

# 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：\_2025.2.7\_

|   |                       |
|---|-----------------------|
| 英文姓名(姓,名):<br>CHAN TINGYI   | 臺師大就讀科系所、年級:<br>歷史系大四 |
| 修習國家:<br>法國   |                       |
| 修習校名:<br>巴黎政治學院   |                       |
| 修習學院:   |                       |
| 修習科系:   |                       |
| 赴外學期別:<br>_ 113 _ 學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年 |                       |
| 修習期間: 2024 年 9 月 ~ 2024 年 12 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 |
|------------------------------|------------------------------|-----|-------|
| Français B2                  | JESSEL RIOCHE Marie-brigitte | 4   | 113-1 |
| Histoire pensée éco1_Fonda°  | GENEREUX Jacques             | 4   | 113-1 |
| De #MeToo à la crise démo    | BRETHES Romain               | 4   | 113-1 |
| Histoire culturelle d'Europe | CAUCHY Pascal                | 4   | 113-1 |
|                              |                              |     |       |
|                              |                              |     |       |
|                              |                              |     |       |

### 三、心得分享 ( 如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字 )

#### 1. 住宿：

- 學生宿舍 ( CROUS ) /大學城 CiteU 是法國學校系統提供的宿舍，每月租金大約 400 至 600 歐元，需要提前準備材料，通過 CROUS 官方網站 ( [www.crous-paris.fr](http://www.crous-paris.fr) ) 線上提交申請。但是巴黎學生眾多，名額有限，幾乎無法申請得到，保險起見建議直接找私人房源。

- 合租公寓 ( Colocation ) : 小巴黎租金大約在 700 歐至 1000 歐每人每月，大巴黎租金可以壓到 500-600 左右，如果選擇大巴黎，避開北方危險區域。

推薦的租房平台包括：

- La Carte des Colocs
- Le Bon Coin
- Appartager ( 合租專門平台 )
- Pap.fr ( 無中介費 )
- SeLoger ( 大型租房網站 )

簽訂合同前確認是否需要擔保人 ( Garantie )，通常外國學生可使用 VISALE。

並且一定要辦理住房保險 ( Assurance Habitation )，這是租房的必備要求，可以找銀行申辦。

#### 2. 交通

巴黎的公共交通系統由地鐵、巴士、有軌電車和 RER 城際列車組成，非常發達。Navigo 交通卡 ( Imagine R ) 專門針對 26 歲以下學生的 Navigo Imagine R 卡，每年約 350 歐元，涵蓋 Île-de-France 大區的所有公共交通工具 ( 地鐵、RER、巴士等 )。

也有共享自行車 ( Vélib' Métropole ) 普通車學生每月 2 歐元，電動自行車稍貴，需要綁定一年 24 個月，不可解綁。

### 3. 飲食：

CROUS 營運的學生餐廳提供經濟實惠的餐食，每餐大約 3.30 歐元 ( 2025 年開始 1€ )，包含主菜、配菜和甜點。巴黎政治學院最近的 RU 是 Mabillon RU，個人最喜歡 Cite U 大學城的學生餐廳。

法式傳統餐點推薦 Bouillon，主菜價格在 10 -15 歐左右。也可以去中國城 Belleville 和 13 區吃中式料理或 pho，一碗麵 15 歐左右。

### 4. 圖書館：

- Sciences Po 政治學院圖書館：開放時間為週一至週六，開到晚上十一點，非常方便。
- 聖熱納維耶芙圖書館：座落於華麗的古典建築裡面，需要換證才可進入。

### 5. 文化生活：

大部分的博物館與藝術館皆免費向學生開放，尤其是羅浮宮、國家檔案館等常常更換不同展覽，建議把握機會。喜歡看電影的同學也可以參考各大電影院的電影通票，13-20 歐不等可以電影看到飽。

### 6. 行政手續

- 註冊法國公共醫療保險 ( Sécurité Sociale ) 是必要的，可以通過 Ameli 官網進行註冊。
- 銀行開戶建議選擇提供學生優惠的銀行，如 BNP Paribas、Société Générale 等。開戶需要護照、學生證明和地址證明。但如果只是交換，建議拿到簽證後可以申辦網路銀行 Revolut，在落地前就可以拿到銀行號碼，方便省事。

- 手機與網路推薦使用 Free、Orange、Bouygues 等提供的學生套餐，月費大約為 10 至 20 歐元。

- APL ( Aide Personnalisée au Logement ) 是法國政府提供的住房補助。國際學生只要合法租住在法國，無需收入證明即可申請。補助金額根據房租、居住地區和個人情況而定，每月約為 300 歐元不等。申請需提供身份證明、租賃合同及銀行賬號等文件，成功審核後每月將款項直接匯入銀行帳戶。但是審核時間長久，建議及早申請，也要做好無法拿到的心理準備：(

#### 7. 個人心得與建議

- 語言適應：雖然在校內英語交流無礙，但學習基本法語表達（例如問路、購物等）能讓你的生活更加順暢。
- ESN 國際學生組織：可以透過許多活動（語言交換、城市徒步）等認識不同學校的國際生。

#### 四、照片（如有，請提供）

#### 五、影音檔（如有，請提供連結）

#### 六、其他