

## 輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

|        |                                   |      |               |
|--------|-----------------------------------|------|---------------|
| 姓名     | 歐陽曄婷                              | 撰寫日期 | 109 年 3 月 9 日 |
| 院系所級   | 外國語文學院 法國語文學系 四年級                 |      |               |
| 國外研修學校 | 中文：巴黎天主教大學                        |      |               |
|        | 英文：Institut catholique de Paris   |      |               |
| 國外研修系所 | La faculté de lettre              |      |               |
| 研修期間   | 自 108 年 9 月 16 日至 109 年 5 月 31 日止 |      |               |

### 一、前言

在前往巴黎交換的前置準備、抵達後的心情、跟上課時都是令人緊張不安的，但看著先前有許多學長姐已經走過這段交換生之旅，總讓我心裡想著他們做的到，我一定也可以想出方法的！也希望透過我這一年的經驗讓未來的學弟妹們不那麼緊張，更有勇氣前往未知的世界探險！

先說一下我這次交換之旅的心情與態度，我希望來巴黎能多花時間享受在巴黎的生活，還有出國旅遊，為了可以有更多自己的時間，我在大三修了許多學分，讓自己這一年在巴黎可以不至於那麼力不從心。大家想要什麼樣的交換生活，可以提早想想，才不會到時候跟想像的落差甚遠。

### 二、準備

#### 住宿

1. CROUS。通常要等到學校寄入學通知單後，申請完繼續等待住宿通知，時間有可能拖到 7.8 月不等，價格絕對是最優惠的，房型通常是個人雅房，根據不同宿舍有不同房型，也多座落小巴黎中。（當時我很緊張不想等待那麼久的時間，便沒有採用這個方法）
2. 自己租屋。可以透過租屋網或是臉書上一些華人在巴黎的社團尋找，通常在接近 3.4 月就會有人 PO 出租屋文，供大家比價找尋。（我是利用這個管道租屋的，很幸運地遇到好房東跟好室友，但也聽說有人被騙，總之大家出國要小心，不要因為都是說中文就失去戒心唷！）

#### 電信

我使用的是 FREE 電信，一個月 19.99 歐/100G，非常夠用，還支援其他國家 25G 免費的額度！申辦方法很快速，網速也不差。另外提醒大家出國可以先申辦幾天的網卡，才不會到當地一下子變成沒有網路的原始人。

### 銀行

我選擇 *créditmutuel*。服務良好，專員親切，只去過銀行 2 趟就搞定所有事情，有電子 APP 可以查看自己的花費。推薦大家可以申請這家銀行。（也可以多方比較其他間有無優惠，可能會有免年費之類的學生優惠。但有些銀行聽到妳只開一年，有可能會拒絕你，像我就是被 CIC 拒絕之後才來這家的，但是每間分行都不一樣，所以運氣成分多些！）

提醒！在開開心心完成交換生活之後，不要忘記關閉銀行帳戶、取消電信訂閱！

基本上兩者都是需要親筆寫信寄去通知對方解約事宜，所以要算好離國的時間處理。

### OFII

<https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/#/>

現在改成線上登記就可以了！不用再很麻煩的去排隊領貼紙~

### 房補 CAF

<http://www.caf.fr/>

有了住宿證明之後就可以辦房補囉！在你交出去的那個月通常不會有 CAF，他從下一個月開始算，所以大家在安頓好之後就要盡快寄囉！我在申請的時候遇到小插曲，已經 4 個多月她遲遲不匯補助金過來，幾封書信來往之後才知道原來他不知道 OFII 已經不發貼紙了，如果有學弟妹遇到這件事，記得寫信跟他說明情況。（後來補助金就補上了！）

## 三、日常生活

### 吃食

在巴黎當然是自己煮便宜很多很多，會化身小廚娘絕對是真的，而且逛超市會給你一種真真實實在當地生活的感覺，許多在台灣貴的商品，在法國就不一定！

在外面有許多小店，也不一定會非常昂貴，常常有驚喜的料理可以品嚐，建議來交換的大家也可以嘗試看看在法國當地料理以及異國（泰式、越式、印度）料理。

### 購物

有黑色星期五、冬季折扣、夏季折扣…藥妝也都可以以實惠的價格買齊，

不需要太擔心日用品的部分，大型超市也都應有盡有。

市區僅有一家 IKEA 但比較小，貨有時候不齊，如果要買床墊等大型家用，可以網上訂購或是到二手網站上看看。（Les halls 有很大間的無印良品，大家也可以參考喔）

### 交通

因為我住的離小巴黎較遠一些，便申辦了地鐵學生卡 *IMAGINE R*，繳交年費便可以無限搭乘地鐵、公車，十分划算，在巴黎內除了走路外就也能以別種方式遊覽巴黎。巴黎市區還有滑板車、腳踏車可供租借使用。

## 旅遊

法國鄰近許多國家，可以利用火車或是廉價航空去到自己嚮往的國家，如果提早規劃提早訂票就可以拿到一些還不錯的優惠喔！大家在用功苦讀的同時也不要忘記多多探索這個世界！

## 四、學業生活

我就讀的是 Institut catholique de Paris 巴黎天主教學校-文學院：藝術史、哲學、語言、文學。另外還有其他學院可以供學弟妹選擇，大家可以上官方網站瀏覽 (<https://www.icp.fr/>)，有課程簡介可以供參考，有課程大綱之後也比較好進入狀況。開學前有 2 天的新生訓練讓大家熟悉校園，也會現場跟老師分析課程進行選課的部分，但實際交出選課單是為期兩個星期的試聽以後，才將選課單交至 ICP 國教處。建議大家可以多去聽課再選出自己有興趣的課程。

以下是我修讀的課程

- Arts modernes et contemporains de la Chine
- Histoire littéraire (XIX et XX s) (CM)
- Échanges internationaux Langue française
- Art de la Chine (CM+TD)
- Art du XIXe au XXIe siècle -Des années 1860 aux avant-gardes (CM+TD)

大家前幾堂選課的時候記得問老師是否可以給交換生不一樣的考試，有時候會是口頭報告有時候會是書面報告，對於我們交換生是相對減輕壓力的評量方式，因為我們要比法國人花更多時間去理解上課的內容和記筆記。(但也有老師不願意，所以大家要問清楚唷)

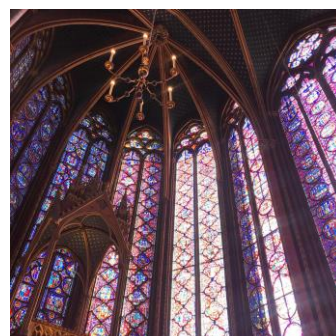
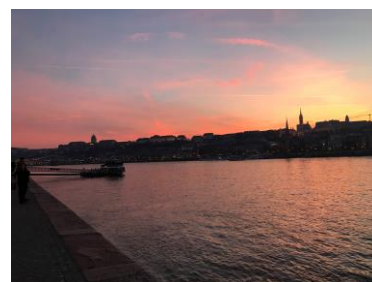
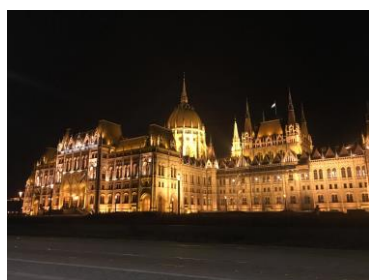
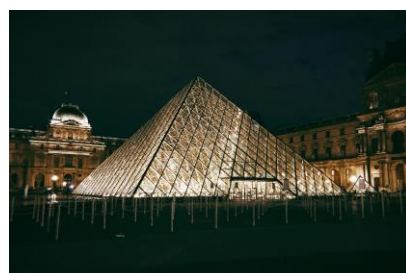
確認選課之後 ICP 國教處就會幫你登錄選課，從手機 APP (ICP 的) 就可以看到自己什麼時候有課，在哪裡，可以提前到教室前面，不用一直站在走廊的電視牆等唷！

學校也會辦一些交換生的交流活動，第一學期還有社團博覽會，大家可以多多踴躍參與當地法國學生的課後生活，也是一個交朋友的機會。

## 五、結語

這次前來交換我十分感謝父母的支持，也感謝輔仁大學跟法國語文學系給我這個機會。前往別的國家學習，不是只有學術上的知識，從踏出家門的那一刻起，我們都在學習新的文化、不同的思考模式、有趣的生活型態，在異地的每一天，我們過著跟原本不一樣的生活，有一起前來交換的同學可以互吐苦水，同時也有和外國朋友建立友誼的機會，讓他們認識台灣。我認為出國交換可以提供多元的視野，發現世界上有很多自己意想不到的事，我們不一定要去接受它，但可以用更開闊的心去欣賞這個世界。

## 六、照片分享



祝大家有一個很特别的交换生活，有问题也欢迎联络我喔

(FB：歐陽暉婷)