

學海飛颺/學海惜珠學生出國研修心得報告內容大綱

獲補助年度	108學年度
薦送學校、系所、年級	中央大學法文系大四
中文姓名	謝曉寧
研修國家	法國
研修學校	里昂三大
<p>1、緣起 身為法文系的學生，從大一時便非常嚮往能夠到法國一段時日，親自體驗在法語環境中生活的感覺。大學最後一年能夠作為交換學生到當地學習真的是圓了自己的一個小夢。我覺得這是一段非常難得的經驗，因此希望透過這篇心得報告，和大家分享一些在法國生活的點滴，並希望能提供給同學們一些有用的資訊。</p> <p>2、研修學校簡介 里昂三大(Université Jean-Moulin Lyon III)是里昂一所公立綜合型大學，包含法學院、商學院、外語學院、人文學院和哲學系等等。當初會選擇里昂三大便是為了能修一些管理學院的課程。里昂三大和中央大學相比，校地雖然小了許多，但圖書館、學生餐廳和健身房等資源還是應有盡有，給人一種麻雀雖小五臟俱全的感覺。</p> <p>3、國外研修之課程學習(課內) Cours initiation à la culture française: 法國文化課是交換學生必修的課程之一，時數為每週一小時，期中考和期末考都是選擇題。文化課的內容多元，對於學生們認識里昂以及法國整體而言都相當有幫助。 Français langue étrangère (FLE): 另一堂交換學生必修的課程就是法語課，一週三小時。學期初，三大會讓交換生們做一份法語測驗，再依分數將學生分在不同程度的班級中。我認為里昂三大的FLE算是扎實的，一學期下來聽說讀寫各方面都能夠練習到，課程內容也很豐富。 Business English: Basics of Economics: 交換期間我也選了一堂英語授課的管理學院課程。我覺得老師教得深入淺出，也常舉實例輔助大家理解。即便自己沒有管院相關背景，我在這堂課中也不會覺得非常吃力。學到蠻多基礎概念的同時，也能夠練一下英文聽力☺ Français des affaires: 這是一堂開設給國際學生的商業法文課程，採小班制上課。另有兩堂專門給國際學生但不提供學分的課程，分別是寫作課(méthodologie de l'écrit universitaire)以及口說課(méthodologie de l'oral universitaire)。這兩堂課雖因不採計學分所以學生不多，但每位同學反而有更多發表和練習的機會，推薦大家試試看！</p>	

4、國外研修之生活學習(課外)

體育：

里昂三大提供許多體育課程，只需要於學期初購買36歐的Multisports體育卡即可任意挑選自己感興趣的課程。交換期間，我選了羽球課、桌球課和瑜珈課，但除此之外真的還有各樣有趣的體育課程，有認識的朋友就報名了馬術課，我覺得很特別！體育課中不僅能夠活動一下筋骨，也是很自然能夠認識法國同學的場合。

旅遊：

里昂優越的地理位置，不管是往東西南北各地旅遊都算是蠻方便的。很推薦距離里昂只要1小時左右車程的小城安錫(Annecy)，依山傍水風景很美，適合當天來回的一日遊。聖誕節期間除了一定要去史特拉斯堡(Strasbourg)和科爾馬(Colmar)，感受一下百年耶誕市集的氛圍外，十二月初的里昂燈光節也非常精彩！屆時教堂和市政廳外牆都會打上絢爛的燈光，將藝術、科技與歷史古蹟完美融合，處處皆是華美的視覺饗宴。平日靜謐的城市也因擠滿街道的遊客而充滿生氣。

5、研修之具體效益(條列)

1. 語言能力進步：交換期間最明顯感受到的學習成果便是法語能力的提升。從一開始因害怕講錯而唯唯諾諾到能夠自然與當地人交流分享，真的是一件很有成就感的事。除了在學校的學習外，我覺得朋友和室友們對我的幫助也非常大，從他們身上學到的日常用語和口語法文，在生活中真的很實用。

2. 學習態度改變：課堂上能夠明顯觀察到歐美學生普遍積極回答問題，且勇於舉手發言。和台灣的老師不同，法國的老師基本上不需要點同學發言，因為大家都會很踴躍發表。因此，相比之下較為害羞的亞洲同學則會失去很多表現的機會。在課堂上的文化衝擊教給我的便是要習慣勇於表達，主動爭取，也不要擔心回答不好會丟臉。

3. 心理素質提升：交換初期面對許多行政問題，不管是銀行開戶(里昂三大和銀行BNP PARIBAS合作，開學第一週能直接在學校開戶)、電信辦理以及房屋補助申請等等都需要細心解決並耐心等待。漸漸會感受到自己更能獨立解決問題並主動爭取自身權益。疫情期間，面對陌

生人不友善的目光或是行為時，也能夠冷靜應對並調整心態。



*傍晚時分的校園，玻璃外觀建築為學校圖書館。



*推薦學生宿舍CROUS Parc Blandan，除了宿舍內部乾淨新穎之外，距離里昂三大步行十分鐘不到，非常方便。



*學校食堂的菜色每天都會更換，一餐3歐左右。

6、感想與建議

在法國交換的七個月時間雖然說長不長說短不短，但明顯感受到自己從初抵達時的混亂和戰戰兢兢中抽離，逐漸適應當地的生活步調並開始享受在法國生活的一切。雖說生活中有些不方便，不管是伴隨著罷工遊行而隨時可能停擺的大眾運輸工具或是少了隨處可見的24小時萬能便利商店等等。但我相信這些都是透過心境調適能夠習慣的文化差異，保持隨遇而安的胸襟真的會讓自己輕鬆許多。外國的月亮沒有比較圓，我們能夠見賢思齊，見不賢內自省，便能夠收穫滿滿。交換真的是非常難得的人生經驗，如果時間能倒轉，我一定會更加珍惜每分每秒，把握當下。