臺師大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：2020.01.30

獲補助出國年度：108 學年 第一學期	
中文姓名： 江佳紘	英文姓名（姓, 名）： CHIANG, Chia-Hung
臺師大就讀科系所、年級： 公民教育與活動領導學系五年級	臺師大學號： 40407216E
修習國家： 法國	
修習校名： 巴黎政治高等學院（SciencesPo）	
修習學院： Exchange Programme	
修習科系： Exchange Programme	
修習期間：2019 年 8 月 ～ 2019 年 12 月	
護照入出境時間： 出境：2019 年 8 月 15 日 □使用自動通關 入境：2020 年 1 月 21 日 □使用自動通關	

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
How to read and decode the French News	Frédéric FILLOUX	5 Credits	1er semestre 2019/2020
Strategic studies	Ronald HATTO	5 Credits	1er semestre 2019/2020
Français A2	Hélène D. MASPOLI-ELACHECHE	5 Credits	1er semestre 2019/2020

(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）

1. 交換前準備（得知甄選上至離台）

一直以為得到交換資格的是全天下最開心的事，殊不知後續的簽證申請或是找房才是噩夢的開始。在此就不再贅述簽證申請的流程，基本上網路就有很多資料可以查詢，而只要準備好錢跟自己的一些相關文件就不會有太大的問題。

至於找房則是非常頭痛的問題。畢竟巴黎所有大學並不提供宿舍（Cité Université 只提供床位給有獎學金或是就讀碩士的學生），而師大方面也不負責協助學生找到棲身之處，因此找房這方面真的花費了我相當的力氣。巴黎租屋需求長久以來是僧多粥少，加上我校與姐妹校僅簽訂一學期的交換期程，因此許多法國房東並不願意租這種短期的給「交換學生」。幸好最後真的是上天保佑才能在巴黎市中心以非常好的價格（600 歐/月，含所有雜費）租到一個 10 平方公尺的小套房，而我也繼續將這間套房的資訊傳給接下來交換的同學。在此希望國際處可以繼續協助往後赴巴黎交換的同學提供這個房間的資訊，如此一來會省事很多。

機票方面，強烈推薦有預算考量的同學申請 ISIC 國際學生證（一張 400 塊），並至金展旅行社代辦的 STA 國際學生機票網站購買，除了價格較便宜外，行李也可以掛到 40 公斤！（我搭乘的是國泰航空中轉香港至巴黎戴高樂）

2. 交換期間（新生訓練至學期結束）

我覺得交換期間同學必須要有體悟是究竟自己這趟出來是想要獲得哪方面的滿足，是努力鑽研學業知識抑或是多走多看發現新世界。想要兩個都兼顧只會累死自己。

SciencesPo 有分大致 100 人的 lecture course 跟小型大約 30 人的 seminar，兩者學分數不同，學習的方法也不同。前者較為教授單一的講述，而後者就很像大家的腦力激當異言堂！事實上，SciencesPo 有提供一個修畢證書給交換學生，前提是要在選課時，搶滿 30 Credits 的課，並且最後要至少 20 Credits 及格才能拿到。但必須說 Sciences 的課真的很重，加上我們有先天上語言的隔閡，必須多花費時間才能與英美學生匹敵，因此最一開始我也信誓旦旦地想要拿到證書，但後來捫心自問，我又不是攻讀學位，拿了證書頂多徒添自己的虛榮心罷了，我還是花時間多走多看比較實在！

這邊要提醒一下，SciencesPo 的選課系統非常不友善，甚至開學了並沒有像師大這樣有加退選期。因此就算開學你發現這堂課不喜歡，一樣就是

不能退課。(除非真的去盧小教務處的人，說一些你自己壓力很大負荷不了身心俱疲的話；我有成功，但我北京大學的朋友就失敗了)

因此我把握機會在學期中，約到跟 SciencesPo 校長一對一座談的機會，當面跟他反應這件事。而他表示他知道這件事已經困擾該校很久了，而對於選課系統的更新則是他們目前正積極在做的一個計畫！因此期待接下來赴巴政交換的學弟妹可以享受到較人性化的選課系統！

最後最後，法國學生證真的很好用，去羅浮宮、凡爾賽宮、凱旋門或是一堆博物館都是免費，不然就是半價優惠，所以就好好把握這張學生證帶來的效益吧，畢竟簽證費不便宜啊！

3. 交換結束（學期結束至返台）

學期結束後，我在申根區內多待了一個月到處走走。在此要提醒未服役的役男，根據 SciencesPo 開出的秋季學期行事曆，只到聖誕節前，因此根據師大的交換辦法，頂多只能多待一個月，而我這樣算是逾期未歸，必須被處以兩年內不能出國的限制（服完役禁令就解除)。對於這點我也有跟校長反應，但他說他也不清楚為什麼 SciencesPo 對於秋季（8 月到 12 月）與春季（1 月到 8 月）有不同的交換期程。

4. 巴黎生活小知識

a. 食：

畢竟巴黎的消費水平大概是台北的三倍，如果要上餐廳吃飯最便宜的就是 8 歐起跳（約 280 台幣)，因此在巴黎自己煮絕對是明智的選擇，而吃得健康的狀況下真的可以變瘦！在 Monoprix, Franprix, Carrefour, G20, Auchon, Lidl 等眾多超市中，我最推薦 G20，畢竟便宜加上申請會員卡免費，動不動就有折扣，而 Franprix 則有很多 0,99 歐的青椒、蘑菇、花椰菜等，亦是窮學生的救星！至於冷凍超市 Picard 也很推薦，裡頭有冷凍的魚、豬牛羊肉、香腸、馬鈴薯等等，可以放的久又微波即可食用！中國超市如果是住在市中心可以去第三區的新今日（那條街有很多溫州人聚集)或是到十三區的中國紅等等，就可以買到水餃、醬油等較為東方的食品。

b. 衣：

巴黎貴為時尚之都，想要買件名牌一絕非難事，但畢竟我們亞洲人還是要有自知之明身材不適合就不要硬穿，而且那個那麼貴買下去會心痛。在這邊跟大家分享每年巴黎會有兩波的瘋狂打折季，而最近的一波就是從今年一月初到二月初，整體的折扣數會到半折甚至更殺，所以要買衣服就趁打折的時候吧！然後我覺得來巴黎就不要再買 Gap, Zara, H&M, Uniqlo 這些牌子，可以試試 Celio 或是 Carhartt WIP 這些

牌還不錯！

c. 住：

這點也沒什麼好說的，就認真祈禱，房子就會出現。可以多加一些臉書社團，因為有時候會放租房資訊出來，像是巴黎台灣同學會、在法台灣幫、台灣心法國情等等。但要注意的是因為如果是交換一學期通常申請不到房屋補助！然後學校在七區，是全巴黎房價最貴的地方，因此有預算考量的學生可以往其他地方找，但不要想不開往北找就好，因為那邊是交通樞紐，龍蛇雜處治安也就會相對亂！

d. 行：

巴黎地鐵、輕軌、公車系統都是由 RATP 獨家壟斷，在沒有罷工的狀況下，他們組成的交通網超級方便！（我就好死不死遇到這個世紀以來最大的罷工，從 2019/12/5 到 2020/1/20 還沒結束）。

此外，巴黎地鐵並非按里程計價，而是不管遠近單一費率 1,9 歐或是買一次買十張券 14,9 歐。因為我只有交換半年，因此申請學生 ImagineR 卡並沒有比較划算。但因為現在巴黎正在推無紙化，所以建議大家可以多花 2 歐買個 Navigo Easy 卡，一來可以把單程票存在卡裡比較方便，二來票價也會比單純買紙票還便宜！如果想省錢的朋友可以選擇騎腳踏車（Velib，類似台灣的 U bike），說實話在巴黎騎腳踏車算是種享受，沿途風景滿漂亮的，但就滿危險的倒是，畢竟腳踏車道與公車道共用，而合法計程車、警車、救護車又都可以開上公車道上，因此相對來講，腳踏車就是絕對弱勢。不過 Velib 的妥善率極差，有時候靠卡感應機器裝死，有時候成功了結果腳踏車有問題，所以很多人（比較有錢的）就會選擇 Uber 提供的紅色電動腳踏車或是滑板車（Lime）代步。

四、照片

1. 到北京大學朋友的宿舍作客

2. 法文課老師說，學習語言就是一開始都聽不懂，但突然有一天你就發現你會了一點，像階梯這樣一段一段進步

3. 奧賽博物館（Musée d’Orsay）的轟趴夜

4. 聯合國日內瓦歐洲總部（我把我國護照壓在中共的護照上）

5. 一年一度的歐洲文化遺產日，當天會有很多政府機關開放參觀，包括法國總統府-艾麗舍宮（Palais de l'Élysée）；此照片是在巴黎市政廳（Hotel de Ville）免費贈送！

6. 參加駐法代表處舉辦之中華民國 108 年國慶酒會，並與吳志中大使合影

7. 課程之一的期中報告

8. 巧遇警察上街頭（共和廣場）遊行抗議

9. 到史特拉斯堡逛聖誕市集，順便參訪歐盟議會

10. 與 SciencesPo 校長 Frédéric Mion 座談

五、影音電子檔

來巴黎最瘋狂的事！SciencesPo 校長約起來
https://youtu.be/IDKxt3EtFYE

六、其他

我覺得能夠出來真的要很謝謝我的父母！我在歐洲的五個月內去了 15 個國家，拜訪了了法國、德國、奧地利、匈牙利、挪威、義大利、摩納哥等國家的國會，而法國境內也去了 30 個城市，走過這些城市並非走馬看花而是讓我看到了歐陸國家不同的生活樣貌跟思維，反過來思考自己的定位，更覺得其實台灣真的很美好！

很多人會說台灣經濟很差，亞洲四小龍敬陪末座，但在法國的街頭、地鐵站隨處可以看到流浪漢在乞討；很多人說台灣很可憐面對中國根本毫無招架之力，註定是個輸家，但我在匈牙利了解到他們才是真正永遠的輸家，兩次大戰都輸，甚至原本二戰不想參戰還被德國硬拉去參戰，搞到現在歐元區也還加不進去；很多人說台灣歷經白色恐怖，過去就讓它過去不要再提，但在奧地利，他們是連反省的意願都沒有，而總是以納粹德國的第一受害者來規避掉很多責任；很多人說台灣是鬼島，但看看北歐福利國，那些被評為世界上最開心的國家，高物價、高稅收甚至冬季對於陽光的渴望卻是讓我一點都不想要在那裡久居。

我想說的是，台灣面臨的問題世界很多其他國家也都有，甚至更慘，但台灣長久以來被壓抑的心態迫使我們只能悲觀地面對一切甚至否定自己。我記得在法國南特三洲影展我看了一部片叫做「I Am Not Your Negro」，片子描述美國黑人面臨的困境，而主角說了一句話深入我心「I am forced to be optimistic because I have no right to be pessimistic」，那台灣人呢？我們可以不過份樂觀，但至少我們可以不悲觀的面對未來的一切。台灣是很棒的國家，但我們可以讓我們的家更漂亮，這也是我想做的事情！

最後我想感謝在我這五個月以來幫助的我的所有人，尤其真的在外能夠感受到台灣人無比的溫暖。Sandy 姐的幫忙讓我可以順利找到法國房東，Angela 姐則是擔心我沒吃飽送了一堆食物給我，甚至去俄羅斯還買磁鐵送我。縱使我們素昧平生，縱使我們只在機場見過一次面，但這樣的緣分靠著 WhatsApp 延續到我回台灣。這趟旅程學習最多的不是課業上的知識，而是一種更愛台灣、更想為這個國家奉獻的心！