

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

學生返國報到單

填寫日期：2026/07/02

獲補助出國年度： 114學年 下 學期	
姓名：劉子儀	臺師大學號：41121238L
臺師大系所：英語系	
臺師大學院：文學院	
基本核銷文件： ☒ 國外學校之修業成績單影本 ☒ 心得報告紙本及電子檔 ☒ 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成 院戳 已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2026/06/23

獲補助出國年度：114 學年 第二學期	
中文姓名：劉子儀	英文姓名（姓，名）：Liu Tzu-Yi
臺師大就讀科系所、年級：英語系大四	臺師大學號：41121238L
修習國家：法國	
修習校名：巴黎西提大學	
修習學院：英語系 EA	
修習科系：英語系	
修習期間：2026年 1月 ~ 2026 年 5月	
護照入出境時間： 出境：2026年 1月 日 ☐ 使用自動通關日 19 ☒ 使用自動通關 入境：2026年5月30日	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Lit. & ACV 2	Maëlle Nagot	6 ECTS	
Lit. & ACV 4.6	Harrison Patten	6 ECTS	
TEDS - Atelier projet 4.6	Nicolas Ballier	3 ECTS	

(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)

本次前往法國巴黎西岱大學(Université Paris Cité)交換約四個半月, 是我大學生涯中十分珍貴且難忘的經驗。除了課堂上的學習之外, 更重要的是透過實際生活體驗不同文化、培養獨立解決問題的能力, 以及建立跨國友誼, 這些收穫都遠遠超出課本所能提供的知識。

簽證準備:

由於法國學校那邊的入學通知發放時間較晚, 因此我在出發前有一段時間都處於等待階段, 也較晚才能正式確認交換相關事宜。建議可以提早準備各項文件, 以免壓縮後續辦理簽證及住宿的時間。

簽證部分, 我主要參考網路上的法國學生簽證申請教學, 整體流程並不困難, 但所需時間較長, 因此建議至少提早一個月以上開始準備。需要特別注意的是, 辦理簽證的期間, 護照會被暫時收走, 因此這段時間無法出國, 行程安排上需特別留意～

學術方面:

由於沒有法語檢定成績的緣故, 我選擇修習 EA課程。上課地點主要位於巴黎十三區的 Grands Moulins 校區。十三區同時也是巴黎著名的華人區, 因此周邊有許多亞洲餐廳, 像是越南河粉(Pho)店、中式餐館等, 也有中國紅等亞洲超市可以購買熟悉的食材, 對於來自台灣的交換學生而言生活上相當便利。

我在法國主要修習的課程包括 Greener AI、Property of the State—The Classics of

American Prison Film, 以及 Literature and Film 等三門課程。課程內容涵蓋人工智慧、電影研究及文學分析等不同領域, 讓我接觸到許多過去較少接觸的主題。

法國的教學方式及課堂文化與我過去在台灣的上課經驗有相當大的差異。最讓我印象深刻的是法國的學生在課堂上的參與度非常高, 幾乎每堂課都有許多學生主動舉手發言。有時甚至會出現同一位同學發言過於踴躍, 老師刻意將回答機會留給其他同學的情況。這和亞洲課堂中學生經常避免與老師對到眼神、擔心被點名回答的情形形成強烈對比。

此外, 我也觀察到太多的法國學生上課時十分專注認真。相較於台灣校園中常見使用 iPad 或筆電做筆記的情況, 法國學生更多是使用紙本筆記本記錄課程內容, 這點讓我感到十分意外。

其中讓我印象最深刻的是 Greener AI 這門課程。在課堂討論中, 許多法國同學提到他們平時很少使用 AI 工具, 甚至會刻意避免使用, 以免自己過度依賴科技而失去獨立思考與學習的能力。這讓我感到相當震驚, 因為在我的認知中, 無論是學生或老師, 使用 AI 協助學習、完成作業或提升工作效率早已是十分普遍的現象。然而法國同學更重視透過自身努力完成學習過程, 認為練習與思考本身比結果更加重要。透過這些討論, 我也開始重新思考 AI 在學習中的角色, 以及科技與教育之間應如何取得平衡。

另外, 法國課程普遍安排大量的小組討論與課堂互動活動。相較於以講授為主的教學模式, 老師更鼓勵學生主動發表意見、與同學交換想法, 並透過討論深化對課程內容的理解。雖然一開始需要使用英文表達自己的觀點讓我感到有些緊張, 但經過一學期的訓練後, 我的口語表達能力與課堂參與度都有明顯提升, 也讓我更有勇氣與來自不

同文化背景的人交流。

生活方面：

抵達法國後，首要任務便是完成各項行政手續，包括辦理 OFII、住宿相關文件、住房保險以及其他居留程序等。銀行方面，我個人並未在法國開設實體銀行帳戶，而是使用 Revolut 網路銀行進行日常消費及轉帳，我認為對短期交換學生而言已十分足夠。

電信方面，我選擇 Free Mobile 每月 19.99 歐元的方案，提供 350GB 網路流量，對於日常使用而言綽綽有餘。此外，若前往其他歐盟國家旅遊，也能使用跨國漫遊流量與通話服務，整體而言我覺得相當划算。

住宿方面，我十分幸運地抽到 CROUS 學生宿舍，入住位於巴黎十二區的 Résidence Crous Cîteaux。十二區的生活機能相當完善，附近有 Lidl、Franprix、Monoprix、Carrefour 等超市可供選擇，步行數分鐘即可抵達亞洲超市購買熟悉的食材。CROUS 宿舍最大的優點在於價格相對便宜，同時擁有獨立衛浴及廚房，不需與室友共用空間。我入住的房型約為十二平方公尺，雖然不大，但設備齊全、生活舒適，是我在法國期間最喜歡的空間之一～

此外，入住 CROUS 宿舍的學生還可以申請 CAF 法國住房補助，每月可獲得一定金額的租金補貼。建議有意申請的同學出國前便先準備好出生證明及相關翻譯文件，以節省後續行政處理時間。

治安部分，巴黎的治安問題是許多人關心的重點，在我出國前也收到了許多親朋好友的警告。我剛抵達巴黎時十分謹慎，手機使用掛繩、包包隨時拉上拉鍊，也避免將重

要物品放在外套或褲子口袋中。然而，即使如此小心，我仍在抵達後第二週和朋友參加after party後遇到扒手。

當時約晚上十一點左右，與朋友參加完聚會後分開不到五分鐘，我放在大衣外套口袋中的錢包便遭竊。所幸我立即發現並立刻凍結信用卡，因此損失僅約八十多歐元現金及錢包本身。這次經驗讓我深刻體會到巴黎扒手問題確實存在，尤其在人潮眾多的車站附近更需提高警覺。

因此，我建議可以盡量減少攜帶現金，日常消費以信用卡或 Apple Pay 為主即可，也要避免將重要證件隨身攜帶。護照可存放於住宿處，並預先拍攝影本或電子檔備用，以降低遺失風險。

開銷概算：

我在法國停留約四個半月，若不計算前往其他國家旅遊的支出，實際生活開銷比原先預期低許多。

飲食方面，我平時較少外食，每週約外食兩至三次，每次消費約落在 15 至 20 歐元之間。其餘時間則以自行烹飪為主，我通常會在宿舍附近的 Franprix 及亞洲超市採買食材，每週採購費用約 50 至 60 歐元左右，在沒有特別節省的情況下即可滿足一週所需。

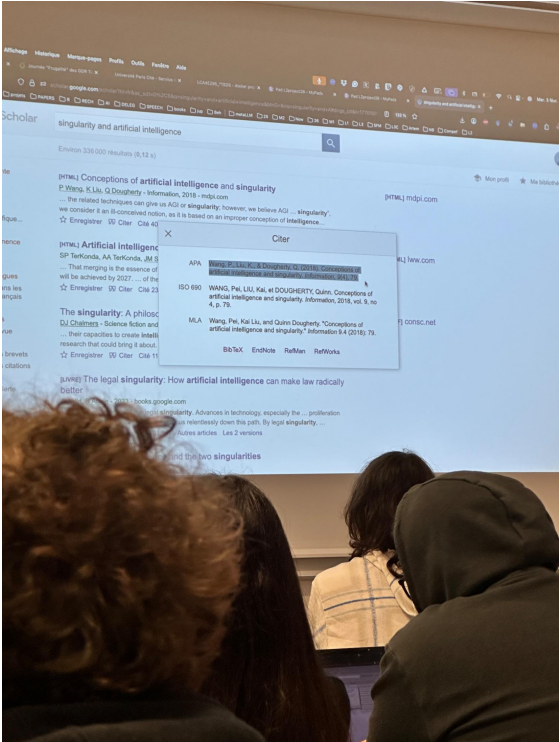
交通方面，由於我居住在巴黎十二區，地理位置便利，距離瑪黑區步行約二十分鐘至三十分鐘。我個人蠻喜歡散步的，因此許多景點與日常行程皆以步行方式完成。前往

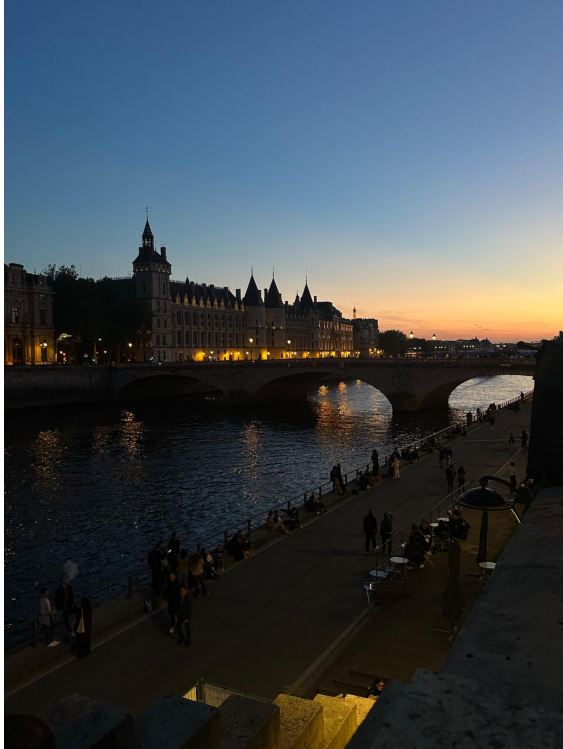
學校時，由於宿舍與十三區校區之間仍有一小段距離，因此通常會搭乘地鐵五分鐘後再步行約十五分鐘抵達。

巴黎單次地鐵票價約為 2.5 歐元左右，也可以申請學生交通票 Imagine R。不過由於交換期間僅有一學期，而 Imagine R 為年度方案，若需提前終止合約仍須額外辦理相關手續。因此若平時搭乘大眾運輸頻率不高，或經常利用步行方式移動，則可依個人需求評估是否辦理。

整體而言，本次交換期間最大的收穫並非單純的課業學習，而是在陌生環境中學習獨立生活、解決問題以及適應不同文化。這段經驗讓我對世界有更廣闊的認識，也培養了面對未知挑戰的勇氣。我非常感謝學校提供交換機會及獎學金補助，使我能夠順利完成這段珍貴的海外學習旅程。

四、照片(如有, 請提供)





五、影音電子檔(如有, 請提供)

六、其他