

## 國立政治大學社科院交換學生報告表

### 基本資料

1. 填表日期：20250215
2. 系級：經濟系碩二
3. 學號：112258018
4. 姓名：楊叮噹
5. Email：112258018@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：Sciences Po Saint-Germain-en-Laye
7. 交換學期：自 113 學年第 1 學期起至 113 學年第 1 學期止

## 交換學生報告

### 一、準備篇

其實，在出發之前，我並沒有花太多時間做準備。我主要花了一些時間學習基礎法語，例如如何打招呼的“Bonjour”，並提前了解了一些當地的情況後就啟程了。此外，我也下載了離線翻譯應用程式，使用的是 Google 翻譯，並事先下載了中文與法文互相翻譯所需的資料。這樣偶爾會派上用場。語言能力固然重要，但敢於開口更為關鍵。儘管在法國，尤其是我居住的地區，英語的普及程度並不高，且學校周邊幾乎沒有會英語的人，但多問幾個人，再加上翻譯應用程式、表情和手勢的幫助，還是有不少人願意提供協助的。

由於我抵達的時間很晚，機場幾乎所有的服務窗口都已經關閉，因此無法辦理門號或是上網。當時我還拖著兩個大行李箱（雖然實際上裡面空蕩蕩的）。在這種情況下，要依賴大眾交通工具前往住宿地點，特別是我的住宿位置比較偏遠，需要換乘幾趟不同的車，這對我來說是一大挑戰。如果沒有經濟上的顧慮，建議可以在抵達後選擇叫 Uber，尤其是如果居住在小巴黎地區，Uber 的價格和大眾運輸的票價相差不多，而且能提供更舒適且簡便的乘車體驗。

### 二、學業篇

選課的流程相對複雜，完全依賴與對方學校負責人的電子郵件溝通。負責人會在開學前將可以選擇的課程與時間表發送給您，您只需要根據自己的興趣來選擇即可。對方學校並未建立可供使用的選課系統。這樣的流程雖然具有高度的彈性，若想隨時調整課表，只需與負責人及授課老師溝通即可，並不受時間等限制的束縛。但也有其缺點，效率較低，信件往來常需較長時間才能得到回覆，且在對方休假期間，溝通會完全停擺。

在上課的形式上，與台灣類似，但更多的課程採取討論式的教學，而非單純的講授方式。由於法國學制的特點，大學部的課程深度相對較淺，實際上並未學到太多專業知識，但卻提供了不同領域學習的嘗試機會。大多數學生選擇修習 10 至 15 個歐洲學分的課程，將更多時間用來體驗當地的生活。

### 三、社團篇

由於交換學生的時間只有一學期，因此幾乎無法參加學校的任何社團活動。這個問題可以從兩個層面來看。首先，大部分的社團活動是以整學年為單位規劃的，像是一些社團計畫在下學期舉辦音樂會、比賽或交流活動，並會在整個學年內進行籌備。因此，若交換的時間較短，加入這些活動會變得較為困難。其次，人際關係與語言障礙也是一個挑戰。若沒有已在社團內的朋友帶領，獨自融入社團的交友圈並不容易。在語言方面，大部分的交流幾乎都是使用法語，若法語能力不足，很難順利參與社團活動。

不過，在學校以外，還有很多社區性或地方性的興趣活動團體可以參加，特別是一些延續自己原本興趣的活動。例如，我便參加了當地的地方性管樂團。雖然樂團的排練全程使用法語，但由於我已有十幾年的樂團經歷，這反而成為了我學習法語並拓展人脈的好機會。我還在巧合下加入了當地的合唱團，並參與了多場音樂會的演出，但這些機會都依賴於人際關係與偶然的機緣，不容易主動尋找。此外，每個地區政府也會不定期舉辦一些小型活動，值得參加，這不僅能拓展視野，還能結交新朋友。

#### 四、日常生活篇

總體來說，法國的生活環境十分舒適。我住的地區比較偏僻，屬於郊區，周圍的外籍人士較少，這讓我有機會更深入地體驗法國當地的生活。不同地區的生活氣氛差異很大，但因為我住的地方較遠，通勤時間較長，因此這一點需要根據自身情況來做評估。雖然住處較遠，但我因此擁有更寬敞的居住空間，周圍有許多綠樹，附近還有一座島嶼公園，整體生活品質相當不錯。

在交通方面，我建議購買月票或學生年票。月票辦理簡便，但學生年票價格較為便宜，缺點是需要留意辦理和停辦的日期及手續。飲食方面，除了學校食堂外，大部分時間都得自己煮食，只要自己喜歡自己煮的口味，就能過得很快樂。學校食堂的餐費相當便宜（每餐 3.3 歐元），遠低於外面餐廳。還可以去其他學校的食堂用餐，每個食堂都有不同特色，有些甚至能品嚐到更豐富的料理。

#### 五、文化交流篇

我並沒有花太多時間與其他外國學生交流，但在當地我交到了幾位非常要好的朋友。在一次音樂活動中，我認識了當地的長笛演奏家 J，並在他的邀請下加入了當地的合唱團，並因此認識了高中數學老師 S 和另一位法國紳士 T。我們每週都會聚在一起幾個小時，甚至更多的時間。除了唱歌，我們還會交流彼此的生活，聊些閒話，分享美食，甚至一起參加一些特色活動，例如慈善餐會和聖誕音樂會演出等。與他們的密切相處讓我更貼近法國的生活和文化。

#### 六、對於社科院辦理與締約學校之間的交換細節的建議

這次的整個交換過程非常順利，感謝行政人員的協助。

#### 七、對於政大的就讀經驗與締約學校的交換心得的建議

在法國的學校，學制很重視實習，每位學生都需要在最後一年進行實習，這對未來的就業非常有幫助。我建議社會科學院也能協助進行實習媒合，幫助學生在就學期間累積更多的經驗，提升他們的競爭力，對未來的就業將大有裨益。

#### 八、費用篇

房租是我主要的支出項目。由於沒有找到便宜的住房，我每月需要支付 700 歐元的房租和 100 歐元的雜費，這佔據了我大部分的支出。如果有機會，建議可以尋找學生宿舍等較便宜的住房，這樣可以省下不少費用。每月的交通票卡費用約 90 歐元，也是固定支出。至於生活費、飲食、門票和其他雜項支出，我每月的費用大約在 200 到 220 歐元之間，這包括 12 歐元的電信費、每餐 3.3 歐元的食堂餐費、偶爾外出就餐的費用，還有各種日用品和食材的開支。

在這樣的支出情況下，我非常感謝文曄社科院青年領袖培育基金提供的四萬塊補助。這筆資金對我的學習與生活提供了極大的幫助，讓我能夠更加輕鬆地面對海外交換的費用壓力。文曄基金的支持不僅僅是財務上的援助，更是對我學術與職業發展的一份肯定。這項基金無疑是對青年學子的極大鼓勵，讓我們能夠有更多的資源去追求卓越，也為我們提供了更多的機會去拓展視野與經歷。感謝這個基金的支持，它實在是太棒了，讓我更加有信心去實現自己的目標與夢想。

## 九、圖片分享



圖一，英雄聯盟 FLY&GEN.G 比賽現場



圖二，五歐元的便宜麥當勞



圖三，香榭大道跨年現場



圖四，準備與地方樂團一同演出