

繕打 **中文及英文** 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

里昂第二大學位於法國里昂市，有兩個主要校區，分別為位於市中心的羅納河岸校區及郊區的阿爾卑斯門校區。共有 13 個院所，授業範圍涵蓋文、法、及各項科學，以社會、人文科學與藝術等學術專業聞名。重視跨學科與跨文化的交流與社會參與，廣收國際學生也透過研究與知識傳播活動關注性別、就業、殘疾等社會議題，是一所校風開放、學術與實踐並重的院校。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

本次研修，我多選擇文學與藝術相關課程，其中我最喜歡的課為:文學與歷史，法國敘事(成績單上課名:TD-Entre histoire et littérature :)。該門課程由一位文學專長與一位歷史專長教授共同授課，每堂課皆有選文節錄，以兩個不同領域的敘事帶學生認識第一、二次世界大戰至當代女性主義抗爭運動的法國，引導我們辨知文字背後的立場，以及研究與故事的作用與客觀性、真實性。期末考則從閱讀清單中自選兩本歷史/文學讀物，與教授進行口考。

考試其實更似於討論，教授拋出問題確認閱讀的吸收程度，即便有認知不及處，教授也願以鼓勵姿態以更多提問引導思考。我選擇的兩本書皆為女性書寫，一為自傳性小說，一為女巫的迷思與歷史辨證，兩者皆是觀察女性主義運動後的產物，揭露了歷史上性別權力失衡的社會結構以及近代運動者如何塑造另一套新的秩序。

本門課程主題性明確，書單內容豐富，不僅拓展了我對法國文學與社會的認知，跳脫經典，看見近代學者、作家是如何記憶、書寫歷史或故事，也是我首次完整讀完法語書籍，知識與成就感雙豐收，受益良多。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

課外生活中，我最受用便是法國對藝術進入生活的理念實踐，我雖為交換生，也能免費或以優惠價格進入許多大型博物館、美術館，甚至進劇場觀賞演出，在便捷的大眾運輸網絡下，更是大幅降低靠近藝術的門檻。作為藝術學習者，能近距離感受不同表演與展覽的思維，以及其背後政府與公民力量的支持，於我而言，不僅是文化的享受，更是一種價值觀的啟發與體認。

除了藝術活動，這段生活的另一個面向，是重新學習如何照顧自己、獨立生活。在語言與環境皆陌生的情況下，從採買、煮飯到處理生活大小事，每一項看似微小的瑣事，都是我重新建立秩序與安頓感的過程。剛開始的寂寞與焦慮，隨著日常步調的形成逐漸淡化，課後下廚與家務，也變成療癒的處方。與當地朋友相處的過程中，我也學會了更多傾聽與表達的方式，即便語言未及，透過表情、語氣與身體語言，依然能夠找到與人連結的可能。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1.語言能力提升

-在學術與生活的全法語環境中，聽說讀寫能力進步。也因結識來自不同國家的朋友，啟發學習第三外語的動力。

2.多學科跨域學習經驗

-這一年來，我的修習圍繞著語言、文學與表演，雖在同一學院，內容卻涵蓋初階腦科學、歷史、戲劇、音樂與女性主義等多元領域。這些知識線索看似分散，卻培養我在不同領域與實踐間的交叉思考與連結能力，尋求理性與感性的接收與表達間的平衡。

3.奠定創作方向、累積素材

-隨著課堂上對女性經驗、語言病理學和歷史記憶的討論，意識到自己對敘事、情感與身體的持續關注與反思，也不斷思考創作的形式與主題、其理論基礎。加上生活與旅行留下的筆記、影像慢慢累積、釐清未來希望發展的創作方向。

4.建立跨文化人際網絡

-藉課內外活動中結識不同背景的朋友，在語言與文化的交換中體認多元性及人與人間情感的共通性，建立真摯友好的情誼。

5.旅行規劃與觀察力培養

-這一學年交換間，我獨自走訪了法國多座城市，以及周邊德、瑞、義三國。學會找出想去的地方，以主要標的延伸旅行計畫，並在一定的預算與時間內串聯目的地。在資料蒐集後，全心全意地獨行、感受所至之處，建立對不同城市、文化的認知。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決？

以交換生的身分出走其實已免去許多生活困境，諸如住宿、開戶甚至申請房屋補助等，學校都有提供協助、諮詢管道。雖然日常生活難免遇上小問題，有時也因語言隔閡，疏通時不見得快速順利，但並未遇到難以解決的困境，只要足夠耐心、願意設法溝通，事情多能有所進展。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

這段旅程的經驗中，多數日常在學校發生，雖有各自差異處，但在真誠禮貌的交流之下，人際相處與課業學習並未遇到深刻文化衝擊，唯生活中多次遇上地鐵無預警停擺，由於 google map 也無從辨知，緊急時刻需以自己腦中的交通線路應對，因此平時便盡可能熟悉各線路的交通，在大城市多能找到替代路線，若有不得延誤的活動，必定提前出門。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

我想我最大的改變在於真正學會獨處，也能更清楚地意識到自身需求並為之採取行動。過去我一直都認為自己獨立，對人際與環境依賴性低，但這次交換打開了對城市與人際的感知，才發覺從前的低黏著度來自於自我的封閉與低投入。事實上一個人再獨立，也需要或親或疏的人際才能維持健康的身心狀態。被動等待可以是一個選項，但當意識到且掌握自身的主動性，便能創造更精彩且別具意義的關係，獨處也就變為一種積極的選擇，而非必然。這樣的變化雖只在心境，卻讓我無論在課業或生活的學習都更有信心且踏實專注，是這次旅程中非常重要的收穫。

H. 感想與建議

這段交換經驗對我而言像是心境的重置，從習以為常卻令人喘不過氣的課業與工作中抽身，投入另一個時區的生活，處事與語言的邏輯隔閡使各種瑣事的不對位都會被放大變成挑戰，但步調卻也因此放緩，得以重新檢視、安置活在其中的自己。而此次出行透過交換機制，已經備受保護與照顧，能在學校與家人的支持下前往法國學習而非一個人奮鬥真的很幸運，無論是課業、生活、旅行都收穫頗豐。

雖然我已有法語 B2 檢定證書，但由於許久沒用已經生疏，且課堂所學與日常或學術所用也有差距，而到法國的這一年深感生活、人際與語言能力的正相關，所以非常建議有意願到法國交換，且以法語為主要使用語言的同學先加強口說及聽力，才有交流的基礎，即使還說的不完美也不要怕主動開口表達、求助。最重要是保持穩定但開放的狀態，將消化外界的刺激並累積成自己的經歷與能力。

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

赴中國交換者免填英文心得

This year-long exchange at Université Lumière Lyon 2 in France was a deeply transformative journey for me. The university, known for its focus on the humanities and social sciences, offered a wide range of critical and interdisciplinary courses. I was able to explore various fields including language, literature, performance, feminist theory, and language pathology. Studying entirely in French was undoubtedly challenging, but it pushed me to engage more deeply with the relationship between language and knowledge, and gradually helped me develop academic resilience and stronger reading skills.

In terms of daily life, everything felt like starting over: an empty dorm room, a new phone number, a freshly opened bank account. I had to rebuild my routines from scratch. The first few weeks were filled with uncertainty and loneliness, but as my daily life slowly settled, even small tasks like cooking or cleaning became a way to soothe the pressures of unfamiliarity

and coursework. From getting lost and taking the wrong train to eventually gaining a sense of orientation, I also became more proactive in connecting with others and navigating the rhythm and logic of life in a new city.

One of the most rewarding aspects of this experience was discovering how art is seamlessly woven into everyday life in France. Museums, theatres, and exhibitions are easily accessible and extremely student-friendly, and public transportation makes it simple to explore cultural spaces. This environment inspired me to rethink the role of art—not as something distant or elite, but as something that can be closely tied to daily life and shared human experience.

This exchange has not only improved my language proficiency and academic skills, but more importantly, it offered me a chance to rethink how I relate to the world. I learned to find balance within uncertainty, and through cultural encounters, I gradually clarified my creative direction and areas of interest. These lessons and experiences will continue to shape my personal and artistic journey in the years to come.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介
B. 國外研修之課程學習 (課內) · 另外推薦受益最多/最喜歡的課程
C. 國外研修之生活學習 (課外)
D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)
E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題? 如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?
F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?
G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?
H. 您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼? 有無獎學金是否會改變您的出國計畫?
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片