂較偏向教師單向講授，學生多以聆聽與筆記為主，主動表達意見的機會相對有限。

剛開始到法國時，我對於這種高度互動、即時回應的學習方式感到些許不安，特別是身為來自亞洲的學生，過去較習慣在課堂中保持謹慎，深怕發言不夠完善或出現錯誤。然而，法國教師普遍重視學生的思考過程而非答案是否正確，並鼓勵多元觀點的交流，這樣包容的學習環境逐漸幫助我卸下心理壓力，也讓我更勇於嘗試表達自身想法。

隨著學期推進，我開始主動參與課堂討論，事前也會透過預習與閱讀相關資料來提升發言的深度與信心。這樣的轉變不僅培養了我獨立思考與組織論述的能力，也讓我學會在不同意見中進行理性回應與建設性討論。透過與來自不同國家背景的同學交流，我更加理解文化差異對思考方式與溝通風格的影響，進而提升自身在跨文化情境中的理解力與適應力。

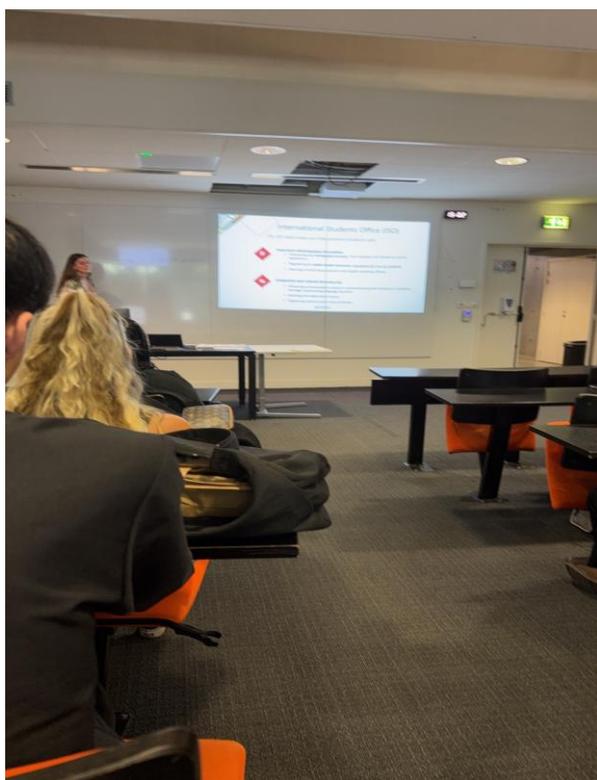
此外，法國重視批判性思考與觀點辯證的學習模式，也促使我重新檢視過往較偏向被動接受知識的學習習慣。我逐漸意識到，學習不僅是累積知識，更是一個持續提問、反思與整合的過程。這段海外學習經驗讓我在學術能力與人格成長上皆有顯著收穫，也使我在面對未來國際化學習環境與職涯發展時，具備更開放的視野與更成熟的溝通能力。

對學習語言的我而言，法國的語言課程教學模式與台灣大相逕庭。在台灣的語言課程中，學習重心多半放在發音、單字記憶與文法規則的理解，課堂進行方式較為系統化，但實際口語運用的機會相對有限；相較之下，法國的語言課程則強調文法與口說能力並重，鼓勵學生在理解語言結構的同時，能夠即時將所學應用於真實情境中。

由於班上大多數同學皆具備一定程度的法文基礎，老師在學期初便先詢問我們各自感興趣的主題，例如音樂、文化、日常生活或社會議題，並依據這些主題設計課程內容，將文法講解與口語表達自然地結合在一起。這樣的教學方式不僅提升了課堂的參與度，也讓我在學習過程中更有動機主動表達自己的想法。

其中，有一堂以法文日常口語為主的課程讓我印象尤為深刻。老師先播放一首貼近日常生活的歌曲，讓同學在輕鬆的氛圍中進入學習狀態，並引導我們從歌詞中找出較為口語化或不常出現在課本中的用語。接著，老師逐一說明這些口語在實際生活中的使用情境與細微語意差異，幫助我們理解母語者真正的表達方式，之後再進一步講解歌詞中所運用的重要文法結構，使我們能在語境中理解文法，而非僅僅死記規則。在課程的最後，老師安排了情境互動的口語練習與即興短劇，讓同學分組模擬真實生活中的對話情境，例如朋友間的聊天或日常溝通。透過這樣的實作活動，我必須即時思考並用法文表達想法，雖然一開始感到緊張，但在沒有過度壓力的情況下，逐漸建立起開口說法文的自信。

整體而言，這樣輕鬆且高度互動的教學方式，讓我能夠在自然的情境中反覆練習並內化所學內容，不僅加深了我對法文的理解，也明顯提升了我的口語表達能力，使我更加體會到語言作為溝通工具的實際價值。



左圖：上課教室



右圖：期末與同學老師合影

四、國外研修之生活學習(課外)

剛到法國時，身處人生地不熟的環境，又是第一次在異鄉展開獨立生活，內心其實充滿緊張與不安。沒有熟悉的家人在身旁，加上語言與文化差異所帶來的不確定感，使我必須重新適應一個全然陌生的生活節奏。從抵達法國後尋找前往里爾的路途、自行辦理住宿入住手續、辦理房屋補助(CAF)、申辦手機門號與交通卡，到日常採買、學習煮飯以及規劃生活開銷，每一項看似平凡的日常瑣事，在異國背景下都需要付出更多心力去蒐集資訊、反覆比較與嘗試溝通。

在這樣的過程中，我曾因不熟悉制度或語言表達不夠流暢而感到挫折，甚至懷疑自己是否能順利適應這樣的生活(法國的公家機關辦事效率低)。然而，正是這些不斷出現的挑戰，迫使我學會冷靜面對問題、主動尋找解決方法，也逐漸培養出更強的獨立性與責任感。隨著時間推移，我開始能更有自信地處理生活中的各項事務，也慢慢建立起屬於自己的生活步調。

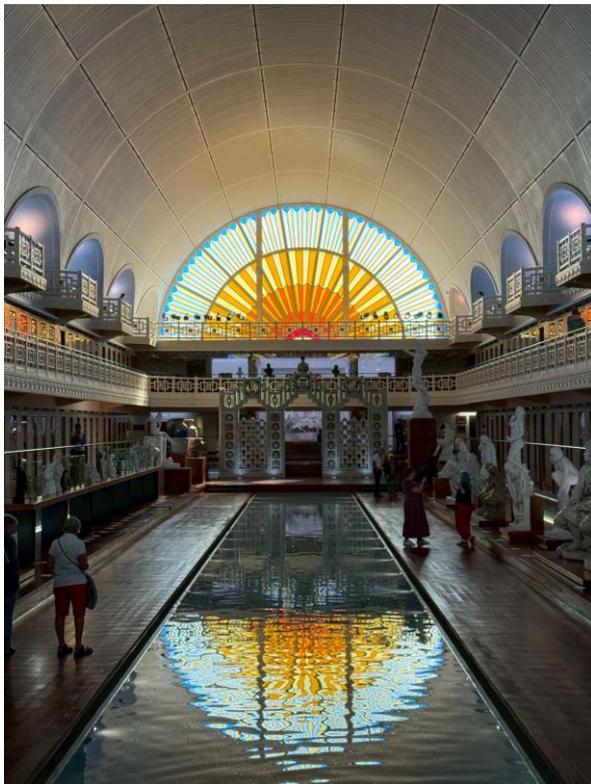
所幸，在法國的生活並不孤單，不只有和我前往同間學校交換的朋友還結識了一群來自不同國家的室友與同學，彼此在語言、文化與成長背景上的差異，反而成為我們交流與學習的契機。我們分享各自國家的文化特色與生活經驗，也一同品嚐來自世界各地的料理，許多體驗都是我過去從未接觸過的。這樣的跨文化互動，不僅拉近了彼此的距離，也讓我學會以更開放與包容的心態看待不同觀點。

在課餘時間，我與朋友相約走訪當地的博物館、美術館、歷史遺跡與地標，親眼欣賞過去只存在於課本或圖片中的世界名作，從藝術與歷史中感受歐洲文化的深厚底蘊。回國前，我也規劃了幾趟小旅行，不只與之前來台灣教學法語的助教見面敘舊，也與在法國各地交換和當華語助教的朋友相約出遊，深入不同城市與地區，體驗各地的風土民情，進一步理解歐洲多元而立體的社會樣貌。

回顧這段在法國的生活經驗，我深刻體會到，交換不僅是一段學習語言與專業知識的過程，更是一場自我成長的歷程。從最初的不安與迷惘，到後來能夠獨立應對挑戰、不畏懼未知，這段異鄉生活讓我在心態與能力上都有了明顯的成長，也成為我大學階段中最珍貴且難以取代的回憶之一。



左圖：與其他在法國各地交換的朋友去找以前的法語助教敘舊
右圖：與室友們的合影、與同學吃學餐



左圖：魯貝著名的 La piscine博物館
右圖：跟朋友去荷蘭遊玩用法文介紹炒飯給突尼西亞的家庭、與艾菲爾鐵塔合照

五、研修之具體效益(請條列式列舉)

語言能力的提升

對於本身主修法文的我而言，前往法國交換使我得以沉浸於全法文的生活環境中。無論是處理房屋租約、保險等重要事務，或是日常購物與人際互動，幾乎每個環節都必須使用法文溝通。這樣高頻率且真實的語言使用情境，讓我不再只是學習課本上的法文，而是實際將其運用於生活之中。在不知不覺中，我逐漸適應以法文思考與表達，不僅提升了聽力與口語能力，也大幅增強了使用法文溝通的自信心。

建立國際視野與人脈

透過交換學習，我有機會與來自不同國家的學生一同上課與交流，在課堂討論與日常互動中，接觸到多元的文化背景與思考方式。這樣的跨文化環境不僅拓展了我的國際視野，也讓我學習以更開放與包容的態度看待不同觀點，同時建立起珍貴的國際人脈。

不同的教學體系與上課互動模式

法國的教學體系強調學生主動參與與表達意見，課堂上透過討論、報告與情境互動，引導學生將理論實際應用。相較於較為單向的授課方式，這樣的互動模式讓我更勇於發言，也培養了獨立思考與即時反應的能力。

歐生活的體驗

在歐洲生活的期間，我不僅學習語言與行銷，也實際體驗當地的生活步調與文化氛圍。從日常作息、交通方式到飲食習慣，每一個細節都讓我更加理解歐洲社會的價值觀與生活方式。這段生活經驗讓我跳脫原有的生活框架，培養更成熟的獨立能力與國際觀。

六、感想與建議

當我踏上回台灣的飛機、緩緩離開法國的那一刻，才真正意識到，原來六個月，真的只是一眨眼的時間。直到現在，我仍然覺得一切有些不真實：那個從小看似遙不可及的留學夢，竟然就這樣成真，被我親身走過了一遍。

還清楚記得初到巴黎的第一天。拖著行李在北站，人潮洶湧、環境嘈雜與匆促的腳步聲同時湧來，讓我一度呆愣在原地。那時的我，對歐洲的一切既期待又惶恐，心中充滿不安與不確定。

然而，這半年就像一場自主學習學分。從一開始的手足無措，迷路、為了辦理證件與生活瑣事焦頭爛額，到後來能夠獨自處理生活中的各種挑戰，我才發現，原來自己比想像中更加勇敢。一個人身處異地，面對壓力與困難時，我學會了冷靜應對、獨立思考，也累積了許多生活技能。這些看似平凡的成長，卻成為我這段人生旅行中非常珍貴的禮物。

交換生活帶給我的，不只是課堂上的學習，更是一種全然不同的生活方式與視野拓展。透過與來自不同國家的同學交流、一起旅行，許多過去根深蒂固的刻板印象逐漸被打破。我開始真正理解各國文化之間的差異，也學會以更開放、尊重的態度看待多元文化。這樣的轉變，不只是認知上的成長，更是心態上的成熟。

在學習層面上，這次留學也達成了我最初的目標：增進語文能力（法語、英語）。無論是在課堂討論、日常對話，或是與同學相處的過程中，我在聽與說方面都有明顯的進步。同時，商業相關的課程讓我接觸到更廣泛的知識與不同的觀點，促使我重新思考未來的方向與目標，也讓我對自己未來職涯規劃有了更明確的想法。

當真的要離開時，我才發現自己早已在不知不覺中，習慣這裡的生活。整理行李時，每一件物品似乎都承載著回憶；最後一次走在熟悉的街道上，有對家的想念，也有對這個我生活了半年的地方的不捨。

回想這六個月的交換生活，它教會我的不只是獨立與適應，更是一種勇敢走向未知的能力。法國對我而言，不再只是地圖上的一個國家，而是一段無可取代的人生回憶。即使旅程已經結束，那些在歐洲生活的點點滴滴，仍會在未來的某個瞬間，一幕幕地浮現，提醒我：我曾經，勇敢地為自己踏出一步，也因此留下了這些寶貴的回憶。