

國立政治大學交換學生報告表



基本資料

1. 填表日期：20211108
2. 系級：歐法四
3. 學號：105104012
4. 姓名：鮑峰懋
5. 交換學校及系所（全名）：巴黎政治學院
6. 交換學期：自109學年第一學期起至109學年第二學期止

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）

註冊

大致流程為：校內提名→上巴政系統申請入學→入學許可核發、取得學號→上學生平台完成註冊→選課

建議大家儘早完成註冊，其中註冊會用到的簽證及保險都可以選擇補交，前者等核發後再交即可，後者就等到法國以後辦完再給學校就好。

簽證

等拿到入學許可之後就可以開始著手申請簽證了。要交換生要申請簽證的話須先上法國教育中心的網站線上申請，等資料審查通過後，要先付8000元的面試費，然後再跟教育中心預約面試。要特別注意的是，學生簽證的申請都須先經過教育中心的面試，才能到簽證組辦簽證，不能逕自在法國在台協會的網站上預約面試。然後等面試前幾天，再上在台協會的網站填寫另一份簽證申請表格。面試當天把需要的文件準備好，先去教育中心面試，面完試再將資料交給簽證組就可以等簽證核發了。

2020年因為疫情的關係所以簽證比較晚核發，這邊建議大家入學許可到手後就盡快開始準備相關資料，以利後續作業。

住宿

Sciences Po 沒有保障交換生的住宿，所以交換生需自行處理住宿相關事宜。除了在巴黎租房之外，也可以考慮看看 foyer（天主教宿舍）、私人宿舍等管道，不過巴黎的住宿需求量大，建議儘早申請，以免向隅。

機票

我自己是一月初就買了單程的機票，但後來因為疫情的關係航班被取消加上開學時間延後所以又改買了另一家航空。一般來說巴政的開學時間大多落在八月最後一週或九月初，如果出發時間有確定先買好機票倒是也無所謂（但要記得注意簽證開始的時間，未當兵的役男也要注意一下出境許可日）。

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）

選課

Sciences Po 的交換生基本上是大一大二的課都可以選，課程分成以下幾種類型：A. cours magistral 教授主講課、B. cours séminaire 研討課、C. atelier méthodologique/atelier artistique（春季學期）、D. cours de langue 語言課。不過 Sciences PO 的選課跟政大不一樣，是先搶先贏制的，但個人覺得並沒有必要跑去網咖搶課。

選課建議：

- ✓ 選課前可以看看學校拍的選課影片，熟悉選課流程。
- ✓ 按照 C→B→D→A 的順序搶，工坊類的課通常最搶，而教授主講課的名額超級多，幾乎不用擔心額滿。
- ✓ 選教授主講課時記得除了正課以外也要選討論課（類似 TA 課），不過討論課的時間就比較多可以選。
- ✓ 如果當初在線上註冊時只有繳交法檢證書的話是只能選法文授課的科目，想修英文授課的科目建議先考托福或雅思（至少要 B2）。
- ✓ 語言課就是按照你當初繳交的證書的級別去選，所以如果你是交 B2證書的話選課也就是要選 B2的課，而且也不能修其他外文。但我因為對 C1的主題課很感興趣，所以就寫信去問外文中心是否能讓我修 C1的課，再加上因為我有學過韓文，就順便問能不能修韓文課。結果外文中心二話不說就在學生平台上註記我的法文程度是 C1，韓文是 A2，也沒有另外要求我要附上檢定證明。順帶一提，語言課的老師有權決定你是否有資格上這堂課，如果老師認為你程度不夠會讓你降級，反之，若你認為課程內容太簡單也可以向老師提出要跳級。
- ✓ 一種外文的語言課最多就只能修一堂！我當初想修兩堂法文結果被系統擋修。
- ✓ 在語言課的列表裡雖然沒有（被分在研討課裡），但其實是有拉丁文跟古希臘文的課喔！不過都不是給初學者的，建議有修過課再去上。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

社團活動

我在交換期間加入了一個社團:Sciences Po Refugee Help，這個社團的宗旨就是在為難民們提供服務，而社團底下有數個部門:Asylum Aid(協助他們庇護申請與法律諮詢)、SPRH Women(關注女性難民的權益)、Awareness(喚起大眾對難民的關注)、Material Needs(搜集物資)、Beats across borders(募資)、Social activities(舉辦活動)。而我加入的部門就是 Social activities，我們會定期到幾個難民中心去舉辦活動(室內或戶外)，讓他們不要覺得太過孤立無聊，另一方面這也是在艱困的疫情期間給予他們陪伴及精神上的支持。過去的社團活動經驗給了我不少點子，讓我能開會時提出不少建議。我負責的難民中心就在十四區，離我住的地方步行只要十五分鐘，但我在過去卻都沒發現這是個難民中心，一直以為這只是棟破舊的大樓。在這裡，除了敘利亞之外，也有來自阿富汗及象牙海岸等地的難民。我是後來才明白，他們多數人都有待過瑞典、德國等地，但因某些原因居留證被拒發才輾轉來到法國。就我所知，這些人一拿到居留許可就得離開難民中心，開始自力更生。只是，在疫情下找到一份工作也不是那麼容易，法語不夠流利更是難上加難。雖然我從高中就開始密切關注難民潮的相關議題，但這也是我第一次如此真實地貼近難民們的日常生活，親自去瞭解他們生活的困苦之處。

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）

食

說巴黎是美食之都，絕非浪得虛名。在巴黎這樣國際化的都市，你總有辦法找到各式各

樣的異國料理，我甚至有幸品嚐到衣索比亞的料理。不過在法國吃飯是相當昂貴的，一般餐廳的午餐套餐（前菜＋主餐或主餐＋甜點）至少也要10歐起跳，而一份主餐至少也要15歐，亦即，在一般的餐廳「簡單」吃頓飯20歐是跑不掉了。

對於學生來說，我們有更優惠的選擇，那就是由 *crous* 經營的學生餐廳。學生餐廳每年的價格不一，通常是3歐左右（2020/2021年的價格為3.3歐，後因疫情調整至1歐），而一餐可以有前菜＋主餐＋甜點，和外頭的餐廳相比，可說是物超所值。主餐的部分可以選肉、魚或素食餐，有的學餐也會提供披薩或漢堡，菜色基本上天天更換不重複。不過 *Sciences Po* 沒有自己的學餐（只有咖啡廳，販售一些三明治類的簡單輕食），所以我們通常都會去附近的學校吃別人的學餐。

而來到法國，更不能錯過的就是甜點了，因為法國的甜點聞名全球，連法國人自己都感到相當自豪。除了知名的連鎖品牌 *Pierre Hermé* 跟 *Ladurée*，也可以試試看其他的非連鎖店，只要多向周圍的法國人打聽，你一定也能找到一間你專屬的甜點店。

衣

我個人並不建議帶太多衣服來巴黎，一來是因為巴黎的冬季較為嚴寒，臺灣穿的冬裝可能不夠保暖；二來是穿衣風格來到法國之後可能會有所轉變。我自己本身是帶了幾件簡單的冬裝及夏裝，來法國之後才添購了大量的冬裝，後來又趁打折季的時候買了一件保暖的外套。雖然法國的衣服跟臺灣相比是貴了一些，但若利用折扣季的時候買衣服，還是可以買到很多物美價廉的好貨。另外，巴黎也有很多二手服飾店（如 *Kilo Shop*），若仔細尋找的話也是能找到很多好貨的。

行

未滿26歲且持有長期簽證的學生可以申辦巴黎的交通年票 *ImagineR*，一年價格為350歐，相當於一個月約30歐。有了這張卡，就能在大巴黎一到五圈內自由移動（戴高樂機場就位於第五圈），小巴黎的地鐵單程票為1,9歐，從巴黎市區到戴高樂機場單程票為10,3歐，所以常在巴黎走動的學生辦年票算是相當划算。

不過老實說，巴黎的交通狀況非常差，交通常打結就不用說，地鐵也是一天到晚都出問題，三不五時就會聽到廣播說地鐵現在堵住了(*perturbé*)，而堵塞的理由也是千奇百怪，通常這種時候大家大多是很認命的繼續等待復駛，或是尋找其他取代路線。所幸巴黎市區內地鐵網絡密集，要找到替代的路線並不是件難事。只是如果同一天內遇到多次這樣的狀況，難免會心懷憤懣。

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）

我住的宿舍裡絕大多數都是國際學生，每天晚上交誼廳裡都會有不同的人在聚會，我也是藉此才認識來自不同國家的人，而也多虧了這些朋友們，讓我在封城期間不會感到太過孤單無聊。在我這棟宿舍裡，有為數眾多的拉丁美洲與非洲人。聖誕節假期間，因為大家沒辦法返鄉過節，因此平安夜當晚，我的肯亞鄰居就召集了留在宿舍的人們一起開一個聖誕晚宴，大家各自準備幾道菜餚、喝酒聊天，晚會上觥籌交錯，好不熱鬧。

對很多人來說，「臺灣」是一個相當陌生的地名，就像「迦納」、「委內瑞拉」對我而言亦是同等陌生。為了推廣臺灣文化，我三不五時就會去巴黎的亞洲超市購買臺灣的小點心（如：鳳梨酥、義美小泡芙、杏仁茶、客家擂茶等）到交誼廳的聚會去跟大家分享，有時候也會召集幾個鄰居一起來開火鍋派對。而在聚會上，也時常會有人準備家鄉的料理和大家分享。果然，國際交流最好的方式就是家鄉的傳統料理，畢竟，在美食當前，沒有人能說不。

除了周圍的臺灣朋友，我也時常和其他不同國籍的人出去玩。每當週末天氣好的時候，我們一定會一同去公園野餐，把握這珍貴的美好假日午後。有時候，我也會跟幾個中國、香港鄰居一起做飯，在和他們聊天的過程中我才驚覺，就算我們有著共同的語言，我們的生長環境也是有相當大的不同。就以飲食方面來說，我們常吃的豆花都是甜的，但中國北方所吃的（豆腐腦）卻都是鹹的。在跟這些不同國籍的人往來的過程中，我才深知自己的渺小，原來這世界上還有更多我所不知道的事值得我探索。我們之間有著不同的文化與背景，但正因為這些差異，更讓我們學會尊重彼此，也讓我們的關係變得更緊密。



六、您對於國合處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，另外特別感謝國合處李婉菁小姐協助處理獎學金相關事宜。

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校作為改善之處？

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）

生活開銷

簽證：約\$10,000 NTD

住宿：約600€/月（不含住房補助）

交通：350€/年

通訊：12,99€/月(Free)，後來換別家1,99€/月

剪髮：10€/次

用餐：250-300€/月

巴黎物價參考(2020-2021)

米：2-3€/1KG

雞蛋：3,5-4€/一打

義大利麵：0,8-1,2€/500g

馬鈴薯：2-2,5€/1KG

牛奶：0,7-0,9€/1L

蘋果：3€/1KG

連鎖速食店套餐：8-9€/份

Kebab：6,5-7,5€/份

學餐：3,3€/餐

地鐵單程票：1,9€/張