

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：12/08/2022

英文姓名(姓, 名): LO JAY	臺師大就讀科系所、年級: 美術系西畫組111級
修習國家: 法國	
修習校名: Sciences Po	
修習學院: X	
修習科系: 歷史, 人類學	
赴外學期別: 111學年(民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 2022年 8月 ~ 2022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
Workshop FRENCH A1	CHARASSE, Hélène	1ECTS	1 學期
French Level A1	LEFEVRE, Catherine	4ECTS	1 學期
War on Screens	PIKETTY, Guillaume	5ECTS	1 學期

(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:

1. 一般來說台灣學生到歐洲交換需要辦學生簽證，到了之後還要再等當地居留證發下來，流程繁雜，建議可以親自去法國在台協會詢問詳情。我無法分享更多詳細的辦理信息，是因為我擁有雙國籍，因此法國認證我為歐盟公民，所以我不需要經過這些複雜的程序，不過我也有蒐集了一份指南方便大家參考，對辦理有其他疑慮的也歡迎大家向我索取此份資料。
2. 臨行前建議可以換一點歐元帶在身上，有些地方還是只收現金的，例如投幣的公共廁所，不過建議大家也不用帶太多現金，辦個額度夠又不收手續費的信用卡，就很方便了，我身邊的同學們基本都不用現金，都是用信用卡趴趴走。
3. 萬用插頭請一定要多帶幾個，會方便很多，還有吹風機請一定要看仔細它的瓦數符不符合歐洲的電力規格，要不然就會像我一樣插上去後功率過大，直接報銷。
4. 學一點法文。由於我自己本身就會一點法文，所以溝通問題並不大，但是想來交換的其他朋友們，請務必學一點基本的單字。記住不要直接問法國人會不會說英文，他們很大機率會不理你，因為這很不禮貌。通常情況下你可以嘗試用法文去問他們問題，當他們發現你法文不太好時就會轉成英文了，多數時候法國人還是很樂於助人的。所以請不要害怕開口說法文，就算你說得很爛也不要怕，法國人看到外國人願意學習法語是會非常開心的。

學術方面:

以台灣學生的角度，Sciences Po 的學術教學實踐方式非常特別。教授很大程度傾向於讓學生在課程參與上主動地從中吸收知識。從我修習的 War on Screen 來說好了，有別於普遍情況下教授站在講台上授課 2 小時的教學方式，Sciences Po 的教授會盡量壓縮自己在講台上說話的時間，留出更多時間給學生們進行「辯

論」。舉例來說，**War on Screen** 要求每堂課都要有一組學生上台報告並向台下的同學們講授當日的主題，也就是說學生們必須在上課前先研讀好教材，並將自己學到的東西，內化並教授給他人，教授還要求不能念稿子，使得學生們必須將這些知識印在腦海裡。我跟一些本地生組員討論報告時，發現 **Sciences Po** 的報告方式也跟台灣差異很大，**Sciences Po** 強調中立，選擇主題或話語時不要太強調於正反或極端化事物。同時這個報告不只是純粹的資料整理而已，它仍須具備一個主題陳述，並且這個報告必須圍繞此主題陳述去展開，這是我覺得很有意思的一點，儘管只是一個簡單的選修課堂報告，**Sciences Po** 的學生依然非常重視它，並把它當作一個相當正式的報告去準備，不愧是法國的菁英們。45 分鐘的報告結束後，負責報告的學生會拋出針對當日主題的中立提問，並且與台灣學生不同，大部分學生經常踴躍參與討論或發言，從中也可以看出他們對主題的不同思辨，這種圍繞一個主題的討論會持續到課堂最後 10 分鐘的時候，教授才會回來收尾，並給予當日報告組別一些意見回饋。我認為這種教學方式非常有特色，它不只兼具一定的學習成效，更能有效的讓學生們對教材進行一定程度上的思維實踐，而不只是純粹的吸收，有時候主動實踐知識比被動吸收知識更有效，同時也更有趣。

生活方面:

住宿：

住宿是我最快搞定的一件事，雖然 **Sciences po** 不提供宿舍，但幸運的是我是在 **Reims** 校區進修，而這裡的公立宿舍 **CROUS** 有提供學生申請，基本上只要按照學校給的 **sop** 操作，以交換生的名義，基本上很好申請上，不過值得注意的是所有宿舍的前台人員皆不會說英語!因此推薦大家最好先有點法文基礎，再不然只能比手畫腳或掏出 **google** 翻譯了。

我住的 Teilhard de Chardin 宿舍是這地區評價最好的，其他的宿舍要嘛沒有暖氣，不然就是環境不佳，這個宿舍的優點如下：

1. 暖氣常溫 19 度
2. 房間寬敞
3. 設備新，狀況良好
4. 環境清幽
5. 位在住宅區，所以附近治安良好

不過有些缺點也很明顯：

1. 離學校和超市很遠，大約需要步行 30 分鐘路程
2. 隔音很差(不過這適用於每個法國宿舍)
3. 公共廚房的電磁爐火力不佳

基本上就這些，唯一需要注意的是，若想要同樣入住 Teilhard de Chardin，推薦有能力的人選擇 Studio 入住，因為 Studio 配有私人廚房，而據朋友所言，Studio 的電磁爐火力非常優秀，普通 room 大約 275/月，studio 大約 362/月，可以參考一下。

電信：

電信公司我是選擇 Free 電信，一個月 19.99 歐的方案，包含法國境內 210g+ 歐洲國家 25g 的 4G 網路，要辦門號只需要一張信用卡，最重要的是不需要法國銀行帳戶!超級方便。

銀行開戶：

在法國辦銀行帳戶是一件非常頭疼的事情，因為他們的辦事效率奇差無比!在開學時會有銀行到校內擺攤，當時我被他們的承辦人告知 10 個工作天內可以領取銀行卡片，但我等了 3 個禮拜，銀行才通知我有些個人信息有誤，希望能跟我擇日再確認，我心想這不一通電話就能解決的事嗎?但他們的回答是說有些東

西牽涉到法律相關問題，他們也無可奈何。我的建議是如果你是住在 CROUS(因為房租可以使用信用卡付款)、六個月短期交換或不打算申請置辦會用到法國銀行帳戶的服務，建議不需要申請，因為說實在用不到，加上倘若你真的開辦成功，回國前還要特別去將銀行帳戶註銷，鑒於法國人的辦事效率，各位還是再三考慮吧。

我在交換期間有跟其他交換學生談到銀行相關的問題，有些人推薦開一個網路銀行就好了，例如 REVOLUT 在我朋友之間的評價就很好，聽說好用又方便，因為是網路銀行，開辦也不會很麻煩，不過我自己是沒有使用，有興趣的朋友們可以查查看相關資訊

開銷：

住宿方面，在 Reims 私人的普通房租大約是 300-550 歐/月。我的 room 月租費只有 275 歐/月，由此可見公立宿舍的便宜。

交通方面，有需求的人可以搭巴士，10 次票約 13.21 歐，而且每次都是 1 小時無限搭，所以還算划算。但通常我除了去旅遊要搭公車去車站，我都是步行為主，更省下一筆錢。記得要下載市內公共運輸的 app 叫做 Citura，可以在上面買票，一張票基本上可以搭所有市內的交通工具，公車、輕軌等等。

在吃方面，除非有條件，不然不推薦外食，基本 9 歐起跳，一般餐點約 13 到 22 歐。自己煮飯會便宜很多，我伙食費三餐自己料理，一個禮拜也才 27 歐。廚具看自己覺得帶了划不划算，要不然可以當地再買，省一些行李空間。

綜合而言我的日常開銷並不大，若除去旅行花費和房租，我一個月的日常開銷約為 **8,116NTD/月**，不過具體花費還是得見仁見智，因為每個人的消費習慣和經濟條件都不同，但是大家也不用太節省，畢竟出遠門一趟，自己覺得自在最重要，自己把握一下開銷範圍就好了。

剛到的時候要置辦日用品有幾家店推薦去:

1. 大家樂福 Carrefour (全市最便宜的家樂福，相對較遠，不過從 Teilhard de Chardin 搭公車去很方便)

地址: 16 Rte de Cernay, 51100 Reims

交通方式:可搭乘往 Gare Centre 方向的 11 號線公車，在 C.C.Cernay 站下車。

買菜的時候來這邊買可以省下不少錢，用義大利麵的價位舉例好了，學校旁的家樂福同樣品牌的義大利麵一包賣 3 歐這裡只賣 0.99 歐一包，絕對推薦大家安頓下來之後買菜只來這買，帶個大型購物袋一周來一次就好，。

2. Maxi Bazar Reims

有點像特力屋的地方，我有很多同學都是來這邊買被褥的，有需要可以來這邊逛逛。就在市中心，不需要任何特殊交通方式。

地址: 2 Rue de l'Étape, 51100 Reims

3. IKEA

地址: Rue des Acacias ZAC Nord, 51370 Thillois

交通方式:蠻遠的，公車搭熟後可以來，或是找朋友一起去。搭往 Gare Centre 方向的 3 號線公車，在 Carnot 站下車，轉乘 1 號線公車在 Millesime 下車走一小段就到了。

四、照片（如有，請提供）





五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他