

# 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：2024/6/5

英文姓名(姓, 名): Hsu, Tzu-Ching	臺師大就讀科系所、年級: 國文系大五
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
The G3	Stéphanie K. BALME	5 ECTS	2 <sup>nd</sup> semester 2023/2024
Francais A2	Pomeline TAUZIAT	5 ECTS	2 <sup>nd</sup> semester 2023/2024
Welcome Programme		2 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）出發前的準備

在出發之前，最重要的大概就是找住宿和辦簽證吧！住宿的部分我放在下面的日常生活項目內，而申請簽證網路上已有許多介紹和攻略，我就不再贅述。

而在通過師大校內甄選之後，巴政會給你一個網址讓你提交 CV（類似履歷）和 personal statement（類似自傳、選這所學校的原因、讀書計畫）等等的甄選資料，這部分郵件內會給非常詳細的資訊，一步一步照著做即可。同時也會要選想去哪個校區（巴黎、蘭斯等，與語言成績有關）以及主修項目（Law、Economic、History、Humanities、Political Sciences、Sociology），雖然選擇主修科目基本上對選課沒什麼影響，因為你的校區內基本上所有課都可以選，不過似乎會影響校區的選擇，但這沒有人確切了解。我個人是選擇了巴黎校區、Political Sciences 主修，最後也如願分發至巴黎。

此外，巴政一般學生和交換生的選課時間是不一樣的，所以我們的選課時間可能和行事曆提供的選課時段不同，反正就是靜待學校提供資訊。我這次是1/15~16，但我一開始用一般學生的行事曆安排行程，以為是1/8選課，導致我買了1/16的機票，縮短可以安排課程、刷想要的課的時間。還有，巴政是沒有退選機制的，選課期間過後無法對課表做任何變動（除非你去跟他吵架）。但語言課程我有看過同學因為程度不足而下降一級，只是在計算出缺席的時候似乎會遇到一點問題，還是不太建議。只能提醒學弟妹在選課期間手腳勤快的搶課、刷課，熱門課程通常在五分鐘內就都滿了。

除了課程，我也建議學弟妹可以在來之前學一點法文。雖然巴黎身為一個國際大城市，在日常生活中英文大致可以通用，甚至有些店家一看你是亞洲臉孔、外地人的打扮，就會直接跟你講英文。但在處理行政事務時還是多用法文，例如我去辦理交通補助時，政府機關的女士就只跟我講法文。同時，在法文環境裡學習法文，真的助益極大，有一天突然就發現自己耳朵似乎稍微打開了，從一點都聽不懂，到可以理解五六成，那個成就感真的很高。個人蠻推薦師大法文中心 Benoit 老師的課。

## (二)在巴黎的日常生活

### 1. 食

只能說在歐洲外食真的很貴，如果沒有特別的約，我大概都自己下廚。建議學弟妹在出國前先稍微練一下廚藝（除非你真的超級有錢）。去餐廳吃飯便宜的大概十幾歐起跳，可能可以吃到便宜法餐或者是 pho 之類。另外學校學餐（如右圖）也是超級便宜，採計點制，一餐6點共3.3 歐，包括一份主餐（澱粉+肉類+蔬菜）然後可以盛一份沙拉或前菜，再加上一個甜點，餓的話還有麵包隨便你拿。雖然沒有到很好吃，不過非常經濟實惠，也算是營養均衡，我有上課的日子基本上都會去報到。也有輕食部可以買三明治、鹹派（見下圖）、微波義大利麵、麵包甜點類和飲料。



買菜的部分，法國有很多不同的超市，像是 Auchan、Monoprix、Franprix、Carrefour 之類，建議可以做一下功課多多比價，有時候價差不少。亞洲超市巴黎也有很多間，像是陳氏（Tang freres）、巴黎士多、中國紅（Chen Market）等等。牛頭牌沙茶醬、維力炸醬麵之類的東西這裡都買得到，不需要帶太多過來。市集也是一個很好逛、很好撿便宜的地方，可以搜尋看看住所附近有哪些市集。

另外提一下，巴黎有一些組織會提供給學生免費食物，來源是即期品或醜蔬果等等，有興趣的學弟妹可以上網搜尋 Linkee，它在巴黎有許多據點，可以挑選離你近的領取。它真的會發給你巨量的食物（見圖片），我處理完冷凍起來大概還吃了一個多月，那次甚至還有發給每人一台微波爐，超級幸運；缺點就是人非常多，等待兩個小時都是有可能的。



## 2. 住

房子的部分大概是收到錄取通知後，除簽證外第一棘手的事了吧。如大家所知，巴政並不提供宿舍，如果你是研究生，也許可以申請看看 Cité University，那是一個很不錯的國際宿舍。只能說巴黎居，大不易，建議學弟妹可以早點過來巴黎，然後短租 air b&b，花一點時間實際去看看房子再簽約。我當初是有認識的人在這邊有房子，所以直接跟他租，不過地點距離學校要快一小時車程，如果課比較多的話應該會蠻累的。另外，在找房子時，盡量不要找 RDC（法國的0樓，臺灣的1樓），除了蚊蟲會較多之外，治安真的比較差。我住的已經是社區型的房子了，要至少過兩道感應鎖才會到我們的住所，在此前提之下，我們公寓的大門還至少被撬了兩次，雖然沒有成功被撬開，但真的感覺很恐怖。

另外，法國還有非常友善的房屋補助政策，提醒學弟妹可以的話一定要去申請，我688歐的房租就拿了127歐的房補，每個月政府轉帳到戶頭的時候真的超開心。但也有人申請不到，可能是我住外省，居民較少、行政效率較高吧！

## 3. 行

因為住的遠，我申請了巴黎的學生交通卡 imagine R，一年365歐，另外因為我住94省，省政府額外補助一半的費用，因此花費是182.5歐。在這裡提醒學弟妹，如果在法國有什麼線上行政程序跑不動，可以直接預約 RDV 去現場詢問。我的交通補助在網站上過了三四個月還是無法登錄，所以直接預約省政府的 RDV，在現場馬上就處理好了。

而我的電信是使用 Free 140Go 12.99歐的方案，但每期好像會有不同的折扣。雖然網路上都說這家訊號不好，確實有時候會比較卡，但我是覺得還行（有點像在臺灣用台灣之星的感覺）。這個方案還包括歐洲其他國家18Go的流量，我在義大利旅遊時7天內瘋狂查地圖，大概才用1/4的流量，我覺得十分夠用。只是要注意契約內容，有時候撥了不對的電話、傳了錯誤的訊息就可能被收取額外費用。

#### 4. 樂

在巴黎，去哪裡玩真的都超級方便！如果常在法國國內玩的話可以買法國國鐵青年卡（SNCF的Carte Jeune），聽朋友說省很多，但我沒有買，有興趣的學弟妹再自行研究。我買的是歐洲鐵路通票（Eurail pass）兩個月內任選10天的方案，但在法國用起來沒有那麼方便，因為都還要另外一筆大約12歐的訂位費，並自行印出紙本車票（我都用 Sciences Po 提供給每位學生的影印費印票哈哈）。但其實最便宜的方式還是你早早規劃行程，早早買車票！

此外，在歐洲的廉航真的會便宜到讓你覺得不出去玩很可惜！例如我從比薩回來巴黎的機票才12歐，還比高鐵台北回台中便宜。所以早點規劃，好好享受在歐洲的生活吧！

#### 5. 醫療

在巴黎看醫生是真的很麻煩，因為他們是家庭醫生制，像我們這樣的外地人很難預約醫生，可能都要等一兩個星期才有醫生可以約，但到時病大概也好了……。尤其巴政的請假規則又極其麻煩，一學期只能請假兩次，而且一定要提供醫生證明。只能提醒學弟妹剛到這邊就要趕快申請社會保險，有社會保險號碼看醫生才有補貼！我有次腸胃炎真的太嚴重，不得已只好請假。那時我是去有提供視訊診間（téléconsultation）的藥局看診，才拿到請假證明（un certificat d'arrêt maladie）和藥品。但盡量還是把習慣的藥品都從臺灣帶好，因為其實視訊看診的醫生還蠻隨便的，主要是為了請假證明去的。

### （三）巴政的學校課程

#### 1. Welcome Programme

這是一個過去的學長姐很推薦的活動，不過其實我沒有到非常喜歡。首先是真的價格昂貴，要價250歐元，但在活動當中你會感覺

到結構鬆散、未經縝密規劃，例如在行程上常常會有很多奇怪的空白，小隊長基本上在非表定時間也懶得理你，應該可以算是自由時間，但也不是長到可以回家一趟或者和朋友去逛街。看過去心得及宣傳影片，似乎本來有塞納河遊船的活動，不過現在已經取消；Wine and Cheese Degustation就是把所有東西擺在桌上，讓你和其他新生排隊搶食這樣而已，原本想說收費高昂應該會有人來簡單介紹之類的……沒有，什麼都沒有！

此外，交不交得到朋友是真的很看運氣，我分到的那組約莫八成都是美國人，當下還以為自己在美國交換，他們馬上形成一個小圈圈，難以參與。Welcome Programme最後一天，活動結束後，我和一位同組的韓國女生聊天，我們一致覺得參加Welcome Programme不太值得。一點心得分享供學弟妹參考，再斟酌是否參加。

## 2. Opera, Power and Politics

這堂課是歷屆以來師大交換生都推薦的一堂課，我也對音樂頗有興趣，因此毫不猶豫就選擇了此門課。到課堂上之後發現這堂課台灣人比例之高（30人的教室大概有5個臺灣人，這麼多臺灣人的課程相當少見）。提醒學弟妹，老師是比利時人，英文腔調其實蠻重的，剛開始上課會有些吃力。另外，老師因為工作繁忙，常常會需要調課，建議學弟妹在老師給大家整學期的調課計劃之前，不要先做好旅行規劃。

而之前心得分享裡提到的長笛演奏家到課堂表演、老師帶同學去歌劇院的活動好像都取消了，但老師人很好，在一次課堂結束後，帶我們去一間義大利餐廳吃飯，並自掏腰包請大家喝酒。當時也有機會與老師聊天，聽到似乎是因為巴政的學生太激進，導致歌劇院的工作人員不太想讓老師預約團體參觀和欣賞歌劇。同時，我們幾個臺灣人也和老師分享歷屆臺灣交換學生對他的好口碑，老師才恍然大悟為什麼自己的課程總是會有很多臺灣人。



總而言之，蠻喜歡這位老師的，尤其很歡迎學生在課堂上提問

及發表意見，也會給予認真的答覆；不過他的上課速度稍快，口音又較重，確實需要自己花一些時間研讀資料。



### 3. The G3

這堂課以美國、中國、歐盟這世界三大經濟政治體系之間的關係作為主軸，再從歷史、經濟、氣候問題等不同方面進行剖析。如果你對國際政治很有興趣的話，我會推薦這堂課，因為老師感覺在這領域內非常知識淵博。但不幸的是我沒有太大的興趣哈哈……。不過我認識另一個台大的交換生，他則是覺得老師雖然不斷強調自己中立，但其實立場蠻明顯的。這部分我沒有特別感覺，有興趣的學弟妹可自行斟酌。

### 4. Français A2

Sciences Po 的法文課程進度非常快速，我在師大法文中心花了三四堂課學的一個文法，在這邊大概十幾分鐘帶過，因此沒有基礎的同學上起課來會稍微吃力一些。我當初已經在臺灣上過 A2 的課了，但還是選擇再上一次 A2 避免跟不上進度。

#### (四) 總結

非常慶幸自己有這樣的機會在年輕時有一段居住在巴黎的日子。要問我有學到什麼嗎……好像也很難說上什麼實際的東西，但獨自出國，你會發現自己比原本想像的還要強大許多。語言不通不是什麼大問題、獨旅也沒什麼、漫無目的地在街頭晃蕩也是一種享受，甚至遇到同學抗議以巴戰爭、佔領學校而無法進行期末考，慢慢地也能夠從容應對。



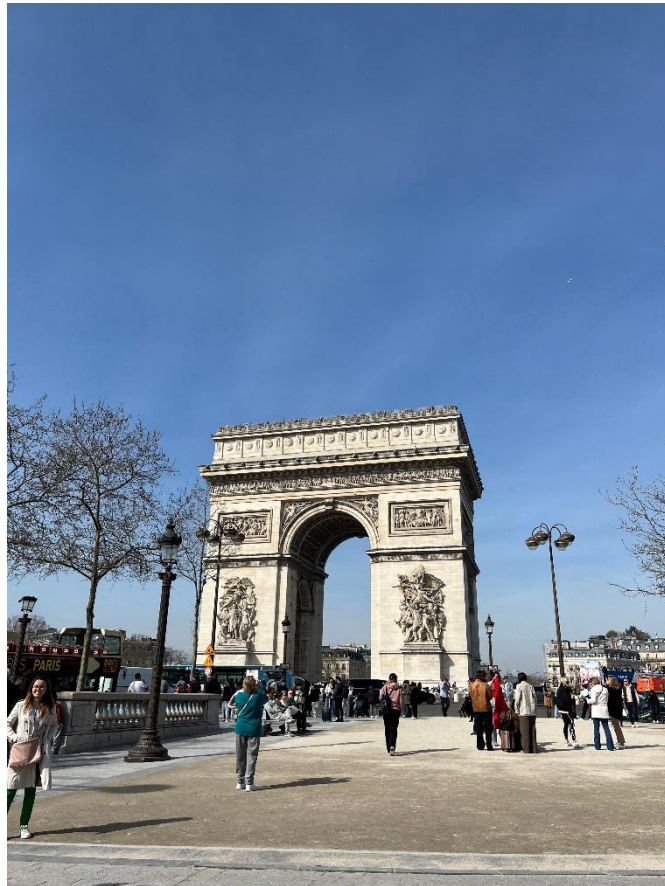
最初在出發巴黎之前，曾相當擔心關於此地髒亂又治安不好的傳聞，甚至剛到的第一週除了家附近的超市之外，我完全不敢去任何地方。不過慢慢地，我發現只要小心一些，不要像在臺灣那麼放鬆、多注意周遭環境，其實也沒有那麼誇張。漸漸地也發現了巴黎的魅力，扣除路邊的尿味，巴黎真的是一個很美的城市。

謝謝所有的幫助讓我來到這個地方。謝謝巴黎。



四、照片（如有，請提供）







五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

如有其他問題，歡迎私訊詢問 Facebook：Maggie Hsu