

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

所列大綱為基本應填項目，不可刪減

版型不拘，可依需求增加內容、穿插照片

一、學生資料

填寫日期：

2024/02/14

中文姓名： 劉冠伯	111 年度學海飛颺 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 東亞學系	
研修國家： 法國	
研修校名： 巴黎高等政治學院	
研修學院： 普通	
研修科系： 普通	
研修期間： 112 年 8 月 ~	113 年 2 月

二、修習課程 (請依實際修課情形自行增加列數)

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Geopolitics of the Persian Gulf: Economic and Strategic Issues	Kevan Gafaiti	5	2023 Autumn
Nation and nationalism: several approaches to basic concepts	Gil Delannoi	5	2023 Autumn
Politics of Urbanism	Marco Cremaschi	5	2023 Autumn
Governing Climate Change	Alain Pottage	5	2023 Autumn
International Community and The Troubled Middle East	Pierre Thenard	5	2023 Autumn
Leviathan Rising: A Social History of Public Administration (XVIIIITH-XIXTH C.)	Malcolm Theoleyre	5	2023 Autumn

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

學術：

SciencePo 作為歐洲政治與社會科學學界頂尖學府，在學術上的品質與要求自然符合它的名聲。在課程安排方面，相較於在師大東亞系大多以理論及亞洲區域的區域研究為主，SciencesPo 的所開的課程更具有全球性的視野，且由於法國身為全球政治中的強權，對於歐洲、中東，以至於全球治理事務投入許多心力，對相關領域的認識與經驗也更為豐富，在本學期所選的課程之中，就有由前任派駐於中東地區的法國外交官開設的課程。

選課方面，SciencePo 的選課系統是採用搶課優先錄取而非師大的抽籤式系統，加上熱門課程選課人數眾多，非常容易出現選不到理想課程的狀況，因此建議提前做好準備，盡量能夠在開放時就迅速選到理想的課程，另外，若有興趣獲取社會科學與人類學成的認證，需要特別留意選課的規範。

在課程內容方面，在我所修的課程中我發現 SciencesPo 的教授在備課方面具有較大的彈性，可以非常自由的安排課程，且教學方式也有許多區別，除了正常的授課外，也有許多結合閱讀及模擬實境的教學方式。而在課程的要求方面，與在台灣的最大不同是教授大多不會給予

具體的報告題目，也會避免在正式批改前針對報告給予意見，而是透過不直接涉及報告內容的討論來指導學生，以達到讓學生自行發揮創意創作的結果。

生活：

在前往巴黎之前，對於巴黎的生活其實是有些緊張，尤其耳聞許多關於治安及清潔程度的擔憂。但在實際抵達之後，發現巴黎其實就如同許多大城市，有較為混亂但生活成本低廉的區域，也有較為安全整潔但生活成本較為高昂的區域，而 SciencesPo 所在的區域，正是最為安全整潔，但生活成本極為昂貴的區域，所以學校周遭有許多咖啡廳、藝廊、餐廳、甜品店、高級商店，街道上的行人衣著也非常時尚，學生們在此區域不太容易成為偷竊的目標，所以在學校周圍的區域算是能夠非常安心的生活。

巴黎在整個歐洲大陸是處於較為接近中心的位置，再加上法國通往德國的高速鐵路網絡主要也是從巴黎出發經由史特拉斯堡進入德國，再加上眾多的廉價航空航班，使得我在巴黎的學習課程之餘，還有許多機會探索歐洲許多其他國家，以及法國境內的眾多城市，所以在交換的數個月中不會有困在巴黎的感覺，能夠短暫遠離巴黎的塵囂，反而

更能體會巴黎的美好。

開銷：

由於交換期間只有半年，較難找到願意接受半年租期的房東，再加上不一定能夠順利取得保證人，使得租房的過程極為困難，而經過種種妥協，我是選擇了法蘭西島北部，鄰近 Becon les Brureye 車站的租房，一個 House 內的 Studio 一個月租金 800 歐元。

交通方面，日常通勤時 Ile de France Mobilité 運輸公司提供給學生 Imagine R 交通卡可以申請（再使用 Imagine R 交通卡搭乘時需要隨身備妥學生證及護照），可以在巴黎以及 ile de France 區域搭乘 Metro, RER, Bus, Tramway 等交通工具，並且可前往包含戴高樂機場、迪士尼及凡爾賽宮的 1~5 區（交通分區），Imagine R 卡需要先預付一年 360 歐元左右交通費，再於離開法國時按月退費。值得注意的是，城際鐵路與高鐵的價位相較台灣昂貴許多，且大多是會依需求而改變價格的動態定價系統，建議若喜歡鐵路旅行的同學，可以考慮購買全歐或法國的 eurail 鐵路通行證，就只需再搭乘高鐵時負擔 10 歐或 20 歐的定位費，並且可以無限搭乘高鐵以外的城際列車。

食物方面，學校的輕食吧提供鹹派、義大利麵等選擇，中餐餐費能夠壓在 5 歐元以下，但早餐與晚餐就必須自理，或是前往巴黎其他 Crous 的學生餐廳，其中以 Sciences Po 旁的 Universite Cite 最為方便。自行烹飪的成本其實與台灣差別不大，反倒是品項可能會較為不習慣，法國超市以雞肉、鴨肉等肉品，以及紅酒的價格相較台灣更為實惠，而牛、豬、水果、蔬菜較稍微昂貴。而在餐廳方面，由於巴黎有許多非常棒的法式餐廳，我是每週至少希望能夠外食一餐，而經過許多比較，發現在巴黎一個人 30 歐元以下非常難找到能吃的餐廳，若要有一定品質，每餐預算需要抓 50 歐元左右，SciencePo 校園旁還有一間每人 169 歐元的餐廳，但我是沒有嘗試。雖然巴黎的餐廳相較於台灣而言昂貴許多，但確實有反應在食物的品質上，滿建議如果有機會的話，盡量多嘗試。

而另外一個重大開銷則是旅遊，我是有購買 Eurail 鐵路通票，在法國境內的高鐵只需支付訂位費，如果有計劃常搭火車在法國境內，或到德國或西班牙等鄰近國家，可以考慮購買。而更遠的距離就是和購買廉價航空的機票，歐洲區域大約 100 歐元以內都可以買到單程機票，如果不需要托運行李更能夠節省更多預算。住宿方面則是依照不同國家及等級有不同的價錢，但大致與台灣相差不大（挪威與瑞士等較為

昂貴國家除外)，最理想的情況是與在不同國家的交換學生聯繫，互相分享沙發 Surfing 的機會，會能夠同樣的預算旅遊更多地點。

四、照片（如有，請提供）





