

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：20260215
2. 系級：經濟碩三
3. 學號：112258029
4. 姓名：徐霈宜
5. Email：pamela.hsus@pamela.hsus@gmail.com
6. 交換學校及系所（全名）：Sciences Po Saint-Germain-en-Laye
7. 交換學期：自 114 學年第 1 學期起至 114 學年第 1 學期止

交換學生報告（以下每點敘述至少 300 字並附上照片）**一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）**

出國前的準備其實有很多事情需要處理，其中最重要的就是辦理簽證。我在收到 acceptance letter 之後就立刻開始準備相關資料。網路上其實有不少申請經驗分享，只要照著流程一步一步準備，大致上都能順利完成。不過我真的建議一定要提早申請，因為七、八月是學生申請的高峰期，很多人同時送件，等待時間可能會拉長。如果太晚準備，可能會影響出發時間，也會讓自己在出發前變得很緊張。

除了簽證之外，住宿安排也是出國前很重要的一環。學校有提供宿舍申請、寄宿家庭名單，以及租屋平台讓學生自行找房。不過宿舍似乎會優先提供給交換一年的學生，因此我後來選擇直接找寄宿家庭。找房子的時候，我最在意交通是否方便。有些住處雖然看起來不錯，但可能要步行 15 分鐘以上才到地鐵或公車站，所以一定要先用地圖確認實際距離與通勤時間。我最後選了一個離車站比較近的住處，雖然是住宅區，附近沒有甚麼超市，但是交通相對方便，所以是可以接受的。

另外，我原本就打算申請租屋補助，因此在台灣就先準備了一些相關文件。網路上有很多人分享申請過程，但實際辦理起來還是需要耐心。我一直到一月底才收到補助金，中間其實有點焦慮，不過最後有順利拿到，還是覺得很值得。建議之後要交換的同學提早準備好相關文件，也要保留好所有資料，會比較安心。

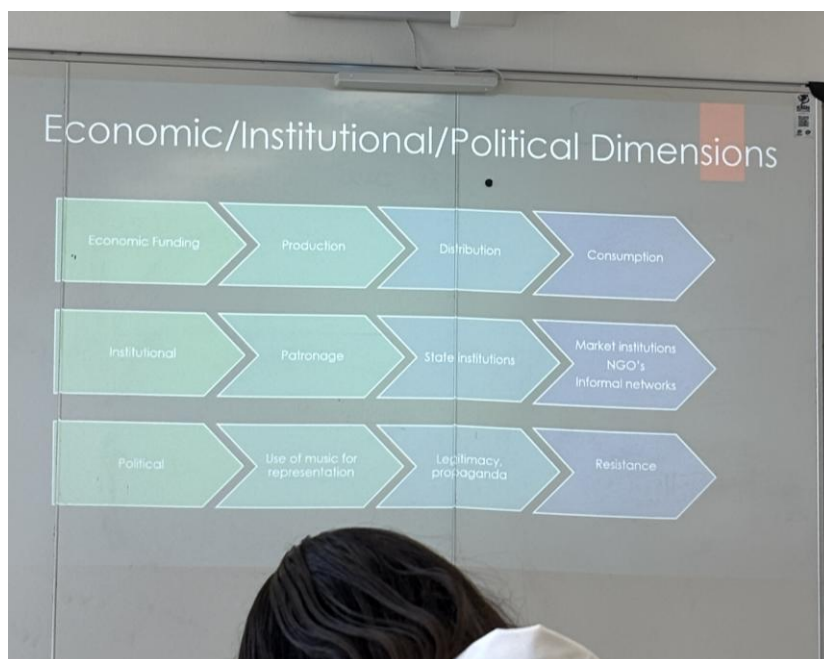
最後，學校有提供特定日期的免費接機服務，並會提前寄信詢問是否需要。如果有需要一定要記得回信登記。對於第一次到法國的學生來說，有接機真的會安心很多，也能減少剛抵達時的不安與緊張，但如果想要先提早來，趁開學前去旅遊也是一個不錯的選擇！

抵達法國後，還有幾件重要的事情需要處理。首先是辦理 OFII 登記，這是合法居留的重要步驟，完成後才能正式取得居留資格。建議抵達後儘早處理，不要拖太久。電信部分，我在巴黎購買了一張實體 SIM 卡，我使用的是 Free，費用相對便宜，網路流量也足夠日常使用。當然也有其他電信公司，例如 Orange 等，可以依照自己的預算與需求選擇方案。

銀行帳戶方面，我沒有開設當地傳統銀行，而是選擇開網路銀行帳戶 Revolut。對交換學生來說，因為停留時間較短，有些法國銀行開戶流程較繁瑣，因此使用網路銀行會相對方便，也比較好管理日常消費。

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

在開學前學校會寄信要求我們選課(至少 10 學分)，而在開學第一週到第二週學生可以去旁聽課程，然後在第二週前可以更改課表，我自己是修了 music & power 跟 political issues in contemporary France，因為是英語授課，所以基本上都是交換學生，人數也大概不到 20 位，所以課堂的互動會比較多，也有很多機會跟老師與同學交流。



三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

學校提供非常多運動社團，只要繳一次費用就可以參加所有項目，包括羽球、排球、籃球、足球、桌球、網球，甚至還有舞蹈社團。這樣的制度對交換學生來說非常方便，也是一個融入校園生活的好機會。而我參加了羽球與排球。透過每週固定的練習與比賽，我認識了許多當地學生與其他國家的交換生。運動讓彼此的距離拉近很多，即使語言不完全流利，也能透過比賽和合作建立默契，讓我的交換經驗更加豐富！



四、日常生活篇（請就**交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食**等事項進行陳述）

學校有宿舍、寄宿家庭名單，以及租屋平台資訊。我最後選擇寄宿家庭，一方面是宿舍比較難申請，另一方面也覺得透過寄宿家庭可以更了解當地生活。實際住下來後，覺得這個選擇還不錯。

交通部分學校附近有 T13 tram 和公車可以到 Saint-Germain-en-Laye，也可以走 15

分鐘到市區。市區餐廳和商店比較多，生活機能算方便。順道一提，巴黎的交通真的時不時會罷工，所以有時候需要提前查好交通工具，然後抱著一個隨時會被困在路上的心態在巴黎生活！

法國外食真的蠻貴的，所以我大多自己去超市(Lidl、Auchan 等等)買回來煮。平均一餐大概落在 10-15 歐左右。學校餐廳比較便宜，一餐大約 3-5 歐，份量看自己夾多少。對學生來說算是很實惠的選擇。



五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

交換期間讓我收穫最多的，其實就是文化交流的經驗。透過課堂與社團活動，我認識了來自不同國家的交換學生，也有機會和當地法國學生互動。因為班上幾乎都是國際學生，上課時老師常鼓勵大家分享自己國家的經驗與看法，所以同一個議題，常常會聽到很多不同的觀點。這讓我發現，原來很多我們習以為常的事情，在其他國家可能有完全不同的做法與想法，也讓我學會用更開放的態度去理解差異。

在運動社團中，我和當地學生的互動也很自然。雖然一開始語言上會有些不適應，但大家都很願意幫忙。如果我聽不懂法文，他們會主動翻譯給我聽，或是用英文再解釋一次，讓我感到非常溫暖。透過一起練球、比賽和聊天，我慢慢融入他們的生活圈，也更有勇氣主動和人交流。

另外，我也和幾位交換學生變得很熟。我們來自不同國家，文化背景完全不同，但卻因為這段交換時光而聚在一起。我們會一起吃飯、旅行、分享生活上的困難與開心的事情。這些相處的過程，不只是交朋友而已，也讓我對於其他國家、文化有更深入的了解！

我覺得文化交流不只是認識外國朋友，而是讓自己真正走出舒適圈。從一開始的不安與害羞，到後來能自在地和不同國家的人聊天、討論議題，這樣的成長是很真實的。這段交換經驗讓我更勇敢，也更願意面對未來可能出現的跨文化環境。





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？

無

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？

因為 Sciences Po 也有學生到政大社科院交換，而我剛好有參加到 Sciences Po 為交換學生舉辦的分享會。在那場活動中，我認識了一些有興趣到台灣交換的學生，也因此建立聯繫。若之後有相關問題，我們都可以提前互相詢問與交流，我覺得這樣的安排真的非常好，也讓人感覺交換計畫不是單向的，而是雙向互動的。

未來或許也可以邀請在政大的 Sciences Po 交換學生舉辦分享會，辦一個小型交流活動，讓對交換有興趣的學生可以直接與他們對談。透過實際經驗分享，能讓學生更具體地了解當地的生活、課業與文化差異。當時我看到有些法國學生因為聽了日本交換學生的分享，就因此決定申請到日本交換，這讓我印象很深刻。我認為這樣的分享會不只是提供資訊，更能幫助學生提早建立期待與方向，是一個很有意義的交流方式。

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）

出國前費用

- 面試費：約新台幣 8,000 元

- 簽證費：約 50 歐元
- 租屋補助文件費（出生證明、公證、翻譯等）：約新台幣 2,000 元內

在法國的生活費

- 餐費：約 10-15 歐／餐
- 住宿：含水電 550 歐/月，申請租屋補助一個月可以拿到 236 歐
- 交通：月票 88 歐/月，但 2026 年開始漲價變成 90 歐/月

我本身只有申請社科院的獎學金 40,000 台幣。巴黎的物價整體偏高，因此一開始會有些不習慣。不過在慢慢適應生活後，也會找到適合自己的消費方式，例如多利用學生優惠、超市特價或自行安排預算。整體來說，交換生活確實需要一定的經濟準備，但如果事前有規劃好預算並適度控制開銷，其實是可以負擔的！