

交換生心得

Institut Catholique de Paris (ICP)

巴黎天主教大學



輔仁大學法文系四年級

401120463 Sandrine 陳婕妮

交換期間：104 學年上學期

大綱

⌘ 行前準備 (簽證, 住宿)

⌘ 抵達巴黎 (交通, 銀行開戶, 手機卡)

⌘ 學校簡介 (選課, 學生餐廳, 社團)

⌘ 巴黎生活 (休閒娛樂, 看病, 食物採買)

⌘ 心得

⌘ 照片分享

⌘ 行前準備

A. 簽證

先上法國教育中心網站 **Campus France**，註冊登入 **CEF** 線上系統填寫相關資訊，審查通過後，就會通知匯款，之後中心就會安排面試，盡量提早完成簽證的申請，尤其到暑假會有更多人申請，所以至少要提前在出發前的兩個月開始辦理，比較保險，要記得注意護照的到期日，還有如果在暑假要出國玩，也要特別注意，面試完後，在簽證下來前，護照會留在中心一到兩個星期，等簽證下來後拿回。另外，在這裡順便提一下，因為我是申請一學期的交換學生，在法國學程不超過六個月，因此不需要辦 **OFII**，相對地，就沒有房屋補助。

B. 住宿

在拿到入學許可後，學校就會寄來 **CROUS** 宿舍申請單，還有巴黎地區 **foyer** 的列表，因為我們是第一批來 **ICP** 交換的學生，所以沒有學長姐的經驗可以參考，不是很確定宿舍的安全性，便考慮自己找 **foyer** 或是租房子，但是在我們投了申請資料給很多間 **foyer** 後，才知道 **foyer** 大多是只提供給一年的學生，所以我們都被拒絕，最後我們（我和我妹妹一起來交換）是透過仲介租房子，相對來說，租金是最貴的。以下簡單介紹一下學生宿舍，**foyer** 及租屋。

➤ 學生宿舍

巴黎地區的學生宿舍餐廳等，是由 **CROUS** 體系管理，租金一個月 330 歐，然後 **ICP** 給我們的資料是位於 12 區，賽納河右岸的宿舍，搭乘地鐵到學校大約是 30 分鐘，我們有許多交換生朋友是選擇學生宿舍，房間是單人房，房內含衛浴及小廚房，以這樣的價格，在巴黎能住到位於市區及房間配備完善的房間，是算很實惠。

➤ Foyer

Foyer 管理比較嚴格，安全性比較好，因為出入管制比較嚴格，很多都是由修女管理，而且申請也有資格限制，有些會只限女生，或是有工作者，費用通常都比學生宿舍貴，房型有很多種，如果要申請，要提前幾個月申請，才會比較容易找到符合自己需求的房間。

➤ 租房

通常會比較貴，除非自己向房東承租，但是這樣風險很高，不然就是要先提前到法國，直接在當地找，最好要有熟悉當地的人陪同，租房通常都要有保證人還有財力證明等，比較複雜，還有很多相關事情要注意，也有可能遇到不好的房東，所以建議還是以學生住宿和 foyer 為首要考慮。我們是向仲介承租，比較有保障，當然費用會更高，也是找了很多間房子，最後才租到房子，房東人也很親切。

⌘ 抵達巴黎

A. 交通

巴黎交通很方便，地鐵站和巴士站都很多，還有 RER 和 Tramway，巴黎的交通卡是叫 Navigo，一個月儲值要 70 幾歐，但是我們是用學生方案叫 Imagine R，一個月是 30 幾歐，涵蓋地鐵五個區塊，巴士也無限搭，包括去機場的巴士那些都可以，通常 Imagine R 是給一年的學生，半年的話，就是解約的時候比較麻煩，要寄很多證明，申請方式是到捷運站的服務處拿申請表，填完之後，含一些資料寄給 Imagine R 服務處，快的話一到兩個禮拜下來，慢的話要一個月，在等的期間，要搭地鐵那些的話，可以買票（一張 1.8 歐，十張 14 歐），或是買一張 Navigo 卡儲值一星期之類的，然後建議可以下載 RATP 這個手機軟體，只要輸入出發地和目的地，就會出現最快的交通方式，非常好用！另外，在搭地鐵的時候，隨時都要注意自己的隨身物品，盡量不要拿手機出來，基本上，如果不是到治安較差的區域，不用太過緊張，但是還是要小心。

➤ 機場到市區的交通方式：

從戴高樂機場到市區，可以搭乘 RER B 線到市區（好處是 RER 和地鐵是連在一起，所以可以直接轉搭地鐵到要去的地方），或是搭 Roissy Bus（機場巴士直達歌劇院站，好處是行李不用一直搬上搬下），這些在機場都有機器可以直接買票。當然也可以搭計程車，但是費用就不定。

B. 銀行開戶

我們是選擇 CIC(**Le Crédit industriel et commercial**)銀行，是法國屬一屬二大的銀行，可以去學校附近的 CIC 銀行（Rennes 分行）開戶，這間分行效

率很好，先去銀行約 rendez-vous，在指定的時間帶齊資料，很快就能辦妥。

C. 手機卡

可以選擇銀行的手機方案，或者去電信行辦。這部分，我們是選擇到 Orange(法國很大的電信行)，收訊穩定，因為我們只待一學期，所以我們是買預付卡，我們選一個月 20 歐的方案，定期去充值。

⌘ 學校簡介

巴黎天主教大學 Institut Catholique de Paris，簡稱 ICP，是一所歷史悠久的學校，位於巴黎治安良好的第六區，以語言文學/社會科學，工程科學及宗教理論科學為專業，此外其語言學校在巴黎頗負盛名。

A. 選課

確定申請上後，可以上 ICP 的官網看課程介紹，之後也會收到學校寄來的課程表，雖然拿到入學許可後，學校會先詢問你對哪些課成有興趣，可以先大致填一下，但是不用擔心，因為正式選課是在開學後，會有兩個星期的選課時間，就可以去試聽自己有興趣的課，然後再問問看老師，關於國際學生的考試方式。因為對藝術史和文學課比較有興趣，所以我們是選 **Faculté des Lettres** 裡的 **Histoire de l'art** 和 **Lettres modernes**，這兩個部門的課，因為是大學部的課程，所以難易度要自己評估，也可以詢問老師的意見。上課方式會依據課是 CM 還是 TD 有所不同，基本上，CM 的課程，大部份是比較大班制，老師上課方式就是一直講內容，學生要一直抄筆記，然後 TD 的課程比較小班制，比較會有討論，不過當然都是要抄筆記，我們會和同學借筆記，大部份同學都會幫忙。另外，學校每個禮拜都會為國際學生安排一門語言課，是由語言中心的 Marie 老師 (Madame CAYOL) 負責，老師人非常親切，有任何問題都可以請教她。

B. 學生餐廳

學校裡面就有附屬的 Cafétéria 裡面有微波食品，也有三明治，還有麵包水果甜點等，是由 CROUS 管理的，價格都比外面的便宜，如果想要吃別的食物，學校外也有很多店，像是麵包店，快餐店等，選擇非常多元，另外一個很不錯的選項是在附近的 Resto U(鄰近地鐵 Mabillon 站)，這是一棟學生餐廳，也是由 CROUS 管理的，是現做餐點，每天都不一樣，主餐很多樣化，有魚，雞肉等，還可以拿甜點水果，優格等，這樣一套午餐，學生價是 3.25 歐，真的很實惠，所以如果吃飯時間充足也可以來這裡吃，晚餐也有供應，價錢

會有點不一樣。

C. 社團

學校有很多不同的社團可以參加，網站上也都有介紹，開學前，會有國際學生說明會，也會有一些社團來宣傳。有一個叫作 Tandem 的社團，會為國際學生辦一些活動，還會每個國際學生安排一個 Binome，即學伴，一開始學校會先問國際學生需不需要學伴，我們有勾需要，像是我的學伴叫作 Alice，是藝術史二年級的學生，也是 Tandem 社團的幹部之一，只要有任何問題都可以問學伴，例如我也有選藝術史二年級的一門博物館史課，Alice 就主動說她願意寄筆記給我們，而且平常她都會關心我，有時候我們也會一起吃午餐，我也會參加 Tandem 辦的活動，像是參觀學校附近，尋寶遊戲，還有聖誕小餐會等，透過這些活動，我們也可以認識其他外國學生，我們就因為這樣交到蠻多好朋友，同為外國學生，大家就會互相照顧，而且可以認識不同國家的文化，常常會讓人大開眼界。

⌘ 巴黎生活

A. 休閒娛樂

➤ 展覽

在巴黎生活，有一項很大的優點就是，有非常多著名博物館和美術館，光是常設展就不一定看得完，還有很多特展，平常如果有時間，我們就會去博物館或是美術館看展，可以事先上網查自己有興趣的展覽，而且身為交換生的好處就是，很多大型博物館或美術館，持歐盟學生證就可以免費或是享有優惠票，像是羅浮宮和奧塞美術館就是免費，所以我們有時間就會去。

➤ 逛街

巴黎逛街也很方便，像是學校附近就有很多店可以逛，或是在羅浮宮附近有一條路-Rue de Rivoli 也很方便。

➤ 假期旅遊

通常每個學期都會有一些長假，可以安排到附近國家旅遊，像是我們這學期有兩個長假，一個是 Vacances de Toussaint，還有蠻長的聖誕假期，可以事先查機票，去鄰近國家旅遊，像我們就有去倫敦和威尼斯，還有法國北方城市里爾，不過有時候，一放完假就要考試，所以要注意一下。

B. 看病

一開始到法國之前，最好要事先準備一些感冒藥，如果藥都吃完了，可以去路上時常會看到藥局，向藥師詢問，或是有不同的症狀，需要看醫生，可以去學校旁邊的醫療中心看，掛號費是 23 歐，如果有 Carte vitale，就不用收錢。

C. 食物採買

平常我們會在家裡煮，都會去位於 13 區的陳氏兄弟（TANG FRÈRES）或是巴黎市多，這兩間亞洲超市買菜，菜都很便宜，肉也不貴，米和麵條也是，食物應有盡有，台灣食物，像是維力炸醬麵和鳳梨酥也有，所以不用擔心買菜的問題。如果沒時間去亞洲超市，也可以去法國超市買，只是會貴一些。

✿ 心得

從大一開始，我就很希望可以去當交換學生，為了去當地生活，貼近法國的文化，然後一定要非常清楚自己想去交換的動機。而這半年，說長不長，說短也不短，卻足以對我之後的生活產生改變。雖然我是和我的雙胞胎妹妹一起去，可能會比一個人獨自去，少一點辛苦，不過也是第一次在外地生活那麼久，因此遇到很多挑戰，像是生病很嚴重，或是上課會有些難題。慢慢克服後，就會很慶幸自己能來巴黎這樣美麗的城市生活，巴黎真的是一座文化涵養豐富的城市，平常可以去看一些展覽，走在街上也能欣賞有濃厚歷史的建築。而在課業方面，上課從一開始很多聽不懂，到後來都可以抓到老師的重點，透過社團也認識很多好朋友，大家聊著彼此的文化，交換不同的生活經驗，這些都是來交換很珍貴的收穫，此外，語言課的老師，Madame CAYOL，時常關心我們，也會找我們參加一些活動，像是之前羅浮宮辦的由學生來講解作品的活動，還有老師也邀請過我們去看法國劇院表演，讓我印象非常深刻。我們選的一門文法課的老師人也很親切，常常會詢問我們學習上的狀況，也會和我們聊天。對我來說，交換生活除了可以深入了解當地的生活，更重要的是，可以認識不同國家的朋友，還有在一個與自己成長國家文化相異的城市生活，除了去感受法國文化的步調，當然還有去反思自己國家文化，找出優點，改善缺點。

這些點滴所累積的回憶，都在我人生中寫下美好的一頁，回來台灣後也更加珍惜自己的學習機會，希望未來的自己可以更堅強地面對新的挑戰。

☞ 照片分享



← 奧賽美術館



↑ 羅浮宮



↑ 橘園美術館



← 瑪摩丹莫內美術館

➤ 巴黎食物



← 學生餐廳餐點

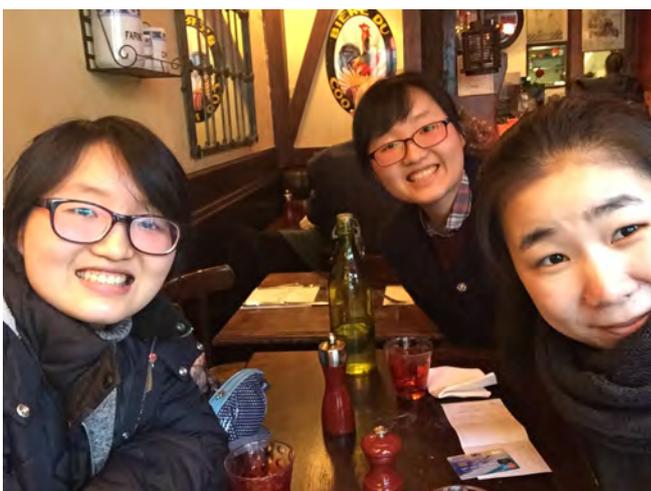


↑ 巴士底市集可麗餅



↑ 瑪黑區猶太三明治

➤ 和老師及朋友合照





➤ 旅遊照



倫敦



威尼斯