

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: 8/8/2023

英文姓名 (姓, 名): CHOU Tz Shiang	臺師大就讀科系所、年級: 翻譯所二年級
修習國家: 法國	
修習校名: 巴黎高等政治學院 Sciences Po	
修習學院: Paris School of International Affairs	
修習科系: N/A	
赴外學期別: <input checked="" type="checkbox"/> 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: 112 年 1月~112年 5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
From George H.W. Bush to Joe Biden: The Conduct of Post-Cold War US Security Policy Towards Europe	Jim TOWNSEND	6 ECTS	Academic Year 2022/2023 : Spring Semester
Français A1	Elise ROLLINGER	4 ECTS	Academic Year 2022/2023 : Spring Semester
EU Negotiations in a Global Context	Francesco MARCHI	6 ECTS	Academic Year 2022/2023 : Spring Semester
Escalade (Bouldering)	Tristan CEBRON DE LISLE	1 ECTS	Academic Year 2022/2023 : Spring Semester
Welcome Programme		2 ECTS	

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享

這七個月，將自身放逐到巴黎及歐洲其他城市，除了挑戰自己的能耐，也學會與自己獨處，認識了自己真正看重的物質與價值。我成為一個更有彈性的人，在一次又一次的流浪中懂得入境隨俗，從當地人的角度看世界。

剛落地第一天，依稀記得我看到一群法國人如羚羊飛越車站閘門而嚇得角落觀察十分鐘，而之後也跟著一起跳(不得已，閘門常壞)。從一開始認為巴黎人對外人不友好，難以接近，到現在懂得欣賞他們的誠實，直接，以及不虛偽。這七個月改變了我，因為我很滿意我在歐洲的每一天。就算是突然罷工導致我需要走好幾公里，校門口被抗議民眾以垃圾桶堵住，或是在零度的大雨中搬二手電器回家，我都還能笑笑地看著上天，大喊 Seriously?，一種苦到覺得很幽默的心情。有時就想看這一天還能多衰，心想著都放馬過來吧。

苦雖苦，但在巴黎及各個城市幫助過我的人太多。有些人從沒跟台灣人講過話，但卻願意給我建議，當我地陪，甚至提供我住宿，使我深信只要夠開朗，有基本英文程度¹，且懂得讚美，欣賞，表達感謝，無論多陌生的環境都可以是家。

法國今年初開始就在燃燒，重生，燃燒，再次重生。起因是馬克宏引用了憲法強行通過退休年齡延長，沒有經過充分的討論就趕鴨子上架，喚醒了幾乎所有法國人血液裡的革命基因。許多政府官員的家被斷電斷水，交通系統停擺，人民憤怒地走上街頭，拿著自製汽油彈丟向警察。正當我認為這國家要毀滅時，一眨眼又恢復到正常，使我不禁讚嘆法國的韌性。人民是真正的國家主人翁，因為政府畏懼人民。法國人可以隨時拋棄第五共和國，創建第六共和國，畢竟也重來了好多次了。這大罷工並不是我的戰役，故我最多就是旁觀而已。非常幸運的是我住在巴黎外的 Antony 92省，故並沒有被嚴重波及到。

住在 Antony (Les Bacconnets, RER B 線)是我這上半年做過最棒的選擇之一。

1. 物價低，我家旁的吃到飽壽司只要13歐
2. 比巴黎還有更多自然風景，Parc de Sceaux 是我看過最漂亮的都市公園。
3. 省政府行政效率超級好(或是我真的運氣太好)，我的房屋補助，健保卡，都在一個月內就拿到了，這是我在任何其他心得文都沒看過的效率。我猜原因是因為 Hauts de Seine 經費非常充足，也比巴黎市的新居民人數還少很多。
4. 鄰近 Orly Aeroport，到廉航機場只要二十分，飛出國快速省錢又方便。
5. 房租是學校旁的二分之一。唯一缺點就是到學校要四十分鐘

¹ 法國除外

巴黎政治學院的課程有七成是英文授課，只有三成是法文，故不太會法文的國際學生非常多，教授組成也非常國際化。我是碩士生，故我選的正課只有碩士生能選，如果讀者是學士班同學可以參考其他學弟妹的心得。法國為二十分制，通常有14分以上就是還不錯的成績了，成績單約學期結束兩個月後才拿的到。

“From George ...”是一堂小班制的碩士班正課。教授為五角大廈及美國駐北約的大使，我修課時還在職，上課時教授常與我們分享當周的外交工作趣事。巴政許多碩士學生已有許多豐富的外交或政治工作經驗，如澳洲同學為AUKUS計畫的專員，美國同學在駐法大使館工作，甚至還有梵諦岡的神父和大家一起切磋。“From George ...”是一堂以建立人脈為主的課，而教授自己也這麼認為。期中考為一篇報告，任何形式或是與政治相關的主題都可以，目的為給同學空間探索自己有興趣的主題。期末也是一篇與上課選讀的主題寫報告即可。課堂上討論非常熱烈，也不會因為個人政治傾向就無法接受他人的意見。許多同學對美國外交政策頗有微詞，但教授完全不會介意同學批評美國，畢竟他自己也認為美國的歷史並非如此光鮮亮麗，如伊拉克戰爭和川普時期。

“EU Negotiations in a Global Context”為實作及理論兼具的課，非常有趣，但上完課通常會很累。每堂課前半部介紹一些談判技巧，後半部則是會分組，發給每個人各自的 mission briefing，運用自身的談判能力，遊說其他同學，最後拿到各自滿意的結果。期末為一篇紙本報告。夠厲害的同學有機會代表 Sciences Po 參加國際談判大賽。最後一堂課時，歐洲議會出資包車帶全班同學校外教學，造訪歐盟之父 Jean Monnet 的故居。

“Français A1”為語言中心提供的語言課，碩士班同學非常難搶，因為選課是最後順位。我是寄了五封 email，拜訪語言中心吃了兩次閉門羹，三顧茅廬後才選上。我非常慶幸有持續堅持要選修，因為老師上課節奏很好，也會以英文輔佐解釋。雖然 A1 有許多老師開課，但每位老師的風格以及難度差很多，Madame Rollinger 的課我非常推薦，未來學弟妹可以直接選她的 A1 不會後悔。



“Escalade”是法文的抱石，為 Sciences Po 與 Climb Up 攀岩館合作的體育課，位於巴黎 13e arrondissement (華人區)。攀岩在法國近年來非常夯，下班時間的攀

岩館常塞滿了人。上課以法文為主，但教練會一點點英文，同學及櫃檯人員則是都英文很好。攀岩館非常大，還設有重訓區，指力練習區，以及桑拿，冬天時非常需要暖一下身子。由於在華人區，剛好下課時可以去附近的中國超市 (Tang Freres) 採買食品，或吃個便宜又好吃的燒臘，解鄉愁。體育課以及其他通識課，如品酒或攝影，也是需要搶課，常常十秒內就被選光。我非常推薦學弟妹至少選修一堂，不要一直待在校內，多多體驗法國人的日常文化。體育課唯一比較麻煩的是要請醫生開證明，確認學生身心無礙可以修體育課。



最後要介紹的是 Welcome Programme，正式上課前的新生營，特別辦給交換學生的課程，包含介紹巴政，巴黎，法國政治時事，巴政研究方法(其實不重要)，以及晚上的趴踢，社交活動等等，為期一周。不是所有同學都有參加，因為要另外交250歐元。我建議無論如何都一定要參加，因為這是認識新朋友最好的機會。我非常榮幸能有一群很棒的新生營組員及朋友，下課後大家能一起聚餐，或是坐在旁邊的 Seine 聊聊各自的人生。這些朋友大部分來自北歐，故學期結束後，我拜訪了他們居住的城市，體驗他們的日常，住他們家，是我很珍惜的回憶。

這次交換，法國，巴黎政治學院，以及師大待我不薄，我非常感謝。感謝師大提供獎學金，巴政給我如此優質的學術環境，以及法國的補助。法國每個月會提供持有長期學生簽證(超過半年)的學生租屋補助，我一個月就省219歐。如果同學們想精打細算的話，可以請房東的合約寫月末開始，這樣就多領一個月。如果像我很早就領到健保卡，也可以在 Doctorlib 預約打疫苗，大部分不用錢，省下要在台灣打疫苗的錢。在法國讀書是可以很省錢的，出國旅遊也可以窮遊，但我認為有一點餘裕的話，可以花多點錢吃幾次比較高級的法餐，體驗法國飲食文化，不要整個學期都自己煮。期許所有學弟妹都能順利出國交換，

在遙遠的國度留下自己的腳印，在某個城市擁有自己第二個家。

未來有興趣到巴政交換的同學，如果有任何疑問，歡迎寄 email 聯繫我！

➔ tzshiang.chou@sciencespo.fr

也可以參考我的 Instagram 的交換日記：[box.xoq](https://www.instagram.com/box.xoq)



