

法國國立東方語言文化學院(INALCO)交換心得



林奕瑄

國立彰化師範大學 英語學系 四年級

研修國家：法國

研修校名：國立東方語言文化學院

研修科系：中文系

研修期間：2015 年 09 月～2016 年 01 月

☆ 緣起

慵懶呢喃的法語、優雅迷人的氣息一向都是法國給人的第一印象，而也因為這個印象，法國在我的心中一直佔有一席舉足輕重的地位，特別是法國的首都巴黎，在電影裡、照片中看著她那迷人的丰采、優雅的神韻，心裡總覺得這輩子至少也要拜訪她一次，也因為心中這個對巴黎的美好憧憬，讓我在升上高中之後選擇了法語做為自己的社會組第二外語選修、升上大學英語系依然以法語做為第二外語，只為能更貼近心中的這位優雅女士。對於法國，原本只抱持有「這一生有機會到法國短期旅遊就已心滿意足」的期待，想不到在大三這一年，學校開始有薦送學生到法國姊妹校交換的機會，而姊妹校的所在地還是在我朝思暮想的巴黎！能夠在法國甚至是巴黎學習與生活對我來說是心中對法國憧憬的豪華升級版，即便不夠進階的法語程度會讓我在生活上遭遇許多障礙，但是在家人、師長及朋友的鼓勵下，我選擇鼓起勇氣申請赴法交換，因為如果現在不去，或許我再也不會有機會到法國學習與生活了，於是帶著滿懷的憧憬、期待與不安，我踏上了為期五個月的法國交換學習旅程。

☆ 研修學校簡介

法國國立東方語言文化學院(法語：Institut national des langues et civilisations orientales，簡稱 INALCO)，創立於西元 1795 年，是法國一所享有極高國際聲譽專門研究南亞、東南亞和東亞文明的國家機構，研究範圍涉及歷史學、人類學、民俗學、考古學、藝術、文獻學等，屬於法國菁英教育系統，目前法國約有三分之一的外交人員皆出於 INALCO。

☆ 學校課程

INALCO 的課程雖然涵蓋多達百種的亞洲及非洲地區的語言及文化課程，以及其他如媒體、語言教學等專業課程，但由於大部分的課程主要是以法語授課，我自己本身的法語程度還不夠進階，因此在學校選擇的課程都是專門給外國學生加強法語能力的語言課。

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數
1	French Phonetic Correction	M. Loubatieres	3
2	Oral Expression in French (A2)	M. Loubatieres	1.5
3	Writing Expression in French (A2)	M. Loubatieres	1.5
4	Comprehension Oral in French (A2)	Mme. Argaud-Tabuteu	1.5
5	Comprehension Writing in French (A2)	Mme. Argaud-Tabuteu	1.5

☆ 課外生活學習

INALCO 的中文系學會在週六下午通常有舉辦漢法語言交換的活動，讓台灣及中國的交換學生有機會與法國當地的學生一起練習說法語和中文，大家通常會一起吃小點心、玩桌上遊戲和聊天，一起度過愜意的週末時光。另外由於我在 INALCO 選修的課程並不多，因此在沒課的閒暇時日常常獨自一個人在巴黎漫步，享受一個人的靜謐時光，也因此巴黎找到了許多自己特別喜愛的角落。在 INALCO 交換的這個學期，學校放了兩次的長假，於是就利用了這些假期走訪了歐洲其他國家，看一看不同於法國的風景與人事物。

☆ 學習收穫

一開始選擇到法國交換最主要的動機就是想要加強法語能力，畢竟英語從小學開始學習已經學習了十多年，也累積了一定的程度，相形之下只學了兩年多的法語則顯得相當生澀，因此想藉由交換的機會多累積一點語言實力。剛開始到法國生活時真的是處處都需要依賴翻譯，文件、網頁、課堂教材等一定都要先翻譯成英語才有辦法理解，但也是在這些過程中慢慢地累積法語單字量，最後可以不需要依賴翻譯就能大致理解文字內容，看到自己有這樣的進步覺得相當地開心；而法語聽力也從一開始的一字一句都聽不懂、抓不到語速，進步到可以切割出語句的每個單字(但不見得完全理解)，甚至在最後的期末口試可以理解老師問的大部分問題，還被老師誇獎有進步，這樣的收穫真的讓人很有成就感，也肯定自己在異鄉生活所做的語言努力。

在法國獨自生活，沒有家人及熟悉朋友的陪伴，也訓練了自己獨立自主的能力，特別是煮飯的能力，在台灣時，往往都是由媽媽為一家人準備餐點，而生活在物價較高的國家，為了節省開銷，三餐則要自己準備，從一開始煮白米飯會燒焦黏鍋底進步到可以抓準熄火時間煮出一鍋完整的白米飯，證明了自己原來也有無限的潛能，而原來做飯也不是太困難的一件事，激起了想要繼續精進廚藝的動力。

☆ 終章

在法國生活五個月，最無法忘懷的是街道的美麗建築，以及那重視生活質感的態度，原先還非常不能理解為什麼法國人的行政效率會這麼差，後來才發現在很多層面上他們是為了保有他們所認為更重要的東西，比如美學，比如質感，因而忽略了亞洲人往往最重視的效率。巴黎的市容之所以和諧美麗，就是因為法國人對於美感的嚴格要求，所有的建築物如需有任何的變動，都須經過嚴格的審查才能通過，即使是一塊不起眼的餐館招牌也須經過層層審核，也因此這種對於美學的龜毛態度造就了令亞洲人不敢恭維的龜速效率。

一邊整理心得資料、一邊看著巴黎的風景照，即使在經過說長不長、說短也不短的暫居五個月，巴黎的美依舊令人心動，下一次的啟程雖然還是未知數，但在未來我一定要再回到歐洲，回到法國，回到巴黎。

✧ 行前預備

◆ 申請學校

INALCO 學校網頁主要以法語為主，並沒有另外的英語版本，因此同學在查詢學校及課程相關資訊時可能需要使用到網頁的翻譯功能。

INALCO 學校網頁：<http://www.inalco.fr/>

1. 學校行事曆

a. 進入網頁後先點選上列的「formations」選項

b. 接著點選右欄選項「Calendrier universitaire」即可看到學校的年度行事曆

2. 聯絡負責人

交換學生的部分主要是由 Laiyal Essid 女士負責，Laiyal Essid 女士會說英文，因此同學如有疑問是可以使用英語與她溝通聯絡的。

Laiyal ESSID

Tel: +33 (0)1 81 70 11 76

E-mail: laiyal.essid@inalco.fr

而交換生的註冊、選課及成績單寄送則由另一位 Stéphane Londéro 先生負責，同學通常是在抵達法國以後才比較有機會與 Stéphane Londéro 先生接觸。

Stéphane LONDERO

Tel: +33 (0)1 81 70 11 19

E-mail: stephane.londero@inalco.fr

3. 申請繳交資料

- a. INALCO 的「Exchange Student Application Form」(需要有彰師大國際處承辦人員的簽章及蓋有國際處的戳章)
- b. 英文版讀書計劃
- c. 師長推薦函
- d. 英文版歷年成績單
- e. 法文或英文語言能力證明
- f. 護照資料頁

*以上資料全部掃描成一個 PDF 檔 E-mail 寄給 Laiyal Essid 女士，不需要寄紙本資料到法國。

◆ 簽證

到法國的學校交換不論是一學期或兩學期皆需要申請學生簽證，詳細資訊可以參考法國教育中心的網站：

<http://www.taiwan.campusfrance.org/>

個人經驗是在 7 月初到台北的法國駐台代表處做簽證的面試及繳交相關文件，兩個星期後收到簡訊通知可以領取簽證。

☆ 交通

巴黎除了為法國的政治、經濟、文化中心以外，同時也是交通中心，來往法國各地及鄰近歐洲各國的交通皆十分方便。

◆ 巴黎機場-市區交通

大巴黎都會區主要有兩座國際機場，分別是巴黎夏爾·戴高樂機場(Aéroport Paris-Charles-de-Gaulle)及巴黎奧里機場(Aéroport de Paris-Orly)。兩座機場往來巴黎市區的交通皆十分方便，最便宜快速的方式是搭乘市內區間火車 RER 的 B 線，由戴高樂機場抵達市區 Châtelet-Les Halles 站只需約 35 分鐘，票價 10 歐元(2015 年 12 月)，但因為同學在法國會停留較久的時間，行李會比較多，因此不建議搭乘 RER 進入市區，機場-市區交通其他可選擇的方式還有：

1. 傳統計程車，戴高樂機場到市區單程約 50 歐元以上
2. Uber，戴高樂機場到市區單程約 45 歐元，時間約 30-40 分鐘(2015 年 09 月)

3. 法國航空的機場接駁巴士 Les Cars，戴高樂機場到市區單程約 17.5 歐元，時間約 1 小時左右(2016 年 02 月)
同學可依照自己的需求來做選擇。

◆ 學生交通卡 Imagine R

生活在巴黎都會區的學生可以特別申請學生版的交通卡 Imagine R，一個月的費用是 37.1 歐元(2015/2016 年度)，費用比普通卡一個月的 70 歐元要優惠很多，可以無限次數搭乘巴黎都會區內的地鐵、市區火車及輕軌電車。申請辦法為到地鐵車站或火車站的服務台向站務人員索取申請表，填寫完畢資料及附上相關證明文件寄回即可。

☆ 住宿

法國政府有一個宿舍系統 CROUS 專門提供學生申請住宿，房租比一般在外租屋要優惠很多，我在法國交換的期間是住在 CROUS 位於巴黎 12 區的 Résidence Citéaux，房間為面積 13 平方公尺的單人套房，有個人衛浴及小廚房，是個設備相當好的學生宿舍，租金一個月是 305 歐元，新台幣約 11300 元左右。同學如果到 INALCO 交換，可以由學校幫忙代申請宿舍，在 INALCO 的交換生申請表格中會有宿舍調查的欄位，同學只要選擇意願及一個月的租屋預算，學校就會幫忙安排，不需要太擔心在法國人生地不熟、租屋不易的問題。另外法國政府為了減輕學生及低所得族群的經濟負擔，提供申請房屋補助津貼(CAF)的服務，會根據房屋租金的多寡給予適當比例的補助，即使不是法國籍的住戶也能申請，是一項相當有實質助益的福利政策，同學如果到法國念書有租屋，千萬別忘記申請而影響了自己的權益。

☆ 銀行開戶

在法國使用信用卡的機會非常頻繁，舉凡購物、郵局寄信、車站購買車票、繳交宿舍房租、甚至是傳統市場買菜皆可以使用信用卡付款，因此在當地如果能有一個銀行帳戶，生活起來會方便很多，也能免去攜帶過多現金的不方便性。法國當地規模較大的銀行有法國巴黎銀行(BNP)、法國興業銀行(Société Générale)、里昂信貸銀行(LCL)等，大部份的銀行皆有提供給外國學生銀行開戶的服務，我是選擇在宿舍附近的 Société Générale 銀行來開戶。在法國銀行開戶通常需要預約時間，同學的法語能力如果不好的話可以請銀行幫忙安排會說英語的專員來服務。約定開戶當天需攜帶護照、租屋證明等其他銀行所要求的證明文件到銀行辦理，開戶完成約一星期後會陸續收到銀行寄來的紙本信件通知領取信用卡或帳戶密碼等資料，大約二至三星期後銀行帳戶和信用卡就可以開始正常使用了。

✧ 食

法國的國民所得約是台灣的三倍，因此物價相對起來會高一點，在巴黎地區用餐的基本價格以中餐館而言約是 15 歐元以上，而如果是在法式餐廳用餐的價格則會更高，因此在法國生活如果不想超支太多的話，自己下廚絕對是必要的。在法國交換生活期間，我最常採購食材的地點是超市，法國擁有許多超市品牌，除了大家最熟悉的家樂福(Carrefour)以外，還有 Monoprix、franprix 及其他歐洲超市品牌，超市除了能添購日常所需物品，也是觀察當地居民日常生活的最佳地點，看看他們吃什麼、用什麼，也是一種最直接的文化生活體驗。雖然自己下廚固然省錢，但千萬也別為了省錢而錯失品嚐道地法國美食的機會，法國能成為舉世公認的美食國家之一，必定有他的道理在，來到法國別忘了品嚐經典三道餐的法式套餐、正宗的長棍麵包以及精緻如藝術品般的甜點，絕對能為來到法國的遊子帶來味覺與視覺的雙重享受。

✧ 照片集錦



