世新大學

赴外交換計畫報告

基本資料

學生資料

姓名	陳政緯	交換校名	ISTC Strategies & Communications
		校區（若有）	
原就讀系所	廣電系電影組	交換系所	
前往國家、城市	法國里爾	赴外學期	2023 至 2024 （請點選）

交換資料

出入境日期	出境: 2023 年 12 月_29_日 入境: 2024 年 06 月_15_日	赴外共_170__日 修課期間約_110__日；旅遊約__60__日	
交換校獎學金：	◉ 無 ○ 有， (請點選)約_____新台幣	該獎學金概述(名稱?名額?申請手續?)	

交通	課程		
航班抵達後，如何到達姊妹校？	總修讀學分數	18.5	
TGV 高鐵	必修學分數	0	
簡述姊妹校周邊的大眾交通運輸	世新抵免學分數	0	
完善公車、輕軌及公共自行車，市中心有火車站及高鐵站	選修課程清單	1	Spécialité English Talk
		2	News in the Media
		3	Spécialité Cultural Studies – Understanding Cinema
		4	French as a foreign language
		5	Visual Communication
		6	Intercultural Communication
		7	
		…	

姊妹校住宿	
住宿約略費用	€ 350/月
室友身份	無
每房住宿人數	1 人
宿舍設備	床、小廚房、個人衛浴、儲架、衣櫃、桌椅
建議攜帶物品	亞洲食材及調料、備用眼鏡、衣物(尺碼難尋)、萬國插、
整體住宿約略說明	機能完善小公寓套房
交換期間生活花費	抵達首週約__5__新台幣；平均每月約__7____新台幣；共約__40____新台幣

（請接下頁）

交換心得

一、**本心得表格完成後不需繳交紙本，僅需將檔案轉換為 PDF（上限 1.9MB），傳送至承辦人員信箱。**

二、請自以下四種心得形式中擇一呈現即可

三、選擇第一、第二或第三項呈現方式者，必須公開線上檔案三年以上，且需同意因而附隨之部落格、粉絲專頁、帳號或信箱等個人資訊之公開。

四、請同時繳交非專屬授權同意書（親簽之紙本），同意主則單位基於交換生計畫或其他校內業務所需合理使用心得內容。

形式	規定
一、影音呈獻	Youtube、個人影音社群等交換心得分享，總時長應超過 15 分鐘。
連結網址：	
二、影像呈現	Ig、Flickr 等圖片為主、文字為輔之交換紀錄，總照片數應多於 25 張。
連結網址：	
三、文字呈現	個人部落格，總帖數應多於 5 篇，每篇皆應多於 300 字且附圖。
連結網址：	
四、文字報告	直接鍵入於下表，需達 1500 字以上，需附至少 10 張照片並說明內容。

想像終歸是想像

再多的準備面對現實依舊是從頭來過，有出乎意料的美好，也有措手不及的意外，這一切無論是福是禍終將成為難忘的回憶，改造的或許是價值觀，又或許是處理人事物的心態，獨立作業排除困難更是不在話下，這半年不虛此行，歐洲帶給我無形的世界。

學術體驗與校園生活

1. 學業課程

身在傳播學院，修習視覺傳播、文化交流、法語課以及與我專業最相關的電影理論，除了英語授課的環境，最大的差異便是更大量的討論交流，以及連串的口說報告，教師授課過程的段落經常會有同學發問，這又可以延伸新的子題，課程都不是我太陌生的領域，因此授課方式成為我主要觀察的部分，與學習任何事物一樣，先找出異同再找出自己認識的邏輯語言結合。

2. 聚會活動

由於行政主管的轉換，很可惜我們的迎新被取消，但校內有國際交流社團有簡單帶國際學生認識校園，並且定期舉辦交流聚會活動，或是酒吧派對，ESN 這樣的大型交換學生社群則會組織天數短的旅行團、歌唱比賽或是夜店狂歡等活動，里爾大量的國際學生為這裡注入年輕的活力，平時和三五好友相聚於酒吧小酌也成了最舒服的午後或晚間活動。

3. 校內資源

在物價昂貴的法國，想盡方法節省生活成本是每日課題，圖書館和學生餐廳成了上課日的日常空間，雖然圖書資源多為法語書籍，但校內網路、插座和寬敞明亮的辦公閱讀空間總是讓我在此完成作業和各種雜事，而學生餐廳則提供平價餐點滿足無暇下廚的那些時光，即使餐點老是重複且不合我們的亞洲胃，對於生活是不足但對生存早已足夠，除此之外校園教學大樓裡也有許多舒適簡易的空間可供同學討論。

文化體驗及反思

1. 生活的本質

里爾是一座充滿歷史和文化底蘊的城市，我經常利用課餘時間走訪城市的各個角落，如里爾大教堂、里爾美術宮、老城區等，帶著相機在不同的時段慢慢享受城市，觀察平凡的細節和思索新發現，從冬天待到春天，看著散步的人們，公園裡玩耍的孩子，愜意的節奏讓我感覺生活之所以為生活必需存在動態平衡，美術宮席地而坐裡臨摹的美術學生，在市中心乘著摩天輪欣喜的情侶，帶著寵物或孩子享受草地野餐，工作事業不是生命的一切，電子產品也不應佔去人生，我看見更在乎眼下的可能性，展覽不是拍照打卡的炫耀配件，聚會不是公諸社群媒體宣告世人的談資，我有選擇的權利不再被「合群」綁架。

2. 民以食為天

之前到比利時實習的經驗讓我對歐洲的食物怯步，因此早就做好苦心學廚藝的打算，從找尋替代食材、佐料調料到用手邊有的廚具改變流程，連最簡單的白米飯都試錯好多次來調整比例和時間，在沒有電鍋電子鍋的情況才能煮出一鍋好飯，糖醋排骨、麻婆豆腐、滷豬腳等一眾料理也都在交換日子裡慢慢去學習，也意識到文化在飲食習慣的體現在我身上是根深蒂固的，辣味料理在歐洲相當少見，家庭常見的電熱爐也很難製作炒味，禽類內臟這樣的食材更是只有亞洲超市能輕易取得，不過法國的美食仍然是十分著名，尤其是甜點和麵包種類繁多極為精細，馬卡龍、舒芙蕾以及幾乎天天吃的法棍、可頌，從攤車、街角麵包店到餐廳都能見到豐富多樣的甜品，當地特色的華夫餅和薯條更是稱手的小點心。

3. 社會生活小發現

在法國生活的日子，不免會有很多瑣事和行政業務要辦理，對比起來優劣皆有，比如這裡有相當完善的社會福利制度，對於學生、低收入或失業族群，有特別多的救濟福利，而老年人、青少年及幼童也享有很多優惠，各種面向提供讓人民各為平等的措施，作為符合年齡資格且持有歐盟學生簽證的我就經常去公立的景點和博物館，可以免費參觀許多地方，大大滿足我對歷史藝術的愛好，民間組織對此也有所投入，比如我每週便會去領取一些賣相較差或是即期的食材，可以感受到對於青年和學生族群，在這裡能夠獲得相當多的資源，當然租屋補助和醫療保險這類的審核就相對複雜且費時，但依然得到很大的幫助；行政效率低落和不便利是早就做好的準備，也盡可能尋找替代方案，提

早做好規畫或是預先安排，無論是在旅行還是辦理諸如電信開戶簽證皆是如此，小至日常消費要在平日採購，大至要與電力公司擬定合約或通知物業公司維修水管，溝通都是需要不厭其煩地追蹤，但也不能失去耐心，直接表達個人訴求，社會運作的原則在於約定和規則，人情的部分少了許多。

讀萬卷書不如行萬里路

1. 多元文化交流

在旅途上碰到的人來來去去，我喜歡聽不同的故事和見聞，也在在用第三視角檢視我自己的背景，以及我習以為常的很多反射，緣分將人們串聯在一起，排除掉一切成見是不可能的，但看見更多差異，依然有一套溝通管道，同時抱持尊重並且懷抱原初的好奇心，在此途中我因為朋友的介紹嘗試了划獨木舟、攀岩，也點起未來想學習滑雪的種子，和來自不同國家、擁有不同的文化背景相處，投入新環境的生活更核心是心態上的轉變，同時也是有了更多的時間去了解和分享那些習以為常的小事或想法，所謂的國際視野更確切來說是一種開放的心思。

2. 吃一塹，長一智

意外總是不給你準備空間，除了經常碰上的交通運輸延誤和取消，我也在將要回國之際碰上了竊賊，又或是攝影器材發生碰撞，徒增的困擾總是令人焦躁不安，遠在異國他鄉，幾乎不容有太多情緒釋放在前，眼下該聯繫的解決的都得一步一腳印，很多事即使無能為力，或是轉圜空間有限，都成為一些經驗，足以給未來的自己預防見解，事故發生的心態調整，以及事後的應變機制，這不僅幫助我能夠面對更多的壓力，也接受自己容許糟糕情緒的狀態，不能說處之必定泰然，然而可以做到心不慌而事能成。

結語

交換學生的這半年，對我而言更符合一個 Gap，在旅行、生活和求學之中不停地檢驗自我，推翻許多舊思維，也放掉一些原來的執著，做不到全然的灑脫但能夠理解，這樣的碰撞給了我一個暫停並重新思考的機會，我不會說它給我晴天霹靂的鉅變，但改變出現在我未曾想過的方向，文化交流終究有些籠統，回國之後依然可以帶著這樣的心態與人相處，尊重多元的同時堅守那屬於自己的認同，不一昧追求遠方，也不食古不化守護傳統，思索何謂我所在乎的，釐清脈絡並跟隨本心，未來仍將繼續努力學習，不斷提升自己的能力和見識，如此一來才能成長並奉獻所長。

交換姊妹校 ISTC

里爾天主教大學圖書館

里爾天主教大學總校區

學生餐廳

課堂分組活動

與友人共同下廚

體驗出海划獨木舟

前往三大影展之一的柏林影展