

# 國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

## 一、學生資料

填寫日期：2024/07/24

英文姓名 ( 姓, 名 ) : Lin, Yen-An	臺師大就讀科系所、年級 : 東亞學系四年級
修習國家 : 法國	
修習校名 : 巴黎政治學院 ( Sciences Po )	
修習學院 :	
修習科系 : Political Sciences	
赴外學期別 : 112學年 ( 民國年 ) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間 : 113 年 1月 ~ 113 年 6月	

## 二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Opera, Power and Politics	Pierre-Emmanuel NOEL	5 ECTS	2 <sup>nd</sup> semester 2023/2024
Introductory Perspectives in Fashion Law : Topics of Ethics, Sustainability and Labor	Robinson, Renee	5 ECTS	2 <sup>nd</sup> semester 2023/2024
Photojournalism	Passarello Luna, Hugo D.	5 ECTS	2 <sup>nd</sup> semester 2023/2024

(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）

#### （一）事前準備：

1. 校內申請、台灣獎學金申請
2. 提交交換學校所要求資料（personal statement, CV, Health insurance……）
3. 法國簽證申請
4. 選課與課程說明會
5. 申辦電話號碼、銀行戶頭（可以到當地再處理）

#### （二）學術方面

Sciences Po 作為歐洲社會科學學界當中無人不知、無人不曉的名校，課業上的負擔本身已經不小，如果真的想要從課堂上學到東西，更是要花費大量的心思在課業上，Sciences Po 所提供的課程內容絕對都是各有特色也豐富，非常值得好好學習。

另外，選課方面 Sciences Po 是採搶課制，因此如果已經有心儀的課程，一定要特別留意學校公布的選課日期，在網路順暢的地方手腳動作快一點！

#### （三）生活方面

##### 1. 食：

雖然相較於台灣的物價而言，歐洲的外食相當昂貴，不過巴黎身為美食之都，無論正餐、甜品在這裡是絕對不容許被犧牲的。為了一週至少有2-3餐享用外食的機會（一餐一般15歐以上），平時都是盡量已吃學餐（3歐）或自己烹飪為主，因為後者的價格非常便宜，也或許我的食量較小的緣故，半年仔細計算下來，待在巴黎的日子裡，我在食物上面的開銷並沒有比在台灣生活時高上太多。除此之外，交點在法國讀廚藝的朋友也是個好方式，我就有幾個學廚藝及甜點的朋友，好幾個禮拜我都不需要為三餐煩惱了。

##### 2. 衣：

除非平時不愛逛街不愛買衣服，強烈建議不需要攜帶太多的衣物過去，一來是歐洲的氣溫和濕度極有可能讓人錯估了體感溫度，二來是在歐洲待久了之後對於時尚的美感多少會有些改變，可能會有些衣物在衣櫃待上了半年一年都不會再穿了。另外，每年的一月及七月是歐洲的打折季，買衣服真的非常便宜。

### 3. 住：

住宿絕對是選擇 Sciences Po 最困擾的一點，由於正巧遇上奧運的緣故，租房的過程實在經歷了一番折騰。最後我是在網上直接選擇了一個私人公司營運的宿舍大樓，房型是兩房一廳的 apartment 中的其中一房，金額是1400歐／月，雖然昂貴但環境相當好。

### 4. 行：

由於住在大巴黎區域，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，一年的交通費只要360歐元，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）。行動主要的開銷其實都是用在旅行當中的鐵路、飛機及當地交通上面，需要在每一趟旅行時研究個票種最便宜的時段、航空鐵路公司及當地的交通花費。

### 5. 育樂：

法國的學生證在歐盟內尤其好用，只要持有學生證，各大景點若不是免費，幾乎都能享有學生優惠。一年內我就去了六次免費的羅浮宮、五次免費的奧賽等……只能說在歐洲當學生是件好幸福的事情。如果是旅遊狂熱者，旅伴絕對是決定一場旅行好壞的關鍵，要注意的是要事先了解旅伴的個性與偏好再進行旅行，把每一次出遊當作最後一次珍惜。

### 6. 語言：

雖然我自己有先在師大學過半年的法文，但出發前仍維持在入門的等級而已，但是待在世界數一數二的觀光大城，我認為0法文基礎也能在巴黎生活得很好（除了不幸遇到行政程序的問題）且無形當中也就學會了很多的生活單字及用語了，基本上不用擔心太多。

### 7. 其他

雖然在巴黎生活是遇上了大大小小糟糕的事，比如說簽證已經過期的我，我到離開法國之前都沒有拿到正式的居留證，在幾次出入境時遇上了各種刁難；比如說動不動就在罷工或延誤的鐵路，比如說許多行政程序會強迫人必須用「吵架」的方式解決。但由於本身對於巴黎之美的著迷，最終在回顧時，總是能夠忽略掉那些不好的部分，回憶著美好的一切。就如海明威所說的，巴黎是場流動的饗宴，能想像艾非爾鐵塔、塞納河、羅浮宮就圍繞在你的生活當中？你會慶幸年輕時待過巴黎！

聯絡方式

LINE: 0960774680

Instagram: @yen.anxxline\_

#### 四、照片 (如有, 請提供)





五、影音檔 ( 如有，請提供連結 )

六、其他