

國立臺灣師範大學(受獎助)學生赴國外修習
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：_2015/04/05_

中文姓名： 吳依捷	英文姓名(姓, 名): WU YI JIE
臺師大就讀科系所、年級： 英語學系 103 級	臺師大學號： 499212123
修習國家： 法國	
修習校名： 巴黎高等政治學院 Sciences Po	
修習學院： 英語交換學程	
修習科系： 人文學科	
修習期間： 103 年 8 月 ~ 103 年 12 月	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Welcome Program		2	秋季
Social Policies in Europe	Bruno Palier TA: Tom Chevalier	5	秋季
The Business of Wine in France and The New World	Carol Brick-Stock	5	秋季
À Table! Why Mealtimes Still Matter in France	Carol Brick-Stock	5	秋季
Français Moyen/Faible Niveau 2	Nadège Aubry	5	秋季

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

行前準備

我的簡略日程

3/26 收到 Sciences Po 來信通知填寫線上系統

4/19 買機票

5/07 確認 Sciences Po 註冊成功

6/08 線上選課

7/07 取得簽證

8/08 飛

Sciences Po 入學許可

在確認獲得師大校內的交換生資格後，會收到 Sciences Po 的來信(由國際事務處人員轉寄或是直接來信)，表示已經接收到師大提名，但交換生仍然需要在他們的線上系統填寫與繳交資料，因此信中會收到一組帳號密碼，用於登入 Sciences Po 系統。詳細內容我已經記不得了，但不外乎就是填寫個人資料、緊急聯絡人資料、學科領域等等的個人背景，印象中還寫了一份 Motivation Letter。

法國學生簽證

要申請學生簽證的話，得先到法國教育中心的網站申請帳號，並填寫超級多資料，建議愈早開始愈好，才不至於手忙腳亂，記得我當初大約是花了一個多月才把東西都補齊，而在填寫完所有必備資料後(也會有動機信、學習計畫等等)，最後還需要收到交換學校的入學許可並繳交一筆錢，才能預約面試時間。關於學生簽證的申請內容十分繁雜，網路上都有許多留學生分享的詳細教學，可多多參考爬梳。

- 小建議: 學生簽證通常效期只有 6 個月，當初我是 8 月初的飛機，但是簽證上的起效日卻是 7 月初，導致我到交換日子的尾聲一直很困擾究竟會不會有什麼問題，也聽過很多人說可以去申根境外國家旅遊再入境法國即可，但網路爬文後卻發現不是一定可以，因此，不妨在簽證面試的最後一關，將申請書全部遞出後，詢問辦理人員可否將起效日訂在出國前幾天，可省去不少麻煩。

機票

很多人可能會擔心學生簽證還沒下來就先買機票，可能無法如期起飛，但我個人認為，雖然說暑假將至前是簽證的繁忙期，但只要提早準備申請，一拿到入學許可(約莫六月初或中)就立刻預約面試，面試過後的大約二~三周內就一定拿得到簽證。因此，我建議可以先預想好自己大概要何時飛去法國，愈早買機票愈好，也比較便宜。

- 小建議：我當初是透過金展旅行社購買學生機票，搭乘的是阿聯酋航空，在杜拜轉機，限重 30 不限件數。從台北到巴黎的航線，目前只有長榮航空提供直飛，但缺點是只限一件 23 公斤，對於留學生來說稍嫌不足；中國也有幾家航空不但票價便宜，行李政策也很不錯，但我當初是不願意另外辦台胞證，才不納入考量。

找房子

由於 SP 沒有提供宿舍(大部分的學校也是)，因此大家都是在外另尋住處。巴黎的租屋費用十分昂貴，範圍從 400~1000 甚至以上的都有。而住宿類型也分很多種，有教會式的宿舍 foyer，巴黎有好幾個 foyer，但是需要透過申請跟遴選，每個 foyer 申請方式也不太一樣；我有認識住在 Cité Université 的朋友，也就是像大學城的地方，住著各國的學生，園區非常漂亮，也有很多機會和各國學生交流，但我不確定那個要怎麼申請，或者是什麼樣身分的學生才能申請；除此之外，巴黎住宿也有個人套房式的 studio，或是和別人合租的公寓、房間，也有很多學生選擇住在閣樓或是 home stay。住在郊區與市區的差別，就是空間大小、租金多寡、交通易達性、治安與通勤時間的差別。

我當初是透過朋友介紹，因此省下許多找房子的奔波，我不住在市區(小巴黎/一圈)，我住在大巴黎 94 省(巴黎是 75 省)，離家最近的地鐵站恰好在二圈內，我有自己的房間，並與一位室友共用廚房及衛浴，空間上比起住在小巴黎的朋友們大，租金也相較便宜許多(400 歐包水包電包網路有洗衣機)，附近生活機能不錯，通勤到學校約莫是 45 分鐘。

- 小建議：在選擇房子的時候，建議同學好好考慮自己的需求，像是不想通勤太遠、想要住在哪種類型的住宅、想要獨居還是合租、最重要的是住處附近的治安，由於學生總是會有很多晚回家的機會，晚上的巴黎實在是沒有很安全。

選課

Sciences Po 會寄信通知選課時間，選課採取線上系統先搶先贏的模式，建議同學先行寫好志願順序，在時間一到就快搶，通常是很有可能在進入系統的瞬間，就已經快沒有課可以上了。我當初因為很清楚自己想上的就只有文化方面的課，因此就先搶了 Civilization 的課程，並沒有先去搶 Seminar、Lecture 那類的

熱門科目，但如果你的興趣就在那些領域的課，那就祝你有好手運！

打包行李

以過來人的經驗，我建議大家不用太擔心法國可能買不到什麼生活用品類的，其實大部分都是買得到的，在我住處附近的市集裡，發現連圓盤型曬衣夾都有，但有些東西法國人不太常用到的就會貴上一點。但同學們千萬不要抱持著去了巴黎就會買衣服，因此便只帶少少的衣物過去，其實那邊物價高，衣服真的是都買不下去！但也別因此就帶太多，得想到時候回國行李的超重問題！

認識法國

由於我在出國前，認識法國的機會只有在上法文課時從老師口中聽到的那些，並沒有好好的去看看各方面。建議大家在出國前好好查查法國有什麼東西、地方、活動、文化資源是你想要去接觸與體驗的，如此一來在當地生活時也會對這些方面比較敏銳，不會像我到了回國後才一直感覺錯過了很多機會。

- 小建議：多多了解法國治安問題與各種騙錢騙財扒手手法，我遇到了很多，總是想著如果當初有先知道這類的事情，也許就能避免許多不好的經驗。另外，也不要再對法國抱持著過於天真浪漫的幻想，否則只會幻想破滅或是失望而已，很多人到巴黎後都會感受到落差，所謂的「巴黎症候群」，這種症狀是真的存在。

生活

銀行開戶

在法國的一切，都從銀行開始，只要你沒有戶頭，你就什麼都沒有。通常在開學那陣子，學校會有合作銀行來擺攤，大部分都會提供優惠，我當初是選擇 *Société Générale*，提供第一年免帳戶管理費，120 歐開戶獎金，免費房屋保險等等。開戶須要等上一段時間，銀行會將卡寄到住處，並給予一組密碼。在國外我很少帶現金，都是用這張卡在付錢，比較方便也安心(卡掉了可以再辦，現金沒了就沒了)，其實大部分地方都可以刷，但也有些限最低 8 歐以上才可刷卡等等。

電話號碼

有許多電信公司提供不同方案供選擇，有大公司的 *Orange*, *SFR*, *Free*，也有小公司可選擇。我當初原本是辦理 *Orange* 的月繳 19 歐，通話 2 小時免費，網路

50mb (沒錯超少)，簡訊無限的方案，但由於一個月後遭遇不測(手機被搶走了)，於是我重新辦理了房東女兒推薦的另一家小公司 Joe Mobile(現在已經被 Virgin 買下)，新的方案為月繳 10 歐含 2 小時通話免費，網路 1G，簡訊無限，划算很多。

P.S 法國的電信通常傳簡訊都不計價，所以我常常當 line 在傳

食

外食非常昂貴，動輒 10~20 歐一餐“普通的”，也可能 5 歐換來一個三明治，因此我都自己做菜為主。由於地緣關係，我都去家附近的中國超市“陳氏”購買食材，比起一般超市如 Carrefour, Franprix, Monoprix，中國超市的肉類與蔬菜水果都會便宜不少，但新鮮度則需要自己好好挑選把關，也有些東西有時候在一般超市買比較便宜，所以這方面就需要好好比價一番。而超市間也是有分等級，一般來說 Monoprix 算是最貴的超市，而 Carrefour, Auchan 算是較便宜的大超市，不過一切都說不定，我在交換的尾聲，不小心發現一直以來我很愛吃的優格，在 Monoprix 不知為何賣的最便宜，想想覺得真失算!

巴黎還有許多不同超市，像是日本超市、韓國超市、瑞典超市等等，也有露天市集，但由於在露天市集的生鮮蔬果都是很新鮮的，通常也都會賣最貴!

- 小建議: 法國的麵包與甜點很好吃，一定要吃! 但切記不要一開始就大吃，嘴巴會被養刁，最後就吃不起普通好吃的，只吃超級好吃的，同時也會破產!

交通

通常學生可以選擇的交通卡有兩種: Navigo 和 Imagine R。Navigo 有分一般卡與居民卡，差別在於居民卡若是弄丟了可以免費補辦，但一般卡則只能另外花錢重買一張。Navigo 就是像儲值卡，但只有分周票與月票，你可以選擇要購買一周或是一個月，在期間內不限搭乘次數。

我一開始由於不知道有分別於是就買了一般卡，之後因為包包被搶走所以 Navigo 也跟著沒了，詢問過後卻發現無法免費補辦，於是便轉往申請 Imagine R。Imagine R 其實是學生年票，每年只有幾個月份可申請，申請方式為親自到地鐵站的 information 要一份文件，回家填寫完畢後寄出去，然後就慢慢等卡寄到家裡。這種年票比 Navigo 便宜更多，但由於期限都是一年為主，我只使用了半年，就需要提前解約，解約必須於一個月前寫一封“手寫的”信寄到 Agence 去，然後也是慢慢等它回信，再交回隨信文件即可。

治安

在歐洲待了七個月，其實治安最差的感覺還是巴黎。其實在很多國家的首都，由於是大都市的關係，不免都感覺有點危險，但是還沒有一個地方是向巴黎招數如此之多! 真的是被騙、被搶、被偷、被開包包，什麼都遇過了，但同學們

也不要過於緊張，壞蛋到處都有，只要我們警戒心高一點，就可以避掉很多！我覺得亞洲人的通病就是太過沒有戒心，因為在我們的國家裡可以不用很小心也沒關係，但是在歐洲並不一樣，建議大家在歐洲要顧緊隨身用品，例如坐下時將包包放在大腿上並用手接著、走路時也好好拉著包包、盡量別在公眾場合玩手機(這是自殺)、沒事也不要將貴重物品擺在桌上、對於前來幫忙或是搭話的人都要有防備，總之只要比在台灣在有警戒心個 10 倍就好了!(不誇張，十倍沒錯!) 尤其是一個人旅行時，落單的亞洲女子完全就是壞蛋的靶子!請拿出你最兇巴巴的那一面拒絕任何不合理的事情，保護自己，必要的時候當然是人沒事就好，錢財就讓它去吧!

學校生活

校區：法國很多學校不像台灣的一樣有明顯的校園圍牆，常常就像普通民宅一樣，是一棟一棟的 buildings，有時候走過去還會不知道他是學校呢! Sciences po 在巴黎的校區就分成三大部分，彼此之間大概間隔步行 5~10 分鐘的距離，因此常常在下課時會看到學生一股腦的往某個方向快步離去，就是因為要趕去另一個校區上課!

Cafeteria：Sciences po 的每個校區裡都有一個食品販賣處，有販售三明治、幾種甜麵包、水果、飲料等等供學生購買，另外也有自動投幣飲料機、點心機，我最常做的就是去自動咖啡機買咖啡，小小一杯 0.5 歐，對我來說很足夠也不貴，這台機器是在你選完咖啡種類與糖度後，會掉下一個小杯子然後再自動裝滿咖啡，但我時常操作不順利，都會在排隊時就先觀察前面同學怎麼使用，偷偷學起來!

Welcome program：在學期開始前，會有一個為期一周的 welcome program。但這是需要付費的，約莫是 250 歐元，內容包含五天的課程以及課外的國際學生活動。印象中每天下午都有小班制的“方法論”課程，由一個老師帶領約莫 15 位的學生討論，另外早上也會有大班課程，請講者來演說像是法國政治等等的題目。此外，參加的國際學生也會被分組，由一位當地學生當嚮導，帶領整個小組去 walking tour、野餐，或是完一些破冰遊戲等等，這個 program 也包含搭乘塞納河郵輪、wine and cheese night 等等的活動。

我雖然當初有付費參加，但其實我並沒有十分喜歡這個活動，當然在這個活動中我也認識了不少朋友，只是我認為這個活動並沒有規畫得非常周到，內容也沒有真的值得你花 250 歐元! 當然這是看個人的不同追求，我也是因為這個 program 才有機會知道野餐的好去處等等!

Buddy program：我都稱這個 buddy 為學伴。一個當地學生會認領兩個國際交換生為 buddy，你們一開始可以用 Sciences po 自己的信箱聯絡彼此，你的學伴可能會主動跟你聯絡並提供你很多解答，但我也聽過很多朋友說他們的學伴都沒有聯絡他，這時候就看你是否要主動聯絡對方，大家交個朋友了!

我很幸運的是我的學伴一開始就寫信給我，很熱情的告訴我很多事，也在開學的第一周邀請我以及他的另一位 **buddy** 一起聊聊天!在交換期間我遇到很多倒楣事，像是銀行帳戶出了問題，還是拜託他跟我一起去銀行才好好解決的，離開法國前他還邀請我到他家裡與他的朋友一起開 **party**!

社團：學校有很多不同的社團，但都是以說法文的為主，但我想如果有國際生想加入，他們當然也很歡迎!我就有台灣朋友加入了“搭便車旅行”社團，他們就真的搭便車旅行到克羅埃西亞去了!另外我也參加過學生或舉辦的 **language exchange café** 活動，可以練練法文交朋友!

課堂：出席率很重要，這間學校點名很嚴格，如果有兩次缺席就視同 **failed**!依照課的種類不同，人數也會不同，要求也會非常不一樣。我聽過朋友要教期中書評、要考期中期末或者小考，或是每周的 **assigned reading** 很多之類的，但我選的課多半是做 **exposé**，然後上課討論即可!另外，學校也有開設語言課程，分成 **niveau 0~4**，0的話是從頭學起，而我當時是選了 **niveau 2** 的班，一開始覺得程度有點稍稍簡單，便寫信告訴學校想換到 **niveau 3** 的班上課，殊不知在 **niveau 3** 的班卻有很多聽不懂!建議同學們一開始就多換班上上看，雖然級與級中間的斷層稍大，但是同一級裡面，不同老師的不同班，程度也會不太一樣，建議把握前幾周還可以換班的機會，多聽聽幾個不同的班，選擇最適合自己學習的程度班級。

休閒觀光

巴黎是個有很多博物館、展覽、活動的地方，也有許多每年都有的固定節慶，推薦大家一個網站叫做 "**Que faire à Paris**"，這個網站常常告訴你許多這周有什麼展覽啊、活動啊，然後也都會標是在什麼地方，費用是多少，在這個網站上常常可以得知許多免費活動!而且在法國絕對不要浪費學生資格!幾乎大部分的博物館、美術館或是觀光景點都是學生免費!因此逛美術館就可以慢慢逛，不用急著看完，因為下次還可以再免費進去!另外還有很多特殊時候，像是每個月的第一個周日、或是文化遺產日，都會有特別開放或是免費入場的機會，建議大家網路搜尋，一定有很多資訊!

另外，我也參加過 **Sciences po** 和別的學校學生一起辦的周末旅行團，就很像在台灣畢業旅行一樣，會有組輔帶氣氛，在車上也玩遊戲玩得很開心，但大部分都是法語發音，偶爾會好心的給我們英語說明!如果懶得規畫，也可以直接參加這種旅行團!

在巴黎交換的好處之一就是，想去哪個法國城鎮旅遊都很方便!但是因為歐洲季節變化大，有些景點在夏天才有開放，或者是夏天比較值得去，那就要了解這點並把握時間!像我一直很想去的莫內故居 **Giverny**，超級美麗，但是等我想到的時候已經冬天了，而冬天當然什麼花也沒有就閉館了。建議大家事先就查好，把握最佳時機規劃旅遊!

另外一個好處是，人在歐洲就可以好好的玩遍歐洲! 歐洲有很多互飛的廉航便宜機票，提早買的話還會更便宜! 有時候根本 20 歐就飛超遠! 另外國與國之間除了飛機外，還可以選擇搭火車、大巴，多多比價與考慮自己適合哪種交通工具，除了這些之外，有些很難到達的地方或是路線，就可以試試看 blablacar。關於搭飛機這方面，我有個私人建議，就是除非逼不得以否則不要搭乘 Ryanair! 由於 Ryanair 的機場離巴黎市中心實在非常非常遠，除了機票的錢以外，你還得把機場接駁車 17 歐的成本也算進去，以及提早搭乘接駁車的時間成本也算進去，我個人坐過一次後便發誓再也不買從巴黎飛或是飛回巴黎的 Ryanair 機票。(但其他國家就比較沒這個問題，主因還是因為巴黎的機場太遠)

四、照片（如有，請提供）



Marché
露天市集



一般超市 Supermarché



自己下廚



自己來紅酒燉雞

Science po

學校大門之不顯眼得極容易路過



階梯教室





校園一角



小班教室



下課時間聚集在門口抽菸聊天或是正在趕往別的校區的學生，常常把這條小巷子塞得密密麻麻



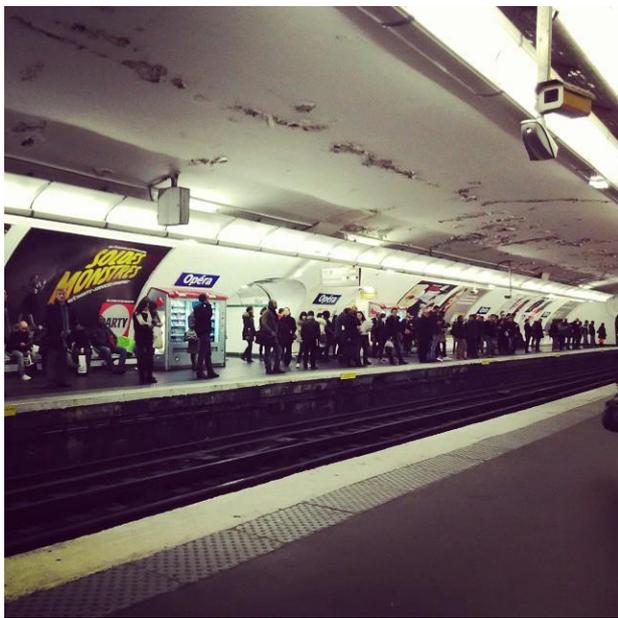
學校入口大廳



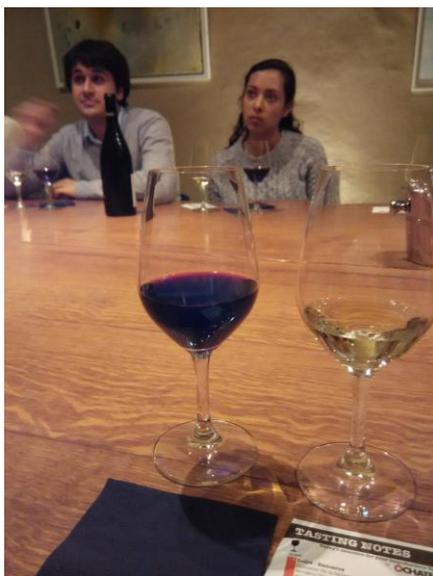
我的租屋處(郊區)附近街景



回家之路需要擠擠公車



巴黎地鐵一景/他們超愛穿全身黑



品酒/甜點



Notre Dame de Paris
巴黎聖母院學生免費



Notre Dame de Paris
巴黎聖母院正面及瘋子朋友們



Notre Dame de Paris
巴黎聖母院背面



Montmartre Sacré-Cœur
巴黎蒙馬特聖心堂



Musée du Louvre
晚間的羅浮宮



Arc de Triomphe
查理事件時期的凱旋門



法式鹹薄餅 Galette



巴黎鐵塔 La Tour Eiffel



Manifestation

巴黎常常有的抗議活動