

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	謝妮庭	撰寫日期	2026 年 6 月 26 日
院系所	外語學院 / 法國語文學系		
研修學校	中文：拉羅歇爾大學		
	英文：La Rochelle Université		
研修系所 (課程)	法國文學與語言學研修（核心課程：FLE 課程）		
研修期間	自 2025 年 9 月 1 日至 2026 年 4 月 30 日止		

一、研修學習概況與心得

我是大五延畢來交換，在沒有學分壓力的情況下，我選的課很少，主要是想體驗一下法國大學的課程。其中讓我印象比較深刻的，是專門開給國際生的 FLE 課程。學校會依據開學前的法文小測驗進行分班，第一學期我上的是 B2 班，課程內容比較像是針對 DELF 考試做準備。老師人很親切，會帶著學生一步一步增強聽、說、讀、寫各方面的能力。

第二學期我則上的是 C1 班，老實說，一開始上課真的上到心很累，因為我覺得當時自己的法文並沒有達到這個程度。這班的老師蠻嚴厲的，會希望學生能跟上課堂節奏、主動發表看法，也非常注重細節。雖然下學期這堂課都在早八，而且一個星期要上很多節課，真的是很痛苦，但我覺得這是在這裡收穫最多的一門課，法文能力真的是突飛穩進，只能說嚴師真的出高徒！

此外，我在學校遇到了很多來自世界各地的交換生，第一次很明顯地感受到文化差異。不管是在課堂上還是私下聊天，都能感覺到原來人和人之間真的是可以這麼不一樣。經過這一年，我更清楚自己喜歡的環境是什麼；身為一個大 I 人，比起歐美的熱情奔放，我果然還是更喜歡亞洲的溫和內斂。

二、研修學校概況與心得

La Rochelle Université 給我的感覺就像是一個大學城，不同科系有自己的上課大樓，但樓與樓之間會有一段距離。學校裡的資源蠻豐富的，設備也比想像中新，我很常去圖書館準備 DELF，裡面有很多相關的書籍可以練習。

學校大致上都很不錯，但我想吐槽一下：身為台灣學生，其實能獲得的資源相較之下真的很少。我身邊有很多中國和韓國的朋友，剛好學校有中文系和韓文系，所以他們常常會有更多的機會參加實習或是各式各樣的活動，他們也會有專門的群組接收消息；但我很多時候都是朋友告訴我，我才知道有這些資訊。我覺得這點蠻可惜的，有種因為人數少就相對不受重視的感覺。

三、生活體驗與心得

對於 La Rochelle，我只能用「純樸」兩個字來形容。這一年我去過歐洲大大小小的城市旅遊，這裡是唯一一個我完全不需要提心吊膽的地方。這裡的治安非常好、居民很友善，路上也很乾淨。但硬要說的話有兩個缺點：一是這裡的天氣很詭異，會突然狂風暴雨，但下一秒又晴空萬里；二是這裡真的就是鄉下，逛街超級不方便，日常都只能趁出去旅遊時再大買特買。平常買菜我都是去附近的 Carrefour Market Aytré，這家很大，該有的日用品都很齊全。

關於住宿，我是申請學校提供的 Crous 宿舍。我們這一區有好幾棟，根據我串門子的經驗，我住的這棟是最舊的。我還記得當時一進去真的有被嚇到，外面樓梯都是青苔，房間裡也很簡陋，我的手還曾因為風太大被門夾到，當時真的以為自己誤入了什麼原始部落。但看在一個月扣掉房補後，房租只要 210 歐元的份上，我也無法抱怨什麼了。

這一年是我給自己的 gap year，我很想透過這一年去跟自己相處，去理解自己真正想要的是什麼，最後很慶幸算是找到答案了。我在台灣原本就是個很獨立、主體性很強的人，所以並沒有因為這一年而改變自己的個性；唯一改變的，是感覺自己變成了一個身體健康的人！在這裡無憂無慮，每天早睡早起、作息規律，吃的還很健康。希望之後回到台灣還能保有這樣的生活。總而言之，對我來說，我不後悔來交換，但可能在國外生活這一次就夠了。