

# 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：2025年6月13日
2. 系級：政治四
3. 學號：110101082
4. 姓名：葉欣
5. Email：110101082@g.nccu.edu.tw
6. 交換學校及系所（全名）：法國巴黎聖日爾曼昂萊政治學院
7. 交換學期：自113學年第二學期起至113學年第二學期止

## 一、準備篇

### 簽證：

出國前學校會和法國的學校聯繫，處理行前的文件，只要在期限內繳交資料，等待法國學校給予入學通知，就可以準備辦理簽證。行前我認為最麻煩且最需要規劃的就是簽證的申請。法國的簽證會需要繳交許多資料，舉凡獎學金證明和財務證明，以及入學通知，並且需要透過法國教育中心（位在101辦公大樓裡）進行面試，上網申請、預約面試，其中系統會需要填妥非常多的資料，以及法國住所等等。在申請簽證前就可以陸續尋找住處，以及向銀行或郵局申請財產證明，至少三份，中英文版都要，教育中心要求以利查核。如果是申請上學期的交換計畫，聽說教育中心的預約很快就會滿了，所以要用搶的，但我是申請下學期的交換，申請時是11月份左右，所以不會需要搶預約。簽證核發大概需要1-2週，但我大概經歷了五個工作天就完成了簽證核發，拿回護照了。

抵達法國後，法國政府會在你入境後，請你啟用簽證，也就是告訴法國政府你已經到法國了，我記得這部分的費用大約是1000-2000塊台幣，如果沒有做這個步驟，就有可能會面臨非法居留的狀況，這部分法國教育中心也會提醒你抵達法國後要上法國簽證網站啟用學生簽證。

### 住宿：

我認為這是整個法國交換期間最困難的難題，因為學校位在巴黎的富人區，且學校沒有配宿舍，所以要找到符合預算和合適的房子真的需要花時間，加上我簽證下來的時間已經是11月到了12月法國人就會放假過聖誕節，找房子真的找到非常崩潰。但法國可以申請房屋補助，所以費用部分不會太嚇人，但是因為是外國學生需要找法國保人，也可以申請法國政府的保證人計畫，有些會需要法國人當擔保，也會有其他限制：如最短租期一年等等，最後我還是找了一個離學校有點距離中國房東的雅房，位在治安非常好的區域。如果可以的話，可以選在治安相對好的區域，在巴黎會需要注意這部分的資訊。右圖是我在巴黎所租的房子，約三到四坪月租金600歐元含水電雜費等。



### 接機：

學校有安排指定時間內的接機服務，但是送到學校附近，如果住處不在學校附近就不建議了，因為要配合學校的指定時間，並且學校不在小巴黎，是在巴黎郊區。我那時選擇搭乘機場的計程車，但適逢巴黎上下班時間，所以最後的計程車費用高昂，可以的話uber是不錯的選擇，不會因為時間多收費用也相對安全。加上巴黎地鐵有很多小偷不建議一下飛機就拿著大行李箱搭乘地鐵到住處。

## 二、學業篇

### 選課作業：

法國學校的選課會需要先填一個預選清單，經過政大承辦老師核可後送到法國學校，雖然上面會顯示授課時間和預計的上課日期，但通常會因為教授和學校的行政調整，可能在不同時間上課，但不會離原本的計畫上課時間太遠。到了法國後也有一週的時間可以調整自己想上的課以及修課的規劃。

上課情形：

我修的都是給國際學生修的兩門課：歐盟、21世紀當代法國政治，一堂課大約只有20人不到，老師就會非常希望大家都有發言的機會，但老師會尊重每個人不發言也沒關係，課堂傾向討論、報告，跟台灣的授課方式很不一樣，也沒有所謂的考試，評分方式就是出席、口頭報告，每週的口頭報告都會需要分組進行，所以也很吃遇到的組員，像我遇到的組員來自巴西和義大利，會遇到不同的觀點可以激盪出不同的報告形式，我覺得這是很不錯的體驗。

學習成效：

法國的課堂傾向討論和辯論，老師很喜歡丟出問題讓大家思考，或是提出一個沒有標準答案的問題，讓大家激盪出不同的觀點。所以我認為在法國學習，不是要求你尋找標準答案，而是思辨的過程形成自己的思辨迴路，建立邏輯框架，這是和台灣很不一樣的地方。一開始我很不習慣這樣的學習方式，但後來就認為這樣的方式也是有助於自己思考不同觀點，就會認真的思考一個問題。



### 三、社團篇

因為住得離學校太遠了，所以就沒有參與社團活動。但學校有舉辦許多和當地學生交流的聚會，都辦在巴黎市區，可以參與。這部分我也沒有參與，因為通常是有提供酒水的場合，要晚回家會擔心治安的問題。

### 四、日常生活篇

交通：

交換學校會協助辦理巴黎地鐵學生優惠年票，如果只在巴黎待半年也可以申請，學校在離開前會幫忙取消。但像我沒有修非常多課每個月88歐元的月票對我來說就有點不划算，並且申請月票需要時間，每張月票記名且有自己的照片在上面，所以要花費時間申辦，對我來說買單程票和單日票比較划算。千萬別逃票！因為巴黎地鐵算是抓很嚴格的地鐵系統，每到尖峰時間就會有查票員隨機檢查或是到車廂內抽查，一次就是60-135歐元的罰款，今年巴黎地鐵有提出會提高查票的頻率。有些時候不是逃票而是機器沒有刷到，就是閘門太老舊，也要找到能刷到的機台，確認有刷卡紀錄再搭車。還有一點和台北捷運很不同的，巴黎地鐵很常因為各種原因就停駛，我自己就碰過三次，都在尖峰時段，有些時候甚至會趕整車的人下車，如果要去學校或是比較重要的場合，建議提早下車，因為巴黎地鐵是看心情開車的，可以下載巴黎地鐵的官方app (Île-de-france mobilités) 都會通知哪一條線停駛或是突發狀況的回報。

學校環境：

學校在我交換期間有在整修的狀況，本來學校本身就不大了，因為整修可用的空間就非常小，國際學生通常都在D棟上課，教室的狀況和政大很不同，很像回到國高中的上課空間。也有學生餐廳可以用餐，可以儲值費用在學生卡裡直接使用學生卡吃午餐，但因為我比較喜歡吃亞洲菜，就沒有使用了。

住宿：

學校會提供住宿清單可以聯繫房東，但就如同準備篇所提到的，通常會有很多中間障礙，可以的話在收到入取通知前就馬上開始找房子，並且弄清楚申請房屋補助所需要的文件，需要在台灣申請出生證明並翻譯成法文交由法國辦事處審核，在申請簽證前可以利用課餘時間先處理這些行政程序，到出國前才不會焦頭爛額又遇到期末考轟炸。

飲食：

飲食部分，為了省錢我都自己煮，並且帶便當到學校吃，可以省下不少錢，一餐落在5-8歐之間。法國超市都會賣亞洲的米飯或醬料，但就是亞洲食物很有限，可以到十三區的華人區購買亞洲食物，也可以煮義大利麵，非常經濟實惠。但如果沒有生活費的限制，小巴黎有許多亞洲菜、法餐可以選擇。

## 五、文化交流篇

當地學生的英文程度非常好，不像大家所說的法國人不喜歡講英文，他們很樂意幫忙且因為學校的學生未來都會到國外交換一年，所以法國學校會安排未來可能到交換學生所在國家交換的學生擔任你的學伴，所以這部分可以做雙向的交流，不是單向的交流。再來就是法國是個法語非常強勢的國家，也因為世代有差異，年輕人或學生會非常樂意用英文交流，但許多中年或老年人，他們會希望你會點法語，還是傾向用法語交流。但他們會希望是「流利」的法語，和台灣對外國人的要求有點落差。強烈建議未來要到法國交換的學弟妹，在政大至少修滿一年的法文，法國人講話真的有夠快，而且會直接用法語溝通，不會因為你是外國人就對你講英文。

六、您對於社科院辦理與該締約學校之間的交換細節，如甄試、薦送、聯繫等事宜，您有無任何建議？

政大和聖日爾曼昂萊政治學院老師的行政效率都很快，並且到交換學校後老師會很關心交換學生的狀況，也可以直接打電話問老師，但交換前需要等待交換學校給予入學證明，我認為這是需要經過很多程序的，所以在這之前交換生可以先處理其他該申請的文件，以利申請簽證時可以更有效率！

七、就政大的就讀經驗與締約學校的交換心得，您有無任何建議提供給本院作為改善之處？

無

八、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

我沒有申請教育部、校級的交換獎學金，只有申請院級的交換獎學金，最後也有幸的申請上，大約四萬塊錢的機票補助費用，但因為是後來才核撥下來，所以要注意各項花費的核撥時間。

在巴黎生活其實生活費不會很高昂但租房真的是一筆龐大的支出，並且有可能會遇到押金無法退還的狀況，但我的房東非常好在我離開法國的一個禮拜內就把押金退給我了，所以在這部分要多加留意，巴黎的房租約落在500-700歐元之間，如果要住更遠或是住在治安不好

的區域也可能更便宜，但因為是外國人又是第一次到歐洲建議還是找安全的區域住宿，可以多看看網路上的評價。

生活費可以利用飲食部分取代外食來降低花費，並且巴黎有許多對學生免費的博物館，所以可以利用這個優惠來降低娛樂的花費，整體而言巴黎生活費或許較其他歐洲城市偏高，但有生之年能夠在巴黎住上一次真的是一個很棒的經驗！

但這些花費取決於個人，可以利用學生機票、房屋補助和法國對學生的福利來降低花費。

項目	花費
每個月生活費（交通、飲食、雜費）	500
每月房租	600
機票、簽證	1,500
半年總計	8,100

單位：歐元 EUR

