

## 國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 [ois@nccu.edu.tw](mailto:ois@nccu.edu.tw) 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有 2 張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於國合處 <http://ois.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

### 基本資料

1. 填表日期： 20220820 (YYYYMMDD)
2. 系級：歐法四
3. 學號：107509102
4. 姓名：王宸柔
5. 交換學校及系所 (全名)：法國里昂第二大學
6. 交換學期：自 110 學年第 2 學期起 至 110 學年第 2 學期止

## 交換學生報告（以下每點敘述至少 300 字並附上照片）

### 一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

每一所交換學校對語言程度的要求皆不同，因此需要依照自己心儀的學校去考取相對應的 DELF（通常是 B1 或 B2），若沒有考檢定，可以用學分數當作證明。之後便是依照政大的交換甄試時程，繳交所需的資料，並參加筆試、面試、選填志願等等。

等到交換學校寄入學通知來後，就可以開始申請簽證，申請簽證所需時間較長，因此需要盡早開始準備，以免在出發前拿不到簽證。而除了簽證外，還需要申請出生證明、VISALE、房屋保險等等，詳情可以上法國在台協會網站查詢。另外，因為疫情，有邊境管制政策，但政策更改速度快，因此在出發前要詳細確認入境相關防疫規定。

行李的部分基本上很看個人，但建議如果有一些慣用的日常小物可以帶去，例如：掛勾、小掛架、牙線棒等，因為法國很難買到，或者是就算買到品質也不是很堪用，因此這部分滿建議可以自己從台灣帶，前提是行李箱還有空間的話。另外，食物方面，建議攜帶鹹餅乾，例如：科 X 麵，因為法國零食甜的居多，身為台灣人，應該還是習慣吃鹹餅乾吧！

接機的部分，我是從桃機直飛到巴黎戴高樂機場，之後再坐火車到里昂。到巴黎後，很幸運地有一位系上的學姐來帶我去里昂，才沒有在抵法第一天就上演法國迷航記，這次交換的大小事真的很感謝這位學姊的協助。

### 二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

里昂二大目前沒有線上選課系統，因此選課不是去系網下載課程表，就是到系館布告欄拍課程表，也可以寫信給系所的秘書，請他們寄課程表給你，來看當學期各系所所開的課程。之後可以選擇自己有興趣的課程前去聆聽，若是確定要修習那堂課，就將 *contrat pédagogique* 給授課老師簽名，在選課期結束前交至 DRI。選課大約有三週到四週的時間，因此時間上算滿充裕的。另外，因為里昂二大有兩個校區，通勤時間約 45 分鐘至 1 小時，因此選課時也要特別注意，若是想連堂排課，只能選同一校區的課程。

二大的課程有分兩種：CM 以及 TD，其差別在於前者是教授講課，學生在下面做筆記，整堂課的學生可能到一百人，師生互動少；後者為小班制，上課時基本上每個人都要發言，老師會跟每一位同學進行互動。個人是比較喜歡 TD 課，因為跟同學、老師互動的機會較多，可以因此認識更多人。

### 三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

我沒有參加二大的社團，但是會參加二大辦給交換生的活動。學校每個月都會舉辦幾個活動給交換生參加，例如：郊遊團、茶會、講座等，一方面幫助我們更融入法國，另一方面讓我們認識更多交換學生，我覺得二大在照顧國際學生這一塊做得還不錯，提供我們很多機會跟更多人交流。

除了上述的活動之外，二大也有類似政大的 buddy program，有單純是 buddy 的，也有語言交換型的 buddy，可以每周跟你進行語言交換，或是協助你學業上的問題，我自己是兩個都有報名，但是相處下來跟語言交換的學伴感情比較好，可能因為見面的頻率較高吧！不過這種活動的成效本來就是因人而異，但是對於二大有如此的安排覺得很貼心。

#### 四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

**食：**大部分的日用品、食材會在超市購買，但除了超市之外，里昂市區假日都會有生鮮市集，所以我也會去市場採買新鮮的當季蔬果。另外，如果真的很想念家鄉味，就會去亞超補貨，法國的亞超可以買到的東西比想像中豐富(如下圖)。

**衣：**因為我是一月的時候去，所以大部分是帶冬天的衣服(貼身衣物、內搭衣)，剩下是到當地再買(外衣)，夏衣是等春天才在當地買，不過法國也是六七月才開始很熱，因此基本上四五月都還是會穿個外套或薄長袖出門。

**住：**我是住里昂第八區的 CROUS，房型是 studio，有私人衛浴跟廚房，一樓有共用洗衣機，一次 3,3 歐。很幸運地宿舍剛好在兩個校區中間，因此去學校上課還算方便，到兩個校區的通勤時間皆約 30-45 分鐘。

**行：**在里昂的話是買 TCL 青年月票，25 歐地鐵、輕軌跟公車坐到飽，若是交換一年的人建議買年票，比較划算；另外也有買 SNCF 青年卡，出去玩的火車票會有折扣。歐洲的客運也滿發達的，不論是法國境內或是跨國客運，價錢通常比火車票便宜，但交通時間有時會較久，且有聽說客運延誤或是取消機率較高。

**育樂：**平日若沒課的話，可能會安排里昂附近的城市一日遊，因為法國的鐵路網很方便，從里昂車程兩小時以內可以到的地方很多，而客運有時也是不錯的選擇，若是遇到假期或是周末可能會去較遠的地方過夜，看看不同的風景，但是假期若要出遠門都要提早訂房訂車票，不然價格會漲到非常驚人。



年夜飯(所有食材皆是亞超購入)

## 五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

在交換生的課堂中，有遇到來自各個國家的學生，但大多是歐洲學生，而因為課程性質的關係，我們經常會分組討論各式各樣的議題，在這些交流之中，漸漸地讓我擁有更開闊的視野，而我也常常跟同學討論到歐亞文化的差異，因為大多數的歐洲人還是對亞洲不太熟悉，尤其是台灣，因此透過課堂討論，我們可以讓彼此更加了解對方的文化。

二大有一個特殊的計畫名為 *atelier de conversation*，即校方希望交換生能用自己的母語，在二大舉辦對話工作坊，幫助在二大學習外語的學生練習口說，而因為我本身有修習華語文教育學程，因此我有報名這個計畫，算是給自己的實戰演練。在課堂中，我也盡量和我的學生們介紹台灣文化，雖然因為時間有限無法太深入介紹，但學生們普遍回饋不錯，甚是欣慰。

再來就是上述有提到的，語言交換學伴，我跟學伴算是有維持良好的習慣，一週交換一次，在學期中我們的進行模式較偏向學業，學伴主要是協助我課業上的問題，例如：修飾文章、加強口說等，當我學期要結束時，我們就偏向文化交流，即每週討論不同的主題：種族、刻板印象、禁忌、學制等，透過這一次次的交流，我對於法國真的有更不一樣的認識，因為有學伴的解釋，我才對他們的行為有所理解，否則大多數時候，對於法國人的某些行為，我會先入為主、有所批判，卻不曾好好思考其背後原因，因此很感謝學伴耐心為我解惑。而透過我們交流，學伴對於台灣的認識也更深，因為在此之前，她其實真的不認識台灣，所以我也很開心透過我們的語言交換，讓多一個人認識台灣。整體來說，我覺得在法國這半年，我的學伴對我幫助真的很大，不論是語言上或是實際生活上。

最後，我在交換期間有去拜訪以前在政大 *buddy program* 結識的學伴們，因為當初在台灣有先建立不錯的友誼，因此這次去法國拜訪她們時，也受到她們熱情的款待，所以在此推薦若有心想去交換的同學，可以從大一開始就報名 *buddy program*，認識多一些國際學生，誰知道哪一天會在世界上哪一個角落相遇呢？



buddy 招待我們的餐前酒

六、您對於國合處辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

無

七、就政大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本校作為改善之處？

無

八、費用篇(請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述)

不含前期準備(簽證、來回機票、保證金等)的話，半年交換花費的總金額大約落在台幣 30 萬上下，其中住宿開銷最高(交換半年無法申請房屋補助)，每個月伙食費平均下來，大約落在台幣 9000 元上下。