

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：

| | |
|---|------------------------------|
| 英文姓名(姓, 名): Ha, Uyen An | 臺師大就讀科系所、年級: 管理研究所 碩士班、碩二 |
| 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: 114 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: 年 月 ~ 年 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 |
|---|---|--------|------------------------------|
| THE LIMITS OF POLITICAL ANALYSIS | Colin HAY | 4 ECTS | Autumn semester 2025-2026 |
| INITIATION TO ENTREPRENEURSHIP | Jacques-Henri Eyraud | 2 ECTS | Autumn semester 2025-2026 |
| Introduction to Sales and Negotiations | Catherine MAITRIER | 2 ECTS | Autumn semester 2025-2026 |
| FRENCH LEVEL A2 | Michel DRIGUES | 4 ECTS | Autumn semester 2025-2026 |
| Deep Tech, social impact, entrepreneurial opportunities | Deep Tech, social impact, entrepreneurial opportunities | 2 ECTS | Autumn semester 2025-2026 |

(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）

本次能夠前往法國就讀 Sciences Po，對我而言是一段非常珍貴且充實的交換留學經驗。無論是在學術訓練、生活適應，或是跨文化交流方面，都帶來許多深刻的體會。

學校環境與學習氛圍：

Sciences Po 巴黎校區的學習環境非常好，我主要在三棟不同的大樓上課，並可使用兩間圖書館。圖書館五樓可透過線上系統預約座位，但由於座位數量有限，熱門時段常常較難預約到理想位置。由於三棟教學大樓之間有些距離，有時上一堂課結束後需趕往另一棟大樓上課，時間較緊湊，幾乎沒有時間購買零食。不過，每棟大樓內皆設有咖啡販賣機，可以隨時買到熱咖啡，對於長時間上課或閱讀的學生而言十分便利。整體而言，校內工作人員與學生都相當有禮貌，學習氛圍友善而開放。

在學術方面，Sciences Po 非常重視課堂討論與批判性思考。每堂課都有大量指定閱讀資料，學生需要在課前充分準備，並在課堂中主動發言。對交換生而言，這不僅是語言能力的挑戰，也是思維方式的轉換。教授鼓勵學生提出不同觀點，並能以理論或實例支持自己的論述，這樣的訓練讓我在分析能力與國際視野上都有明顯成長。

住宿與生活成本：

巴黎的生活費相對較高，住宿費用通常落在每月 900 歐元以上，多數學生會選擇靠近捷運站且治安較佳的區域。當地人也普遍認為，近年來巴黎部分區域的治安變得較為複雜，因此找房時需特別留意周邊環境與安全性。一般租屋押金約為一個月租金。

交通與網路：

巴黎的交通系統包含地鐵（Métro）、公車、電車（Tram）與火車，市區內移動十分便利。需購買交通卡，但一般單程票與月票所使用的卡片不同，且票價會依搭乘交通工具（地鐵、公車、機場線）而有所差異，初到巴黎時需花些時間熟悉。

至於網路品質，相較於台灣明顯較不穩定，尤其在人潮密集的大型活動中，例如節慶或市集時，常出現完全無法連線的情況。曾在活動現場因無法使用網路而難以聯絡朋友，讓人相當焦慮。因此建議

事先約好集合地點，避免進入人潮密集區後失聯。此外，實體 SIM 卡從申請到收到約需兩週時間，建議前兩週先使用 eSIM。在巴黎或歐洲旅行時都要非常注意錢包和手機，我有一次看到一圈人圍著一小團亞洲游客扒手偷東西。所以出門時就要小心。

飲食與開銷概算：

若能在家自行料理，既能節省開銷，也較容易攝取足夠營養。我常在超市購買肉類與蔬菜，並到巴黎第十三區購買米、麵條或亞洲食材。整體而言，Lidl 的價格最為實惠，其次是 Carrefour 與 Intermarché，而 Monoprix 價格較高但購物環境佳，若有會員卡可享約 10% 折扣。第十三區的 Paris Store、陳氏與 Tang Frères 則能買到多樣亞洲食品與泡麵，對亞洲學生而言十分方便。

旅行、文化與博物館：

巴黎作為歐洲交通樞紐，前往其他國家旅遊十分便利。搭乘火車約三小時即可抵達日內瓦，再延伸前往其他歐洲城市。巴黎市內博物館資源豐富，18 - 26 歲學生可享免費入場，超過年齡限制者亦可把握每月第一個星期日的免費參觀日。特別推薦 Louvre、Guimet、Versailles 及 Opéra Garnier，都值得親自走訪。

接近聖誕節時候可以去參觀 Alsace, strasbourg, Stolma, 這區域的房子建築很特別，這地區之前是屬於德國經過多年戰爭歸回法國。所以建築與食物文化有法式和德式的混合。可試試他們的 pizza 很薄皮，德國香腸，德式酸菜，等等。

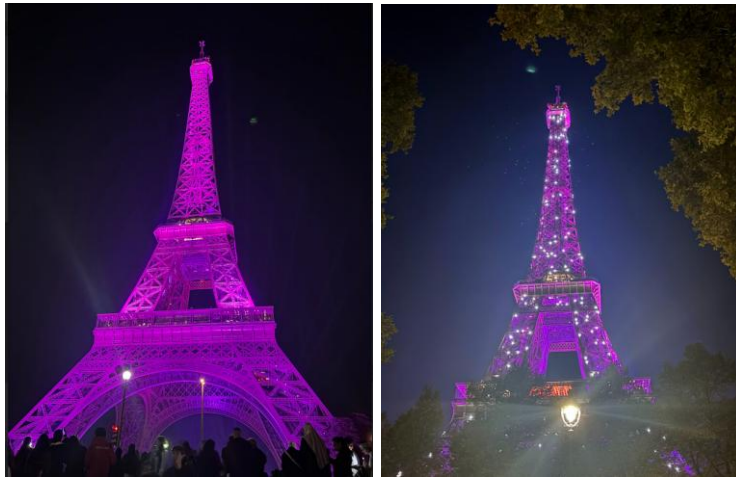
在法國是最好的機會可以嘗試各種起司，肉醬，牛奶，麵包和甜點。法國麵包和甜點真的很好吃，可常吃 baguette, croissant, 和 pain au chocolate 算是下課后的下午茶很不錯。周末可偶爾去 la fayette 買個高級甜點吃像 eclair 或 macaron，巧克力麵包或開心果麵包。

整體反思：

這段交換經驗不只是學習專業知識，更是多了解世界各國的文化多式多樣，開眼界的體驗巴黎法國的建築 Paris，瑞士的大自然風景和雪山 zermatt，意大利的水上城市 venice，來到意大利一定到吃提拉米蘇，喝意大利咖啡，吃海鮮意大利麵。從語言適應、獨立生活，到理解不同文化的價值觀，都讓我更加成熟。巴黎的生活節奏

與台灣截然不同，也讓我學會在不確定中保持彈性與開放心態。這次交換不僅拓展了我的國際視野，也對未來的學業與職涯規劃產生深遠影響。

四、照片（如有，請提供）



Eiffel en rose 每年9月30號晚上巴黎鐵塔變粉色支持乳癌患者



Opera Garnier



Strasbourg 特別建築



Venice



聖誕節在法國朋友家一起吃烤雞

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他