

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: 06/02, 2026

英文姓名（姓, 名）： Lu Yi-Jen	臺師大就讀科系所、年級： 華語文教學系應華組大四
修習國家： 法國	
修習校名： Inalco 東方語言文明學院	
修習學院： Relations internationales	
修習科系： Programme d'Echange Etudiants Internationaux	
赴外學期別： __ 114 __ 學年（民國年） ☐ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：2026 年 1 月 ~ 2026 年 5 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
Transitions démocratiques dans le monde	Maï-Lan Thaler	3	春季
Grammaire B1	Marie-Luise Daniel	4.5	春季
Français oral B1 (Compréhension et production)	Frederique Duriez	9	春季
Français écrit B1 (Compréhension et production)	Marie-Luise Daniel	9	春季
Bienvenue à Inal'FLE (A2/B1/B2)	Frederique Duriez	4.5	春季

(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：

十月中，學校即會寄信要求填寫申請表格，無需提交 CV、動機信等，只需上傳身分證明文件、ID 照片、法文檢定證明（若報名語言文化學程、主題學程、專業學程（專業學程僅限秋季交換學生可申請））。學校於十一月中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的人學許可及為了申請交通卡 **Imagine R** 的文件（詳見「交通」欄位）。擁有入學許可即可申請簽證，詳細流程大致為：

a. 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）

b. 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）

c. 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

0. 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：

- a. 向區公所申請出生證明
- b. 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）
- c. 外交部申請文件複驗
- d. 請具法國法院認可的翻譯師翻譯（透過通信處理）
- e. 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/zh-hant/liste-de-notoriete>

0. 找房：

Inalco 有主動在交換生聲請表中提供學校協助尋找宿舍選項，有此需求的同學記得一定要勾選（並填寫預算）。若申請上學校協助尋找的宿舍即可忽略下列找房、房屋擔保人訊息。

由於我前一學期已在 **Sciences Po** 交換，因此延續住在先前找的房子，見以下資訊：

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, appartement (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 c 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>

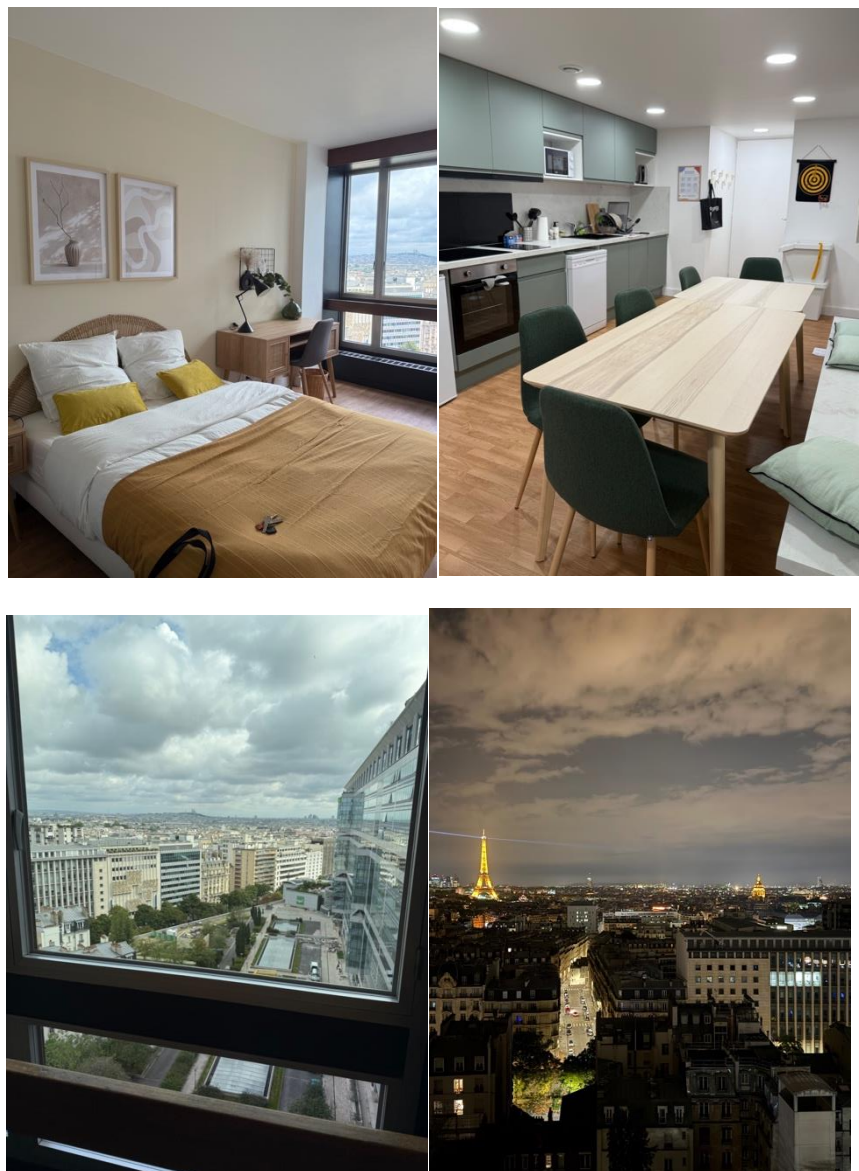
0. Studapart

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。

0. 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。

0. 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）。

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

[ESwDcg3CQ2Km6O6cR4Ful&gclid=CjwKCAjwkvbEBhApEiwAKUz6-4IAp-dOC02Nv7lQEXH42jou6PA0vjy82cgniink3XtO-](https://heyeme.care/fr/mutuelle?gad_source=1&gad_campaignid=10313721304&gbraid=0AAAAACtQbviZ-ESwDcg3CQ2Km6O6cR4Ful&gclid=CjwKCAjwkvbEBhApEiwAKUz6-4IAp-dOC02Nv7lQEXH42jou6PA0vjy82cgniink3XtO-FRdW42C7LxoCMFEQAvD_BwE)

[FRdW42C7LxoCMFEQAvD_BwE](https://heyeme.care/fr/mutuelle?gad_source=1&gad_campaignid=10313721304&gbraid=0AAAAACtQbviZ-ESwDcg3CQ2Km6O6cR4Ful&gclid=CjwKCAjwkvbEBhApEiwAKUz6-4IAp-dOC02Nv7lQEXH42jou6PA0vjy82cgniink3XtO-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。

0. 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、學期開始：選課、Buddy program、Welcoming Day

1. 選課：

交換生選課期間在開學的第一周至第二周。學生可以透過學校網站上查詢到有興趣的課程，第一周可以先去有興趣的課程旁聽，並將選課細節記錄在 **Inalco** 國際處寄出的表單，並在第二周結束前將紙本文件交去國際處辦公室。

除了已具有 **C1**程度的交換生以外，其餘交換生皆必須修習法文聽說讀寫課程（約**18**學分，聽力口說**9**學分，閱讀寫作**9**學分）。若法文程度有達 **B1**以上，即可修習法語授課一班課程。職業學程課程需法文 **C1**以上，並僅有上學期開放選修。

退選機制：若真的遇到課程修習狀況，在開學後一個月內有機會向國際處提出退選，但依然建議請謹慎選課。

課堂出席率：每堂課若達三次無理由（有理由需提出證明，如醫生診斷單）請假，即該科目直接當掉。少數大堂課教授無點名機制，因此在此方面較為彈性。

0. Buddy program：

學校在開學前會調查有無需要學伴，再針對有興趣的學生媒合學生。在 **Welcome Day** 當天，會由學伴和交換生組隊，學伴帶交換生認識校園。我有學伴，然而她在學校時間較少，因此互動頻率較低。

0. Welcome Day：

開學前的星期五舉行。當天會領取學生證、學校基本介紹、選課講座、多元文化講座，最後由學伴介紹校園、圖書館等。推薦參與，有助於認識同學，更了解校園環境。

三、學期間：

在 Inalco 學期間我一共修習5門課：**Français oral B1**（必修），**Français écrit B1**（必修），**Grammaire B1**（選修），**Bienvenue à Inal'FLE**（選修，線上互動式網頁課），**Transitions démocratiques dans le monde**（大堂課）。

1. Français oral B1（必修）：

（甜度：三星／涼度：四星／推薦度：四星）

教師專業，復有教學熱忱，針對每單元主題準備多樣化的課程內容、活動，課程活潑。如藝術作為單元主題，老師帶著全班參訪學校附近社區的街頭藝術作品。唯一可惜是學生整體而言較被動，課堂互動湧躍度不盡理想。主要評分方式為期中期末紙筆考試、小組口頭報告。

0. Français écrit B1（必修）：

（甜度：三星／涼度：四星／推薦度：五星）

教師年輕但經驗豐富，活潑專業，生動地講解寫作方法、文章、解題，並以每週一用語分享實用書面、口語用語，重視學生與教師的課堂互動。教師很會鼓勵學生，讓學生在遇到瓶頸時不會更加挫折，更容易獲得學習成就感。主要評分方式為期中、期末紙筆考試，和兩篇作文。老師為了減少學生負擔，不常出回家作業，大多數皆能於課堂內完成。

0. Grammaire B1（選修）：

教師和法文讀寫教師是同一位。教師上課講解文法簡潔易懂，課堂練習豐富，並會依班級程度將練習題、延伸講解做彈性調整。主要評分方式為期中、期末紙筆測驗。

0. Bienvenue à Inal'FLE（選修，線上互動式網頁課）：

（甜度：三星／涼度：三星／推薦度：三星）

法語學習中心為了讓學生更了解校園、學生生活等，設計針對 A2-B2 程度圍繞以上主題的互動式網頁課程。透過 moodle 平台參與，學生在時間內閱讀單元素材，完成線上題目。此課程適合想要增加學分數，但又不想要實體出席課程的學生，然而內容豐富度略顯單調。評分方式為定期完成單元進度、尤其期中、期末單元。

0. Transitions democratiques dans le monde（大堂課）：

（甜度：二星／涼度：三星／推薦度：四星）

本課程為大二學生選修國際議題學程的政治入門課，因此教授會在前兩堂課簡單說明民主政體定義、國家體制等基本介紹後，再每週以不同的民主化轉型類型，介紹不同國家案例。教授課程說明清楚，佐以延伸閱讀及課程簡報，也帶入如貝南、智利等國案例，讓我接觸到過去不曾接觸過的地緣政治。評分方式為期中小組紙本報告和期末大考法文申論（課程學期結束後的考試期考試，請預留時間考試），我和組員的小組報告成績很好，很可惜我的法文能力不足，期末考不如預期，並沒有過這門課。

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 Inalco 的合唱團，並在學校禮堂演出。大部分參與的成員為校友及校內教授，少部分為大學部學生，因此我有時會稍微因少遇到同齡的同儕感到寂寞，但校友們都很熱情，也很高興能遇到有趣的音樂夥伴們。

就業博覽會：

學校於二月底舉辦就業博覽會，若對此有興趣的學生可以參考是否參加。

文化週：

學校不同語言、文化體會舉辦個別的文化週和合體的文化週系列，遇到節慶也會有相關的活動可以參與，非常推薦大家參加。

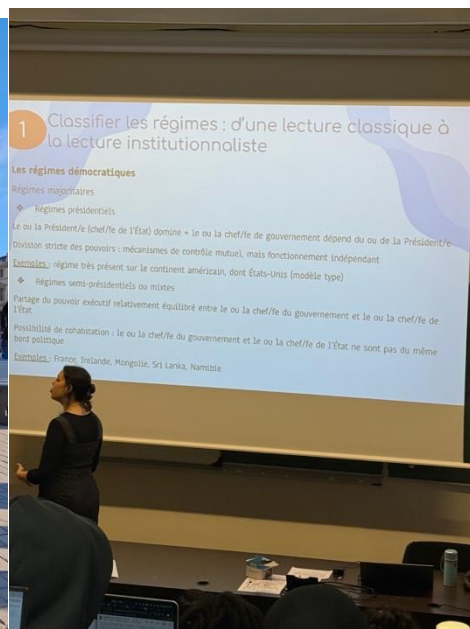
三、整體交換心得：

這學期的交換經驗，讓我體會到不同的語言學習方式。相較於過去在台灣強度較輕的學習時數與內容，與前一學期交換經驗中的密集與壓力相比，在東方語言與文化學院學習法文是一大大享受，在一週四堂以上課程的密集度，與高度結合法國社會與文化的主題，活潑的授課方式與結合日常生活的體驗（如捕捉法國代表性街頭藝術 *Spcae invader* 作為延伸加分作業），讓我能真正以自己的腳步，更充滿信心地學習法語。東方語言與文化學院非常適合對人文社會學科，又有一定法文程度的學生交換，當地學生對社會議題、其專業領域知識抱有強大熱忱，同儕學習動力大。相較於巴黎高等政治學院，東方語言文化學院學生普遍較少參與派對等社交活動，比較常見的是下課後的酒吧聚會、與知心有人徹夜長聊，也叫無所謂「大學校」的氣息與菁英感，多了一份真誠與質樸。在語言課程中，除了其他交換生外，也有機會遇到學位生、在職學生等，接觸到背景更多元的人們。和同學們一起享受美食、在巴黎的日與夜分享對人生的追尋，是我難忘的交換回憶。

四、照片（如有，請提供）



圖一：學伴相見歡



圖二：大講堂上課



圖三：自製便當



圖四：市中心的獨立電影院



圖五、圖六：春節慶祝活動



圖七：福爾摩沙文化協會二二八紀念活動 圖八：與朋友們春遊



圖九：台灣電影節



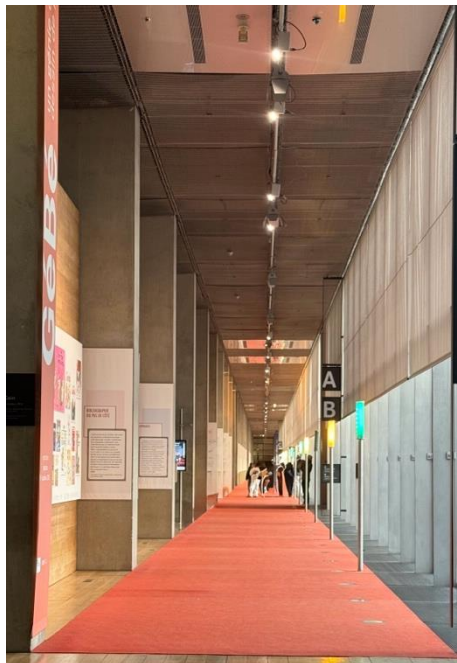
圖十：與朋友們在學校的食堂



圖十一：附近的街區街頭藝術



圖十二：學校合唱團公演



圖十三：學校附近的國家圖書館