

2025 /12



# 政大 歐語報

December



NCCU DELC

# 小編的話

叮叮噹 熟悉的旋律再次響起，瑪麗亞凱莉解凍，宣告12月的到來，寒冷的空氣逐漸籠罩北半球，聖誕降臨🎄～讓我們一起來取暖，人們以交流互動換取溫情，過去常見交換禮物，而今年…… 來交換學生吧！



歡慶16+2週的終結，此次 2025年12月以「交換」為主軸的電子報是因應16週而改變的第一版，小編與美編快馬加鞭，終於趕在12月底前把本月精華生出來啦！歡迎大家來速速搶先看，也預祝各位長達2個月的寒假快樂



## 士文六 | 呂琳罄

### 雙主修歐語系德文組

對文琳交可哪生  
 為德呂期也做換  
 因為，的學，該交  
 因，的學，該交  
 者中組一校應讓回  
 或報文做學，的  
 又子德堡換時，的  
 ？電修斯交環心回  
 憬期主伊的環的覆  
 憧這雙杜她和樣反  
 當在時國識化麼得  
 相？同德認文什值  
 換步，在國持一段  
 交卻六她除異保一  
 國而文享。觸及中  
 出慮土分得接以生  
 對顧到，心在，人  
 否的請姊的解備為  
 是知邀學生了解成  
 你未組罄換以些活

1

### 想請問學姊為何選擇前往德國交換？

高中時，我在德國上了一個月的暑期學校課程，當時的經驗讓我很喜歡當地的生活，加上大學更深入學習了德文，又在大四時雙主修德文組，因此便想著若有機會，要再去德國看看。我規劃了一年的時間進行交換，由於想體驗不同國家的生活，我只在德國待了一學期。

2

### 可以簡單介紹你交換的城市及學校嗎？為什麼選擇這座城市 / 這所學校？

我所前往的學校是杜伊斯堡 - 埃森大學，它由杜伊斯堡、埃森兩個城市的大學合併而成。而我所在的校區位於杜伊斯堡，距離荷蘭不遠，搭乘ICE約一個半小時便能抵達阿姆斯特丹，由於較靠近海邊，天氣相對潮濕，時常受霧氣籠罩。此城市過去仰賴煤礦、鐵礦發展，但現今因缺乏自然資源而沒落，街景亦不如慕尼黑那般具歐洲或德國的傳統韻味，而是更多工業化的設計。

我藉由英語組的管道進行交換申請，鑒於在下半學期的緣故，可供選擇的德國學校不多，我在這些選擇中，考量了學校的地理位置、當地的國際友善程度，加上本身是土文系，此校所開設的土耳其語課程同樣是我考慮的因素之一。此外，我在政大認識的Buddy也來自這個學校，因此在當地有個人脈，若遇到生活上的困難，更有個照應。

3

### 在交換前需要做哪些準備呢？

在行政程序上，除了準備大部分國家都需要的簽證、成績單、在學證明、交換學校入學許可等，申請德國簽證前還需要事先申辦「限制提領帳戶」作為財力證明。而關於心態和生活的調適，我時常耳聞交換生活不如想像中那樣順利、美好的例子，因此對未曾遠離家鄉的同學而言，無論是心理或生活上，我覺得都要做好變得更獨立的準備。

4

### 學姊在交換期間修習了什麼課程呢？

政大和杜伊斯堡 - 埃森大學都規定交換生至少需修習一門課，由於想利用更多時間探索歐洲大陸，所以我只選修了德文課程。課前會進行分級測驗，除了使用教材學習，也有許多進行小組會話練習的機會。課上的同學多以國際生為主，因此除了學校分配的學伴以及他的朋友，我幾乎很少接觸到本籍生。

5

### 交換期間參加過什麼令你印象深刻或十分推薦的活動嗎？

杜伊斯堡 - 埃森大學提供相當多元的國際學生活動，我在學期初以非常優惠的價格參加了國際學生會ISAAC舉辦的短期旅行，接觸到來自各地的國際生，也透過導覽，以當地人的視角，探索了漢堡這座城市。學校還會舉辦語言交換活動，對有興趣精進外語能力的同學來說，是可善加利用的機會。除此之外，在夏季學期也有Sommer Fest的活動，類似政大的世界嘉年華，國際生可以表演和組織攤位，宣傳自己國家的特色與文化。

6

### 交換期間是否曾出現生活或文化適應的困境呢？

在此之前我已有一次交換經驗，因此除了為人詬病的德鐵延誤問題，生活中並沒有太多不適應之處。在德國時我會盡量用德文與他人對話，雖然過程中難免遇到沒辦法理解的詞彙，不過通常是與日常生活有關的內容，而且說話前我會先在腦中思考一遍，因此溝通上不會出現太大問題。杜伊斯堡的天氣狀況和台北類似，四月時較為濕冷，後面慢慢變得乾熱，我反倒喜歡當地日照時數長、有很多時間從事戶外活動的夏天。

7

交換得到了哪些特別的收穫？對你來說具有什麼樣的意義？

從我的交換經驗來說，我了解到主動和他人交流的重要性，身處在陌生的環境中，非常需要這樣的勇氣，不能指望永遠都會有人主動靠近，一方面是為自己創造接觸不同文化背景的機會，另一方面是建立人脈，在需要幫助時能更有個照顧。此外，我也意識到並非所有事都能在我的掌控之內，像是經常延誤的德鐵和在人際相處上，讓我慢慢學會接受生活中不可控的不完美，行事和心態上有更大的彈性，了解事情不一定要井然有序地依照想像中的樣子進行。

8

交換期間大致上有哪些花費呢？

我辦理簽證時（2024/02/19），每個月需轉進限制提領帳戶的標準是938歐元，申請六個月的簽證共需5628歐元；學校方面則需要繳交400歐元的雜費。我並沒有住學校宿舍，一個月的房租為385歐元；另外還有德國公保每個月120歐元的支出。飲食上若都是自己煮，可以將一週的生活費控制在50歐元以內，因此限制提領帳戶的金額綽綽有餘。在此期間我共去了13個國家，旅行的花費約為30萬台幣。

9

有什麼想提供給學弟妹的鼓勵或建議嗎？

在沒有經濟壓力的情況下，我認為前往其他國家交換是非常好的選擇，尤其大學生相對沒有那麼多需要考慮的現實層面問題，但在申請交換前，一定要釐清自己的動機並明確目標，再根據需求尋找適合的學校或城市。申請期間認真看公告簡章，了解自己的權利和義務。取得交換資格後，也要做好行前準備工作，包括盡早申請簽證，讓旅程更加順利。抵達當地後，保護好人身安全，並保持開放的心態，藉此機會跳脫語言和文化舒適圈，同時拋下文化本位主義，不以自身經驗和觀點評斷其他文化，學習從不同角度，去理解所處的世界。



## 歐法四 | 張晴宇

一眨眼又又又到了期末啦！內心真是悲喜交  
 織，痛苦地面對期末考的同時，又望著上揚  
 兩個月的寒假，嘴角還是會不受控的借給小  
 (◇▽◇) 這次邀請大家把雙手看看是誰回國  
 編，讓我們一起掌聲加歡呼，看上了上法文組  
 了！這次非常榮幸的邀請到晴宇學姐，她和  
 編，aka兼具智慧與美貌的晴宇學姐，即將  
 我們分享了她的法國交換的寶貴經驗，繼續  
 出國或未來規劃出國交換的大家記得繼  
 下去！

1

### 學習法文的動機與為何就讀歐語系？

其實法文或是法國文化對大學以前的我都非常陌生，時間快轉到要選填志願的階段，當時對我來說只要可以進入政大，哪一個專業並不是重點，所以總共申請了四個政大的外語科系，最後到面試的階段有斯拉夫語文學、韓文和法文，但前兩者都需要寫小論文，加上我覺得法文在這些選擇中最有吸引力（對歐洲的憧憬），所以最後單押法文，也順利入學了。

整體而言，我是喜歡學習語言的，但作為法文組的學生，90%的學習動機是為了維持成績，10%才是為了自我實現，能夠透過法文和更多不同的人交流和獲取資訊（像是閱讀、聽podcast）對我來說是非常有趣的，所以學習法文還是有許多益處的，希望大家也能找到自己的學習動力。

2

### 何時萌生想出國交換的想法？

在大學二年級暑假去里昂讀了一個月的語言學校後，感受到了法國的魅力，很想要有機會能夠再次回到法國生活，所以萌生了去交換的念頭。

3

### 為出國交換所做的準備？

我覺得政大的交換制度已經非常成熟且完善，基本上有申請就能去交換，因此其實不需要做特別的準備，好好關注申請時程跟需要準備的文件列表就好。我個人是以校級英文組去交換的，在這方面來說，如果想要選到自己想要去的學校，可能平時要多花心力在GPA，並且考到不錯的雅思（或托福）分數就可以了。

4

### 交換的學校、時間和花費？

我是到巴黎第九大學 (Université Paris Dauphine) 進行為期一年的交換，總體而言，九大作為法國人聽到都會稱讚的名譽級大學，師資非常優良、課程也有很多選擇 (有english track跟french track，用英文組申請的話，只要有交給學校DELF B2以上的檢定證明，也可以選french track的課程)，主要的缺點大概是行政上並沒有非常有效率，交換生需要積極一點地讓手續完成 (持續寄信或是在office hour當面詢問)。

花費上，學費如大家所知是繳給政大，其他部分的花費，我覺得真的可以依據個人的選擇有相當大的差異，最低開銷的生活方式就是不出國、只去超市或marché買菜回家自己煮，在歐洲當學生的好處是大部分的美術館門票都是免費的，像是羅浮宮、奧賽、畢卡索美術館等，但交換是一個體驗生活的機會，還是會推薦大家在可負擔的範圍內多出去走走、喝喝咖啡、吃吃飯。

5

### 行前準備要注意什麼？

我覺得最需要注意的應該有兩項。第一個是需要走的行政程序，像是出生證明，務必要在臺灣辦理完成，到法國連換wifi box都要等快要一個月，必須的行政進度完成速度會拖的更久，而且基本上都需要以法文溝通，因此希望大家不要讓自己在這上面受不必要的苦。第二個是藥品和隱形眼鏡，首先，是在法國看醫生的，但基本上如果有預備用藥會是最方便的，其次，在法國隱形眼鏡是需要去看醫生得到處方籤才能購買的，因此推薦大家帶足夠的份量以避免不便。

6

### 有遇到什麼文化差異或印象深刻的事嗎？

我覺得是上課守時的習慣，跟普遍大家的認知不同，課堂就算是在8:00開始，大家也都會準時出席，不會有人在8:30突然出現，也不會有人在課堂中睡覺。另外，幾乎所有人都是以電腦做筆記，用ipad的真的都是亞洲區學生 (很神奇的現象)，大家下課也不常待在教室裡，通常都會到hall買咖啡 (販賣機) 或是社交，我覺得這是一種文化習性上的不同。

7

### 交換期間獲得的最大收穫？

最大的收穫是有接觸到各式各樣的人，在交換期間會有很多和在臺灣生活的話，大概一輩子都不會有交集的人交流的機會，所以對世界的想像會延展地更寬闊。

8

### 給學弟妹的話

對我個人而言，交換的這一年是大學四年（現在是第五年）中唯一能夠好好休息、享受生活體驗的一段時光，只要回顧照片也會微笑的美好程度，真的是我人生中很難忘的一年。所以非常推薦學弟妹能夠把握學校提供的機會，到臺灣之外的國家生活及學習看看！

推薦的法文歌：《Yes》miki, 《Bruxelles je t'aime》Angèle

喜歡的法文單詞：Pétaouchnok (out of nowhere)



## 歐西五 | 胡婷媗

擁有一種不以  
 校不為限的旅  
 遊核交只有  
 可以擁有一種  
 不只是一種  
 生情：一種  
 院一國的文化  
 學之新知的環  
 院一個學術的  
 語體：一個既  
 大體：一個既  
 政義：一個既  
 是意：一個既  
 無疑：一個既  
 畫無：一個既  
 計與：一個既  
 生實：一個既  
 學具：一個既  
 交最：一個既  
 的環：一個既  
 園的：一個既  
 及一：一個既  
 在月：一個既  
 趣聞：一個既  
 心；：一個既  
 的個：一個既  
 異的：一個既  
 換中：一個既  
 在「：一個既

## 1

如果再讓妳回到交換出發前，  
有什麼行動或決定希望自己能更改或做得更完美的呢？

我覺得最主要會是語言方面的準備。如果能在出發前就多做一些實際的語言練習，尤其是聽力和日常使用的訓練，剛到墨西哥時，可能就不會因為語言而遇到那麼多棘手的情況。

特別是在課程上，實際來到這邊之後，才發現和在台灣想像的狀況差很多。有些課一開始上課，真的幾乎一個字都聽不懂。你大概知道現在課堂在進行什麼流程，但老師講的內容本身卻完全聽不進去。如果出發前能多聽、多練，現在上課或許可以吸收到更多知識。

相較之下，生活環境和學校制度方面，我反而覺得事前的準備是足夠的。我出發前常常上網搜尋當地的生活資訊和學校相關資料，因此已有一定程度的心理準備，也對基本狀況有所了解，所以生活適應上沒有遇到太大的問題。整體來說，最大的困難還是來自課程內容本身的語言理解。

至於文化認識的部分，我自己並沒有刻意做太多準備。因為我覺得如果在出發前就透過網路知道得太清楚，實際來到這裡時，一切都在預期之內，反而會失去新鮮感，也少了一些鍛鍊自己的機會。所以我會建議出發前先了解基本資訊就好，降低過度期待，把更多空間留給實際體驗。

## 2

到墨西哥之後，最大的文化衝擊是什麼？  
如何克服語言和生活習慣的差異呢？

我覺得最大的文化衝擊是時間觀念。在台灣，如果約好下午五點見面，就算會晚到，也通常會提前告知，實際延誤的時間也不會太長。但在墨西哥，前一天約好的時間其實不一定算數，往往要等到當天，對方才會依照當下狀況決定什麼時候出門。即使到了約定時間，對方還沒出門也是很常見的事，而且不一定會告訴你會遲到多久，有時甚至可能晚一、兩個小時。因此後來我會等對方當天聯絡我之後，再安排自己的行程，而不是太早開始準備，卻一直等待。

在生活習慣的適應上，我覺得「觀察」非常重要。剛開始時，不一定要急著開口詢問，而是先觀察當地人如何處理日常生活中的大小事情，從中學習一些生活上的小技巧。當然，如果真的遇到不理解的狀況，直接詢問也是沒有問題的，因為這邊的人其實非常友善，也很樂意回答問題。

語言方面，我認為交朋友是最有效的學習方式之一。比起單純閱讀文法書或背單字，和朋友實際聊天能學到更多道地的用法（比如現在是髒話辣辣叫～），也能在自然互動中慢慢進步。

他們通常非常主動，只要發現你是不同的面孔，就會詢問你的背景，甚至主動邀你一起出遊。常常是因為認識了一個人，就連帶認識了一整群朋友。即使知道你的西文程度有限，他們也會用英文輔助或耐心解釋，整體氛圍讓人感到很溫暖。

### 3

在交換期間，

有沒有參加過特別的校園活動或有什麼印象深刻的學術氛圍或教學方式？

校園活動方面，其實和台灣的大學差異不大，例如學生舉辦的小型演唱會或活動，整體感覺相似，沒有特別強烈的落差。

但學術氛圍和教學方式則非常不同。這邊的課程相當重視「想法的表達」，比起考試成績，老師更在意學生是否能清楚說出自己對議題的看法。因此，課程中有大量需要思考、分析與解決問題的作業。有些課程甚至沒有期末考，而是透過報告或作業來評量學生的學習成果。

此外，教室的座位設計也讓我印象深刻。教室裡通常是幾張大桌子，學生圍坐在一起，而不是一排一排的獨立座位。這樣的安排讓學生在課堂上必須不斷互動與討論。一開始其實非常不習慣，甚至會感到壓力，但隨著時間過去，也逐漸適應，並開始比較敢主動表達自己的想法。

在墨西哥交換期間，有沒有去過一些特別的地方旅行？

哪裡最讓妳印象深刻？

最讓我印象深刻的是亡靈節的經驗。當時我沒有待在市中心，而是去了比較偏遠的小鎮。市中心在節日時雖然熱鬧，但那個小鎮讓我看見更真實、也更溫馨的亡靈節樣貌。

他們會到墓地布置親人的墳墓，放上照片、花朵與食物，地面鋪滿萬壽菊。當地人說，這是為了讓過世的親人知道回家的路。許多家庭也會主動邀請陌生人進家中參觀祭壇，介紹照片中的親人，分享他們的故事。

對他們而言，死亡並不是需要避諱的話題，而是希望透過記憶與分享，讓更多人記得這些逝去的生命。甚至我還看到有人為流浪動物設立祭壇，放上牠們的照片與喜歡的食物，整個氛圍非常溫暖，也讓人十分感動。


交換期間妳覺得自己最大的成長是什麼？

除了語言能力的提升之外，我覺得自己變得比較勇敢，也更直接。以前遇到困難時，會不好意思向陌生人求助，也不太敢清楚表達自己的想法或感受。但現在，我比較能說出自己的喜好與立場，也更願意在尊重他人的前提下，勇敢表達自己的意見。

當我遇到無法獨自解決的問題時，也比較能坦然地向他人尋求協助。與人互動變得自然許多，不再因為不熟悉而感到退縮。這樣的轉變，對我來說是一個非常明顯、也非常重要的成長。

有什麼建議給想參加交換計畫的學弟妹嗎？

如果已經有想法，我會建議不用過度猶豫，可以勇敢為自己爭取。交換生活不只是出國修課，更是一個學習獨立生活、跨文化溝通，以及解決各種現實問題的過程。當然，過程中一定會遇到挑戰，無論是在課業、人際或語言方面，但正是這些困難，促成了真正的成長。出發前，仍然建議先了解當地的學校制度與生活環境，經過思考後再做出選擇。同時保持開放、尊重的心態，願意嘗試新的事物，這段交換經驗將會是一段非常值得、也會長時間影響人生的旅程。



發行日期：2025/12/1

發行人：藍文君

發行處：歐洲語文學系

主編：吳昭儀

執行編輯：劉孟瑄 郭珈穎 李旻珊

美術編輯：蔡采軒

國立政治大學 歐洲語文學系

地址 | 116 台北市文山區指南路二段64號 道藩樓四樓

聯絡電話 | (02)29393091 分機 63036

聯絡信箱 | [european@nccu.edu.tw](mailto:european@nccu.edu.tw)