

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：2025/0611

英文姓名 (姓, 名) : KUO, CHIA LUN	臺師大就讀科系所、年級：大眾傳播所 二年級
修習國家：法國	
修習校名：巴黎西堤大學	
修習學院：IUT DE PARIS - RIVES DE SEINE	
修習科系：Département Information et Communication	
赴外學期別： 113學年 (民國年) ☐ 上學期 ☒ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 2025 年 1 月 ~ 2025 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
SHS : Sociologie, Psychologie, Anthropologie, Ethnologie, Philosophie...	CONTRERAS MANON	6	
Comportement des consommateurs / Analyse des données	BURTIN ANTOINE	6	
Études de marché, Marketing d'études	SCHOFER FRANK	6	
Image et web	MOREAU DREYFUS HELENE	6	
French for Foreigners		4	

Intercultural Communication	Delphine David	3	
Anglais [EN/Trend Watching]	DE DEHN LE ROY ALICE	3	

(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）

簽證準備

因巴黎西堤大學提供的入學通知比較慢，所以一收到最好就快速申請簽證，以避免來不及出國。而主要的簽證流程為以下：在線上系統上填寫表格送審 → 繳交面試費 (8000元) → 匯款確認，系統開放預約面試功能 → 到法國簽證官方網站填寫表格 → 面試完當天直接至簽證組送簽證申請(在同個地方)。

出國前準備

在申請上交換計畫後，學校會寄有關宿舍申請與課程申請的郵件，要隨時記得注意郵件，並根據信件上要求日期填寫並回傳個人資料和相關表格，掌握自己的權益。

抵法應辦手續

在法國手機門號很重要，抵法後可以立即申請手機門號，依據自己的訴求選擇月費方案，通常選擇網路電信會比實體電信便宜，而我自己是選擇使用 Bouygues，一個月11歐有100G 容量，對我來說以足夠。而有關銀行開戶可以選擇網路銀行，開戶比實體銀行方便，轉帳也方便，到時候離開也沒有繁雜的關戶手續。

關於法國學生健保，若是交換至法國巴黎西堤大學的交換生，在開學前一週會有一週的 welcome week，會介紹法國人的文化習慣、在巴黎的生活、交通等，以及法國健保申請教學，若抵法時間許可建議都參加，可以認識一起來交換的學生們，有任何問題也可以直接詢問，馬上有學校相關職員協助，如學校網路連線問題等。

巴黎西堤大學生活

巴黎西堤大學有分多個校區，其中主要分為 Grands Moulins 和 Odéon 兩個校區，Grands Moulins 主要位在巴黎13區，靠近華人區，周邊有電車地鐵可到達，而 Odéon 則分散於巴黎多區，而我所就讀的學院為 Odéon 為在巴黎15區，附近則有地鐵及公車可到達，整體來說巴黎西堤大學的交通、地理位置都十分方便。至於餐食部分，校園皆附設學生餐廳，價錢為3.3歐一份，特殊餐點價錢另計，內容為主餐(每日主餐/漢堡薯條/比薩/義大利麵)、小菜、甜點各一，需下載 Izly APP 儲值使用。校園內也有販賣機提供飲料、水、零食，皆是以儲值或刷卡方式交易。

除了一開始提到巴黎西堤大學會在開學前一週舉辦 Welcom Week 外，學期周間也有許多文化活動提供給國際學生，如表演、工作坊、法國節日小吃體驗、野餐日等活動，若有興趣皆可參加，不僅

可在活動中體驗法國傳統小吃，也可以認識更多交換生，擴大在巴黎的交友圈。

課程與選課

在拿到入學通知後，學校會寄選課相關的信件包含這學期針對國際學生開設的課程及申請表格，法國學校方面沒規定學分數，但師大方面有規定。每個學院的方式似乎不同，而我在的學院會每週收到一封下週課表的信件，也可以上網站查閱自己的課表但有時會變動還是依你的課程指導員寄送的信為主。課程方面我有修法文和英文的課，英文的課程有分為兩種一種是給當地法國學生練習英文的課，也有一種是專門開給國際交換生的課，可以依自己的喜好選擇課程，整體來說課程難易度不高功課也不多，主要注重在互動與參與度，而在法國課程上很注重參與度，每節課教師都會點名，而學生需要在 app 上電子簽名以表示出席，這部分和台灣上課點名很大不同。

日常交通

巴黎的主要交通方式分為 RER (相當於近郊鐵路，橫跨 Zone 1-5，出入站都要刷卡)、Metro (地鐵，出站不用刷卡)、公車。若你為 12 歲至 26 歲之間的學生可購買 Imagine R 年卡，以上都涵括在

Navigo 年卡的費用中，但若出門的次數不多可考慮周卡或月卡，依個人的需求決定。而若要去大巴黎以外的地方就會搭 TGV 另外購票。

TGV：平常買巴黎以外的車票可以下載 snCF app 購買，其中我有買 49 歐元的 Carte Avantage Jeune，效期是一年，每次購票都可以打折但折數不固定，如果有考慮搭火車遊法國的可以買這個，另外也可購買每個月 79 歐的 TGV Max，可以 0 元方式搭乘 TGV，但班次有限制，因此可以以個人需求衡量哪個方式適合你。

到另一個城市生活除了是認識不同文化、語言也是認識自己的方式之一，在交換的生活盡量保持開放的心態，勇於嘗試，相信收穫一定很多。第一次用法文點餐、第一次迷路在巴黎，或是第一次用法文參與法國同學的討論課程，這些經歷雖然一開始可能讓人感到不安，卻也正是成長與轉變的起點。相信這些嘗試將會累積成你人生中最珍貴的回憶與收穫，而巴黎，將會成為發現世界與自我交會的一個重要節點。

四、照片（如有，請提供）



法式料理課程



學校文化活動 - 國王派餐會

五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他