

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：2026 / 8 / 14

英文姓名 (姓, 名) : Chiang, Yu-Ting	臺師大就讀科系所、年級：華語文教學系、五年級
修習國家：法國	
修習校名：巴黎西堤大學	
修習學院：Faculté Sociétés et Humanités	
修習科系：UFR Etudes Anglophones	
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 7 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
Introduction to Literature & Film Analysis	Maelle Nagot	6 ECTS	S1 2025/26
Art as Message	Gerard Melis	6 ECTS	S1 2025/26

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

（一）飲食

小巴黎內有非常多的超市，但等級與價錢都不同。我日常最常去的超市是 Lidl。Lidl 較多販售自有品牌的東西，好處是離宿舍非常近，且生鮮與食物最便宜。法國路邊常見的家樂福、Intermarché、Auchan 屬於中階超市，在這裡可以找到的品項選擇很多，價錢比較適中。再高階一點的話，可以選擇 Monoprix 或 Mon Mache（我個人的最愛，但在巴黎的據點很少！）在這邊的生鮮、食物品質都比較好，可以找到非常多優秀的法國產食物。

西堤大學位於 13 區，也是巴黎的華人區。在這裡，有一些華人超市可以逛，不過來自臺灣的東西跟食物比較少，較多東南亞或中國的食品，若有需要一些臺式醬料或乾糧的話，還是建議從臺灣自己帶喔！我個人攜帶了許多臺灣的醬料與乾貨，讓我在異國他鄉下廚時也能享受到一些臺灣味。

此外，也推薦大家可以查找一些附近的日本與韓國超市，以及去早上才有的農夫市集，個人覺得市集販售的蔬果品質比在連鎖超市賣的更好，不過價格也會比中低階超市稍高一些。

[注意！在法國的食品規範與臺灣不同，所以購買前請注意自己買的東西的保存期限，以免買到過期或臨期的食品，因為這在法國是合規定的。]

(二) 住宿

在法國，多數大學不會有自己的附屬宿舍，許多學生會居住在私營的學生宿舍或是國家政府經營的 Crous。住宿部分，我個人是選擇居住後者，由大學端幫我申請，在入學時會和你確認是否需要申請這個 Crous 宿舍。我抽中的是 Grands Moulins 宿舍，這個宿舍與西提大學的校區非常相近，走路約 4 分鐘的路程，附近也有超市與地鐵，十分便利。

非常推薦直接申請 Crous 宿舍，可以以極度便宜的價格住在小巴黎地區，也相較另外租房有保障、更加安全。宿舍裡會提供小廚房、冰箱、床墊，其餘物品如餐具、床具、衣架等都需要自己提前準備。

[注意！入住前請先對自己的房間拍詳細的照片，不然退租時任何損壞或髒污都可能需要由你賠償；退租時請一定要將房間打掃並恢復成原狀，不然會扣一筆押金。]

(三) 交通與出行

交通方面，巴黎有非常完整的交通系統，出行時我多數是搭乘地鐵、公車或步行。許多來到巴黎的學生會申請學生年卡，一次購買就可以無限搭乘交地鐵與公車。但如果你的交換時間只有半年或者更短的時間，可以考慮直接下載

Île-de-France Mobilités 的 APP，申請 Navigo Liberté +，以月結方式直接從你的法國帳戶扣款。使用 ios 手機的 apple wallet 也比較不會有卡片弄丟的風險，且公車與地鐵都適用，非常方便。

[注意！用手機刷地鐵或公車時請確認自己是否真的有刷成功入站。因為法國地鐵閘門經常壞掉，若不幸進站但沒有成功刷過，被檢票員檢查發現沒有刷票紀錄，會需要現場付大額的罰金。]

(四) 學術與課業

在我選擇的課程中，兩位老師的上課風格非常不同：一位是講課型老師，一位是比較希望學生討論及發言的老師。每位老師上課的氣氛不同，選課時比較無法從課綱內了解老師們的上課方式，且選課後沒辦法退選，因此這點需要自己注意與適應一下。

[注意！法國大學期中與期末的考試是需要自己帶紙的 (French Ruled Paper，文具店會賣，但有些老師會準備考卷)，請在考試時攜帶自己的文具。]

(五) 其他

居住在巴黎，其實治安比想像中的好非常多，只要當心自己的隨身用品，

並隨時謹惕周遭人事物就好了。不過，還是不會建議獨自在深夜出門，最好是能結伴同行；也建議在台灣購買掛在包包上的防身警報器，出行可以多一份安心。

在日常生活中，法國人非常注意打招呼的禮儀。不論你的法語是否流利，請無論到哪裡都將 Bonjour、Bonsoir、Merci、Au Revoir 掛在嘴邊，進入、離開商店或是上下公車時，都要說你好、再見。我曾經看見有觀光客進入店裡時，沒有和老闆打招呼，因此老闆反覆說了多次「你好」，直到那位遊客回覆的情形。請大家把這幾個單字變成日常的反射動作，會讓你在法國的生活輕鬆許多喔～

[注意！法國行政機關的效率出了名的差，也有很多時候說英語不會通。大家若有文件或申請卡住，請積極的跟進，不然申請可能真的會卡到你回臺灣都還沒好喔！]

祝福大家的交換旅程一切平安順利！

四、照片（如有，請提供）



▲ 我的宿舍房間，外面還有一個小陽台



▲ 西提大學校區（左）、巴黎鐵塔（右）

其他、

(一) 法國簽證

官網 <https://france-visas.gouv.fr/zh/>

教學指南 https://france-visas.gouv.fr/documents/d/france-visas/fv_com_tutoriel_chinois

(二) 房屋保險

Smerra (我個人使用這家，可選擇其他信任公司)

官網 <https://adhesion.smerra.fr>

(三) 法國國家健康保險

官網 <https://etudiant-etranger.ameli.fr>

(四) 歐洲網路銀行 Revolut

部落格教學 <https://vocus.cc/article/67123f9dfd89780001ebed74>

(五) 國家學生編號 National Student Number 操作平台

官網 messervices.etudiant.gouv.fr

(六) 租房保證

VISALE (我個人使用這家，可選擇其他信任公司)

官網 <https://fo.visale.fr/#/fr/locataire/espace-perso>

(七) OFII 居留證申請

官網 <https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/vls-ts/demarches/etape/numero-visa>