

# 臺師大鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

## 返國後心得報告書

### 一、學生資料

填寫日期：2019/07/22

獲補助出國年度：107 學年 第二學期	
中文姓名：陳芊妤	英文姓名(姓, 名): Chien-Yu CHEN
臺師大就讀科系所、年級： 歷史系 108 級	臺師大學號：40422011L
修習國家：法國	
修習校名：巴黎第七大學 UNIVERSITE PARIS DIDEROT - PARIS 7	
修習學院：文學與人文社會學院 Département LSH(Lettres et Sciences Humaines)	
修習科系：文學系 Faculté de Lettres	
修習期間：2019 年 01 月 14~2019 年 06 月 02	
護照入出境時間： 出境：2019 年 01 月 01 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2019 年 07 月 20 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關	

## 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
Compréhension et expression écrites niveau 3	Najet Boutmgharine	3	Année Universitaire 2018/2019
Français intermédiaire niveau 3	Najet Boutmgharine	3	Année Universitaire 2018/2019
Histoire de l'art	Marie-Anne Dujarier	4	Année Universitaire 2018/2019
Image 2	Florence Dumora	4	Année Universitaire 2018/2019
Image 4	Florence Dumora	4	Année Universitaire 2018/2019

(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）

這學期在法國巴黎七大交換，選修全法文課程，在此分享一些出國心得、經驗分享以供未來學弟妹使用。

對於交換流程相關的手續對方學校都跑得很慢，出國前需要耐心等待，以及反覆書信來往跟對方學校確認一切事宜。出國前會收到的文件之一是宿舍確認函，需要你自選宿舍，法國的學生宿舍屬 CROUS 這個宿舍聯盟，所以學校可以選擇的宿舍有很多棟，建議選擇離學校相對較近的宿舍(ex. La résidence Lepaute)。我當初填志願選擇離學校較近的宿舍，但是最後卻被分到距離學校較遠，約 40 分鐘到一個小時車程的 La résidence Vaugirard，在小巴黎 15 區(俗稱好區)，算是生活機能很好的地方，如果學校課程不重，可以考慮住在這邊，離市中心、熱鬧的地方都不遠。因為學校校區算是 13 區，已經算是巴黎近郊，稍稍荒涼一些。

我在開學前提前兩周到巴黎，處理一些帳戶、電信的問題。關於法國銀行開戶，是在學校旁邊的銀行：Société Générale 開戶的。因為法國銀行每個月都會收管理費約 3~4 歐，但是學校旁邊這間 SG 跟學校有合作，所以只要跟他說你是七大的學生就可以折抵管理費的費用。法國開戶要先跟銀行櫃檯預約，直接跟他說你要開戶要約時間這樣。我當初等了兩個禮拜到預約的時間才能開戶，我朋友則是當天問當天就開好，所以這個蠻看運氣的，還是建議早點去處理。然後 SG 的卡在歐元區不收手續費，但是若是你出國玩去非歐元區 ex.瑞士、丹麥、挪威…只要出現換匯行為，就會收取非常高昂的手續費 3%-7% 不等，而且匯率很差。我當初去瑞士不知道手續費這麼高，結果光是手續費就刷了八十幾歐…所以如果你計畫要常出國玩歐洲的話，可以辦一個英國的網路銀行公司：Revelut，手續費很低而且換匯的匯率比較好，記得申請前可以查一下有甚麼現金回饋優惠之類的。詳情可在網路查一下。關於巴黎交換有一個 FB 社團很好用「巴黎台灣同學會」，基本上就是在巴黎的台灣人的社團，大家常常會分享一些東西，還有要買二手家用品或是二手電器在這上面都可以以便宜的價錢找到。

電信我是選擇法國公司 *free*，方案是每個月 8.99 歐：4G 網路，法國境內 50G，非法國境內的歐盟國家 3G。其實 50G 有點吃到飽的概念，基本上是用不完啦 xDD 然後 Free 的申請方式很簡單，他有一間直營門市，在瑪德蓮教堂附近。直接到門市，門市內有很多自助式的機台，依照指示按一按選號、付款，sim 卡就會掉下來了。記得在現場先測試 sim 卡能不能用，有問題現場都有工作人員可以幫忙解答。在開學前主要的前置作業基本上就只有宿舍、銀行跟電信這幾項比較需要注意。

而關於上課的情形，我是選擇文學與藝術相關的課程，並選擇以全法文上課，所以我的同學全部都是法國人，班上只有我一個外籍生。剛開始上課的時

候蠻辛苦，法國人本身會有很多慣用語而且語速很快，跟在台灣學的法文不一樣，加上課程的專有名詞，這些都需要回家好好複習、下足功夫去學習。最好是主動認識班上的新同學，還有老師，基本上有問題都可以問他們，畢竟他們看你是外籍生你有問題基本上都會盡可能地幫你。考試前可以詢問老師是否可以帶字典參加考試，基本上老師都會同意。

在巴黎學習文學及藝術非常好的一點在於，巴黎本身就是一個藝術瑰寶炫麗的大都市，很多博物館、美術館、古蹟、教堂…而且巴黎博物館對學生非常友善，只要 26 歲以下的歐盟學生，持學生證就可以免費入場。例如羅浮宮、奧賽美術館、橘園美術館、凱旋門、凡爾賽宮…全部都免費入場。所以如果喜歡藝術可以常去博物館逛逛，每個博物館都會有特展，有時候還會有現代舞快閃活動或是其他現代藝術的活動，非常豐富。

關於生活開銷的部分，巴黎的物價比台灣高太多，一個三明治約 5、6 歐左右，一瓶寶特瓶飲料 2 歐起跳。在餐廳吃飯一餐約 18-35 歐不等，要看餐廳，午餐會比晚餐便宜一些。所以建議在家自己煮比較可以省錢。我去法國約七個月的時間，加上放假有出去其他國家玩(共計 11 國)，總花費為六十萬左右台幣。基本上我是沒有特別省，加上一直出國玩，所以看起來稍高。如果要省一點的生活應該 50 萬以內綽綽有餘。不過還是建議可以趁交換的期間多去歐洲不同的國家，自己旅遊不僅可以養成獨立自主的個性，更可以開拓自己的眼界，認識世界各地的人，了解他們的文化。這些旅途中遇到的人還有磨練是我認為交換期間最重要的一部分。

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他