

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：02/12, 2026

英文姓名（姓, 名）： Lu, Yi-Jen	臺師大就讀科系所、年級： 華語系大四
修習國家： 法國	
修習校名： Sciences Po Paris	
修習學院： Department of Political Science	
修習科系： Political Science, International Relation	
赴外學期別： 114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：2025 年 9 月 ~ 2025 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
International Negotiation and Global Governance	Sabrina Marquant	5	秋季
Français B1	Camille Corlieu	5	秋季
Introduction to International Relations and Foreign Policy Analysis	Hugo Meijer, Eugenio Sanchez	5	秋季
L'Asie dans les Relations Internationales au XXe siècle	Pierre Grosser	5	秋季
Welcome Program	Sciences Po	2	秋季

(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、前置作業：申請簽證、文件證明、找房、找租房保證人、銀行開戶、健保、電話卡

1. 簽證：

在送完一切申請資料給 Sciences Po 後，四月中，最遲四月底之前學校會寄出入學許可通知，接著開啟學校信箱、學生資訊空間等使用，記得要完成接續的註冊手續 **Inscription administrative**，包含學生基本資訊、緊急聯絡人、家人資訊……等，這個步驟完成，才是真正完成入學程序。與此同時，你會在同樣的註冊頁面中找到學校發送入學許可及為了申請交通卡 **Imagine R** 的文件（詳見「交通」欄位）。擁有人學許可即可申請簽證，詳細流程大致為：

- 向法國在台中心教育組註冊並申請

（申請網頁：

<https://pastel.diplomatie.gouv.fr/etudesenfrance/dyn/public/authentication/login.html>

中文說明：<https://www.taiwan.campusfrance.org/Etudes-en-France-individuel>，有關

財力證明，請依據 https://france-taipei.org/IMG/pdf/microsoft_word_-_ls_etu_cn.pdf?5573/2ff8b53c09b5d266fded134037eda138303878a4內容，推算預

計滯留的時間提供銀行存款證明）

- 申請通過後登記面試時間、面試繳費（面試費用8000元，限臨櫃繳款）
- 面試完成，同時去簽證組當面繳交資料和相關申辦費用（簽證費透過教育組面試後費用為50歐，詳見當下幣值）

更詳盡的簽證流程可參見：<https://www.willstudy.tw/france-visa-student-2023/> 或其他

2. 文件證明：

在法國，只要有學生身份一率享有免費健保（詳見「健保」欄位），也能申請房屋補助，如果需要申辦這些，都會需要有出生證明才可進行（如果使用私人健保則無此需要）。以下為以出生證明為例，其他文件證明流程比照辦理：

- 向區公所申請出生證明

- 請法院公證人/法院認可的公證人公正文件（建議單純用中文，因為最後都要翻譯成法文）
 - 外交部申請文件複驗
 - 請具法國法院認可的翻譯師翻譯（透過通信處理）
 - 拿翻譯影本及中文正本至法國在台協會申請複驗（可用信件或面交申請）
- 詳細文件認證流程及資訊詳見：<https://france-taipei.org/%E6%96%87%E4%BB%B6%E8%AA%8D%E8%AD%89%E5%8F%8A%E7%BF%BB%E8%AD%AF-2835>

3. 找房：

法國大部分的大學沒有自己的宿舍，所以需要在外自己找，尤其巴黎的房子十分難找。找房旺季約落在五月初，因此建議可以三四月就開始留意。通常分成 Studio, apartment (T1, T2), colocation。

T1：主房/臥室+廚房 T2：主房+臥室+廚房 以此類推

Colocation: 與其他人共住公寓，每個人有自己的臥室，共享其他公共區域

法國政府有提供完整的推薦找房類型、平台資源整理：student-housing-france，我這邊簡單推薦幾個平台：

1. **Crous**: 法國公立宿舍平台，當地學生、獎學金學生享有優先選擇權，交換生約7月初可以申請。我在巴黎申請時已經一掃而空。價格最為經濟實惠，約200~500歐之間，通常是 Studio，但內裝程度不一，有些略微簡陋，建議多多比較。<https://trouverunlogement.lescrous.fr/>

2. **La carte des Colos**

提供人們有效找到適合自己的室友

<https://www.lacartedescolocs.fr/logements/fr/ile-de-france/paris>

1. **Studapart**

私立宿舍、一般私人或有房仲處理的找房平台

<https://www.studapart.com/fr?>

我後來是透過這個平台找到私立的學生宿舍入住，住在 Youfirst Pasteur campus，位於15區，鄰近火車站 Gare Montparnasse，是傳統的富人區，五個人共住一間104平方公尺的公寓，每人有14.5平方公尺的

臥室，共用兩間廁所、兩間浴室、兩台洗衣機及廚房、客廳／餐桌。宿舍有簡易的運動空間及自習、聚會空間。租金每月959.5歐含水電、暖氣等，主要考量是地段安全、若公寓有任何問題可通報宿舍處理。
(貴)



在小巴黎（巴黎核心）房價約是其他地區的兩倍，以 **Studio** 大小為例，約 800-1000左右為正常，可以申請 **CAF**（房屋補助），主要是根據你的經濟情況及租金來決定補助款項，最高不會超過300，但還是詳見個人的實際情況（補充資源：<https://willstudy.tw/fr-caf-2024/>）。也有不少學生選則通勤30-60分鐘住在大巴黎（巴黎外圍區），租金會下降不少，但也可能減少參與課後學生活動的時間，每個人自行斟酌。

特別提醒：

若使用 **Facebook** 社團尋找房源，請謹記一原則：還未看過房子前就要求簽約、匯款者皆為詐騙，請一定要預約看房後再簽約。通常華語社團常見的情況是租到二房東（原本房東轉租後房客再轉租），英語或法與社團常見的就真的是純金錢詐騙（或個資），常見的手段是提出低於行情的價格、地段良好、強調是完美的選擇，並多表示自己已經在國外，不方便讓你看房，但會需要你先簽約再轉交鑰匙，但只要沒看到房，通常是詐騙（私立宿舍公司除外，可以參考政府推薦私立宿舍平台）。本人在找房時確實有遇到疑似詐騙情形，經當地房仲朋友提點才沒有真的被騙，網路上也有許多類似案例，請小心。

4. 找租房擔保人：

在法國找房需要擔保人，通常有國內擔保人最好，但作為交換生，可以申請政府的 **Visle** 保人系統 <https://fo.visale.fr/#/en/login>，或是政府推薦的 **Garantme** 私人保人系統 <https://garantme.fr/fr/>。Visle 要求提供的資料較少，但就只能提供比較籠統（低）的租金選擇。**Garantme** 會要求監護人的財力證明、薪資證明等，若經濟上依賴父母，可以得到相對寬裕的房屋租金選擇。

5. 房屋補助：

法國租房補助 **CAF (Caisse d'allocations familiales)** 提供學生、低收入戶、無收入住戶的社會保障，申請主要受申請者的房型（**Studio/公寓/合租**）、收入、身份而定，因此補助金額不定，若為情侶可申請雙人房補，據說比兩個單人房補多（日前也有認識的學生並非情侶關係但在申報上申報情侶以便取得更多的房補）。主要需要：護照、簽證、租約、出生證明、**OFl** 移民署申報證明、法國銀行帳戶，透過官網 www.caf.fr 申申請。等待時間較長，我的經驗是快三個月，就看大家的需求跟耐心了。

（詳細過程可參考以下網站：<https://www.willstudy.tw/fr-caf-2024/>）

6. 銀行開戶：

銀行開戶可以選擇離學校或住家近的開戶，網路上有許多開戶流程方便與否或管理費高低的銀行選擇討論可以參考。我自己選擇 **BMP Paribas**，因為他算是

比較知名的銀行，在台灣也有分行。先去櫃檯跟他們說是留學生要預約開戶，可以特別說明需要會英文的行員協助。開戶時需要護照、居住證明（可以拿房屋合約）、法國居留證明文件等，具體可以在預約時就先詢問好，免得白跑一趟（考量法國緩慢的行政效率）。

7. 健保：

法國政府提供學生免費的國民健保，約補助6成的醫藥費（不過建議有專科需求 like 皮膚科、婦科、眼科、牙科等需求的學生另外保私人健保比較保險，保費每月10-20幾歐不定，看公司選擇與個人需求）。可透過法國健保國際學生網頁 <https://etudiants-com.ameli.fr/>申請。最後收到健保相關信件後可以選擇透過電話或郵寄資訊申請實體健保卡。基本上擁有社會健保號碼即可看醫生享有健保，不過健保卡的便利性比較高，也才能透過開卡在網路上直接接收你的醫療資訊。（但開卡時間漫長）。

在有交換經驗的學長建議下，我個人有加保私人健保 **Mutuelle Santé**

https://heyme.care/fr/mutuelle?gad_source=1&gad_campaignid=10313721304&gbraid=0AAAAACtQbviZ-

[ESwDcg3CQ2Km6O6cR4Ful&qclid=CjwKCAjwkvbEBhApEiwAKUz6-4IAp-](https://heyme.care/fr/mutuelle?gad_source=1&gad_campaignid=10313721304&gbraid=0AAAAACtQbviZ-ESwDcg3CQ2Km6O6cR4Ful&qclid=CjwKCAjwkvbEBhApEiwAKUz6-4IAp-dOC02Nv7IQEXH42jou6PA0vjy82cgnilnk3XtO-FRdW42C7LxoCMFEQAvD_BwE)

[dOC02Nv7IQEXH42jou6PA0vjy82cgnilnk3XtO-](https://heyme.care/fr/mutuelle?gad_source=1&gad_campaignid=10313721304&gbraid=0AAAAACtQbviZ-ESwDcg3CQ2Km6O6cR4Ful&qclid=CjwKCAjwkvbEBhApEiwAKUz6-4IAp-dOC02Nv7IQEXH42jou6PA0vjy82cgnilnk3XtO-FRdW42C7LxoCMFEQAvD_BwE)

[FRdW42C7LxoCMFEQAvD_BwE](https://heyme.care/fr/mutuelle?gad_source=1&gad_campaignid=10313721304&gbraid=0AAAAACtQbviZ-ESwDcg3CQ2Km6O6cR4Ful&qclid=CjwKCAjwkvbEBhApEiwAKUz6-4IAp-dOC02Nv7IQEXH42jou6PA0vjy82cgnilnk3XtO-FRdW42C7LxoCMFEQAvD_BwE)，在沒有牙科、眼科、專科需求下，每月12

歐。出國前建議先在國內掛旅遊門診，查看是否有需要施打的疫苗，補充基本感冒藥品，也可以購買綜合感冒藥、個人常用藥品等，以防不時之需。

8. 電話卡：

法國有四大電信公司：**Orange, SFR, Bouygues, Free**，可以比較每間的申辦容易度、金額考量。我自己使用 **Free**，在各大商場可以找到他的機器，即可快速申請 **Sim** 卡。我使用的的是19.99歐的方案，雖然少數店家內可能會有收訊困難，但大部分情況在法國境內、境外旅行沒有太大問題（之前在德國使用順暢）。詳細內容可參考：<https://willstudy.tw/fr-free-mobile/>

整體補充資料：<https://www.taiwan.campusfrance.org/preparerledepart>

二、學期前準備：選課、Buddy program、學期前講座、Welcoming Program

先稱讚 Sciences Po 在國際化這塊做得十分完善，所有信件、資訊都會法文版和英文版併呈，我針對相關問題寫信詢問，都可以在短時間內得到快速、有效的幫助。學校會寄交換生手冊，請詳細閱讀，特別是有關於各種問題的相關詢問管道。

1. 選課：

六月出，學校會寄信通知選課時辰及課程內容，並提供四次線上交換生說明會，可以挑選適合自己的時段參加。說明會內容主要聚焦於一些交換的基本資訊及選課方式。並會由講者分享自己的選課經驗及給學生的建議。我是大學部的學生，因此僅就大學部的課程提供分析。

． 課程種類：

Sciences Po 的課程分為 Lecture+Seminar (cours magisral)，純 Lecture (tronc commun)，純 Seminars, workshops, lanugage。除了一般交換，學校提供修習30學分，通過20學分的交換生申請人文證書（一學期），不過有固定組合（一堂 Lecture+Seminar/兩堂純 Lecture + 四堂其他（ Seminars, workshops, language），沒有要申請證書者則不受此框架限制。

Lecture+ Seminar 的課通常都是他們的基礎大課，會利用週末考大考，如果要選修此課程的學生可斟酌時間，難度。

課程選擇不受限於進入學校的語言 program，例如我雖然是透過英文學程管道進入 SciencesPo，但我本身會一點法文，也想加強我的法文程度及挑戰，認識更過法國本地學生（有相關經驗朋友分享若修習英文授課課程大多數皆為交換及外籍學生，比較難認識本地學生），因此有修習一門除了語言課程外的法文 Seminar。

重要提醒：若要選擇法文語言課程，必須在選課時間前寫信給語言中心（此資訊會在交換生手冊中出現），若有等級請提供等級證明，語言中心才會開啟你在選課時選擇語言課程的資格。

b. 課程授課時段:

授課時段跟課程表公布時間不同，通常選課前一週會公布（若不確定可以寫信問學校）。法國的課程從8:00-21:30 都有可能，所以也可以考慮時段是否合心意。

c. 選課時辰：

選課時間為七月第一週（我這屆是七月8-9號），請留意選課時間為巴黎時間，並且選課是先搶先贏制，因此在登入當下你就分秒看著每堂課的選課進度，在全部完成按鈕選擇前，都有更動可能，所以可以發揮在師大的加退選精神等名額。我先前做好準備，有選到自己想選的課，在開始選課3分鐘內完成。

d. 詳細選課流程：

SciencesPo 非常細心的提供非常詳盡的選課步驟說明影片，可以在選課前反覆觀看幾次，能讓選課更有效率。

詳見網頁：<https://www.sciencespo.fr/students/en/study/academic-affairs/course-registration/faq-course-registration/>

e. 沒有加退選：

Sciences Po 沒有加退選機制，因此在說明會時講者會重複強調有多少學生高估自己的能耐，修課後十分痛苦的例子，因此請謹慎斟酌。不過我有朋友在 Reims 校區有意外「換課」的經驗，實際上在巴黎校區，第一週若發現不適合、老師覺得你需要換、退選等非常情況，還是可以透過學術組爭取換課或退選。身邊的好友實際經歷過，但過程非常辛苦

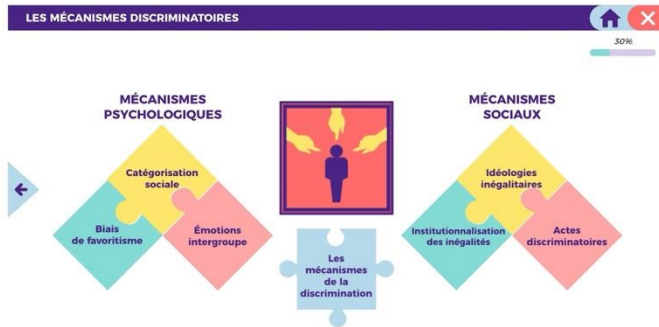
（法國不太流暢的行政效率），所以萬一真的不行是有其他補救機制，但為了避免後續的麻煩，請慎選課程。

2. Buddy Program:

Sciences Po 提供 **Buddy Program**，不過只有巴黎校區會以實體方式進行，因此在其他校區的學生可以斟酌考慮。我的 **Buddy** 十分友好，但因為我跟她都很忙，所以見面次數不多，不過很謝謝她帶我參觀巴黎十三區、介紹她在雙主修的巴黎西堤大學校區。

3. 學期前講座：

Science Po 十分重視反歧視與性、性別暴力，因此會要求學生在八月25號 **Welcoming Program** 開始前完成。課程以互動式影片、投影片進行，可以選擇英文或法文版本，完成即可不計算學分、成績，也可以在期限內重複觀看。個人覺得收益良多，很佩服學校對兩議題的分析及切入視角，多元且生動的案例說明，遇到情況的求助管道等，精美、流暢的動畫製作及課程設計，足見學校資源的雄厚及對價值觀及學生的重視。



Sur les réseaux sociaux : le cas de William

Trigger Warning

William échange souvent avec une enseignante à propos de l'art. Il y a une semaine, William a reçu un message privé de la part de Madame P, une de ses enseignantes.

Elle lui raconte qu'elle fait de la photo et qu'elle aimerait qu'il soit son modèle. Elle le rassure en lui disant que son visage n'apparaîtra pas, qu'elle cherche des jeunes hommes pour un projet artistique.

Cliquez sur l'encadré pour lire sa réaction.

La réaction de William...

William remercie Madame P pour cette opportunité, mais ne le relance pas. Il est horriblement gêné, il pense que cette situation est de sa faute car il n'a pas mis les limites et a été ambivalent.

互動網頁示意圖（我上的版本是法文版，英文版也是一樣內容）

4. Welcoming Program:

學校在開學前一週會舉辦 Welcoming Program，價格不菲，約9966台幣左右（270歐）內容包含認識新進、交換的學生/國際學生，在一週期間，主辦學生組織會帶大家導覽校園、認識巴黎、了解法國學術寫作架構（基本上上過研究方法課程就可以不用聽）、派對、品酒品起司、社團博覽會等。我覺得活動雖然不差，但不值這個價格，不過話說回來很適合建立人脈，特別是未來課程中並不保證遇到的同學跟自己是否合得來的話，可以先在開學前就認識一批同樣新來的學生、建立朋友圈（屬於愛社交的朋們）我自己最穩定的朋友圈之一就是這時期建立的。

三、學期間：修課、飲食、社團、活動

在 Sciences Po Paris 校區我修習門課：Français B1, Introduction to International Relations and Foreign Affairs Analysis, l'Asie dans relations international depuis XXème siècle, International Negotiation and global governance，以下分享修課經驗及甜涼度說明。

1. Français B1:

(甜度：□□□涼度：□□□推薦度：□□□□)

教我的教授表示，Sciences Po 的法文課程同級數下比一般外面的課程難，實際修課感受確實強度偏高。教師主要講解文法、詞彙和部分學校自編教材內容，作業、自主學習內容比例佔3/2，一學期總共三次考試，一次小組報告及一次個人短講5分鐘。教授教學熱忱十足，根據單元主題電影、家庭、飲食，每週分享推薦的法文電影、帶領家庭社會議題討論，期末更和學生品嚐法式高級甜點，讓語言學習更有沈浸式體驗。課程學習紮實，對法文精進很有幫助。

b. Introduction to International Relations and Foreign Affairs Analysis :

(甜度：□□□涼度：□□□□推薦度：□□□□□)

教授 Hugo Meijer 學識豐富，對於國際關係有其獨到的見解，如從人類史的角度帶入國關分析，或練習以多種國關理論分析單一事件，並能吸收到英國、共產、女權主義等不單只有以美國為理論來源地的國關理論。課程簡報內容豐富。若沒有修過國關理論的人可能會覺得比較無趣（畢竟大部分的理論都已學過），不過教授的專業領域是國際安全、戰略研究，相信若對此領域有興趣的學生是拓展人脈的好機會。課堂人數約90-110人，共有期中短論文大綱及期末短論文完成等兩項作業，若想更進一步自主學習則可參考老師豐富的延伸資料。我非常佩服這堂課中的熱絡課程討論，同學們都十分有想法，組織邏輯也十分有條理，直得學習，下課往往爭相與老師討論。

c. l'Asie dans relations international depuis XXème siècle :

(甜度：□□□涼度：□□□推薦度：□□□□)

教授 **Pierre Grosser** 是法國亞洲國關史的權威，專業研究法國與越南的殖民史與相關研究，和藹可親，完整的將二戰前後的東亞、東南亞動盪說明得十分詳盡，特別強調中、日、俄在中國東北、韓戰、越戰的關係，及當今炙手可熱的美中臺關係。授課內容深入淺出，即使班上大多數學生並沒有接觸過亞洲國關史的基礎，課程依然順利進行。這堂課為法文授課，建議程度 **B1/B2**（推薦 **B2**）學生修習，感謝教授包容我有待加強的法文報告。課程內容多數圍繞教授專書，因此建議多多參考。課程作業為一次團體或個人專題報告（依照主題持續一學期），和期末小論文（教授十分在意引用文獻，及在歷史和政治分析的比例，我直到期末都還沒真正掌握好比例）。推薦喜歡國關史，願意被溫柔的言語和犀利的文字鍛鍊的學生修習。

d. International Negotiation and global governance

（甜度：□□□涼度：□□□□推薦度：□□□）

老師 **Sabrina Marquant** 曾代表法國參與巴黎氣候協定談判，實務經驗豐富，不過可能是因為她首次於 **Sciences Po** 教學，因此帶討論較顯生疏。擔任除了自己國家的代表，並從該國角度參與一學期課程。期中為課程討論紀錄，期末一篇針對自己代表國家的談判專案分析。該課程多為交換生選修，學生自主討論熱絡（我最好的朋友圈之一也是在此班上認識）。補充資料豐富，為了準備專案分析、每週討論需要自行閱讀背景資料。

飲食：

Crous 學生餐廳提供3.30-4.0歐不等的學餐，雖然品質不是最好但是最省錢的選擇。也可以尋找食物銀行等組織，會進校園（**Saint Pere** 校區）發放蔬果，也是省錢的方法之一。

社團：

由於在大學即參與合唱團，交換時我依然參與 **COPS**，**Sciences Po** 的合唱團，並在學校附近的教堂演出。大部分參與的學生為碩士生，因此大學生的我有時會稍微感到寂寞，但學生們都很熱情，也很高興能遇到有趣的音樂夥伴們。

就業博覽會、校內碩士說明會：

學校於九月底舉辦就業博覽會、十一月底舉辦碩士說明會，若對此有興趣的學生可以參考是否參加。

法國教育組織 L'Afev：

法國幫助新移民、學習困難、環境適應困難等從國小到高中的學生組織，透過社福、學校等單位媒合一位大學生以一對一每週一次兩小時的時間陪伴一年。本來有興趣參與說明會，但因為後續接洽上沒有對上時間就此放棄，供有興趣的學生參考。

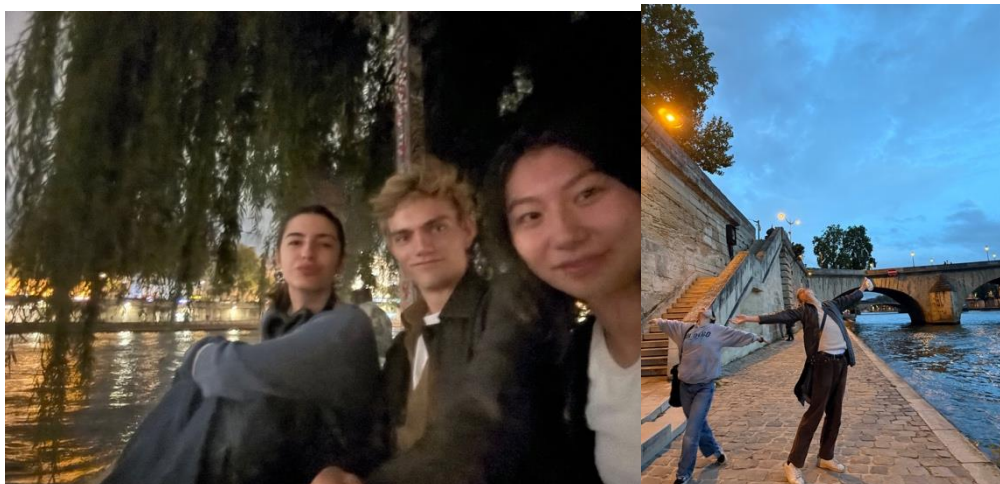
四、整體交換心得：

非常感謝這次的交換經驗，讓我在有興趣的領域中更了解人外有人，天外有天，意識到自己的不足並虛心持續精進。巴黎高等政治學院學風自由、熱絡，雖然行政上還是傳統法國八股的體制跟效率，但在授課、學生氣氛、學生組織上更像美國的大學風格。教學取向整體偏實務應用，若未來對相關工作領域有興趣，這裡的人脈跟經驗將十分受用。國際學生比例大約佔一半，多數碩士學位以英文授課，因此不用因為語言而覺得受限制，然而這也讓法文要能精進上稍微不成助力。課餘最享受的是巴黎的美麗，在繁忙與悠閒間取得平衡。除了不免俗的藝文活動外，我也繼續保持運動的習慣健身、慢跑。每週都有各式的設計週、精品展、影展，和博物館們，讓即使不擅社交的朋友們也能過得豐富享受。而昏黃閃爍夜晚街上的熱絡、酒吧裡的 Live Jazz、熱門難進（有 dress code）的夜店、抑或只是單純在塞納河畔享受 L'apero，相信都會成為我難忘的回憶。

照片提供：



(Welcome week 的朋友們，社團博覽會時和朋友們在校園跳 Just Dance)



(塞納河畔的夜景，與友人們共度 L'apero 時光)



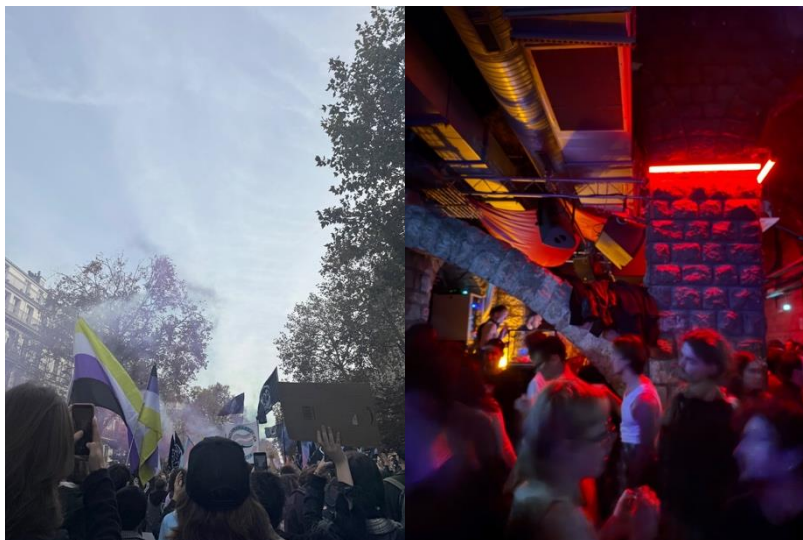
(當地知名 Jazz bar 的現場演出) (下廚請室友們吃炒飯、咖哩和味噌湯)



(Crous 學餐們，每天都在摸彩看吃什麼煮菜，推薦 Crous Mabillon)



(幸運和友人一起參與國慶酒會，需提前報名)



(非二元性別遊行)

(有分圍感的電子音樂夜店)



(朋友固定辦的週三 house party) (聖誕市集的熱紅酒和朋友一起總是最棒的享受)



(合唱團的朋友及演出的教堂)

謝謝大家的閱讀，若有其他疑問歡迎 gmail 詢問：

41184212i@gapps.ntnu.edu.tw

