

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	洪昱涵	撰寫日期	2024 年 6 月 14 日
院系所	外語學院 法文系		
研修學校	中文：巴黎天主教大學		
	英文：Catholic University of Paris		
研修系所 (課程)	社會科學院 (FASSED) 《 Histoire de la pensée sociologie 1 》 《 Sociologie et anthropologie 》 《 Psycho-socio et sociologie 》 《 Sociologie des religions 》 《 Histoire et sociologie des partis politiques 》 《 Sociologie de la culture des médias et du numérique 》		
研修期間	自 2024 年 9 月 1 日至 20XX 年 6 月 30 日止		

(以下為參考項目，請自行依個人狀況調整)

一、 研修學習概況與心得

我在巴黎天主教大學交換一學年，總共修了八堂課，大部分與社會學有關，其中兩堂為給交換生的法文課。首先法文能力的部分，我在台灣先考了 Delf B2 才來交換，自認聽力不錯，口說的部分也蠻敢講的，結果是一到這邊自信大受挫，畢竟在輔大老師講話都會稍微放慢，上課步調也是為台灣學生做調整，跟法國當地完全不一樣，還有因為我在台灣完全沒有修過社會系的課，所以在 ICP 除了需要面對語言的障礙，連學習的內容也是陌生的，兩個困難加起來讓我一開始真的很頭痛，大概花了快三個月才真正習慣，然後慢慢克服和調整心態，適應需要一定的時間，所以在這邊先推薦交換兩學期哦！

關於我的修課體驗，我選的都是 CM，也就是大課，老師和學生不會有太多互動，主要是聽課做筆記，沒有出席分數，不會有要交的作業，分組討論也非常少，有的話也是短暫的課堂中討論，所以都只看每學期一次期末考的成績，而我的期末考多為筆試申論題(dissertation)。

我一開始選擇用平板做筆記，後來比較熟悉語速和上課內容也會跟法國學生一樣用電腦聽打，只不過我每堂課還是會請法國同學傳他們的筆記給我，讓我可以更好修改和整理我的筆記。

接下來是修習課程的概況、考試以及感想：

大一

《Histoire de la pensée sociologie 1》

大一的基礎社會學課，分兩學期（第二學期我只有去旁聽），老師會先介紹社會學在法國的歷史，延伸至美國、德國和世界社會學的發展，然後解析主要的門派還有大理論家們的思想。是一堂非常多學術單字的課，有很多定義和作者要背，考試方式為申論題，有一大部分的定義題和理論頗析題，最後才是實際應用的題目，主要就是熟讀老師說的，不太需要自己想法的一堂理論課。這堂課的教授是年輕教授，改考卷很嚴格但真的教得很好，上課語速正常偏快但非常清楚。

《Sociologie et anthropologie》

我最喜歡也最有興趣的一門課，將社會學與人類學做比較，主要在介紹人類學的發展脈絡、學派和有代表性的人類學家，教授是人類學家，在課堂中也會分享她的研究。教授講話有點模糊，但是她常常會寫字在白板上，有聽不清楚的可以直接舉手詢問，建議坐前排一點。這堂課的考試方式為 QCM，意思是多選題加一些簡答題，比申論題輕鬆，我認真聽課不用太多時間複習也能拿到不錯的成績。

《Psycho-socio et sociologie》

社會心理學也是一門有趣的課，相較其他課有比較多的分組小討論時間，課堂中會提到基本的社會學概念和發展歷史，再由個體的自我定義帶到團體關係和心理學，也常放影片給我們看，這位教授年紀比較大，說話清楚且語速偏慢，有很重的巴黎口音哈哈，有時會講重複性的內容。第一堂課她請大家有空開始以「我是誰」為題書寫，這將是期末考其中一大題，這門課的考試方式也是申論題型，也有一些定議題但相較《Histoire de la pensée sociologie 1》更需要自己的觀點。

大二

《Sociologie des religions》

我選到最艱澀的一門課，大二的宗教社會學，其實這門課的老師在第一學期也有一門類似的課，只不過我沒有選。課程不會單單講一個宗教，再以社會學觀點討論分析，而它難就難在裡面提到非常多的歐洲天主教歷史，沒有這樣宗教文化背景的台灣學生是不容易吸收的，脈絡過大，單字也是可想而知的多。教授人很好，而且去過台灣，對台灣廟宇也有了解。學期初她給了我們一個書單和文章單，除了複習課上的內容外，要挑選一本書和一篇文章閱讀，期末為分組口試，現場抽題然後準備 20 分鐘，交換生不想開口沒關係，可以參與準備

就好，但我個人準備和開口回答都有參與。

大三

《Histoire et sociologie des partis politiques》

這門課是時數較短的課，著重在法國政黨以及左右派等意識形態的形成。老實說是我最不感興趣的課，我以為是更宏觀的內容，但好處就是讓我對法國、歐洲政治有更深的認識，所以上課以外還得自己注意法國政治狀況還有去熟悉重要政黨的特色和發展史。教授年紀比較大，說話清楚、語速偏慢，很關心外國學生，偶爾也會問我們國家的政治局勢，非常喜歡學生發言，期末放電影給大家看。期末考就是四題申論題，講求清晰的論述架構，不一定要長篇大論。

《Sociologie de la culture des médias et du numérique》

這是一門實用的課，把現在的文化趨勢、數位媒體的課題延伸到社會學上，探討了關於菁英主義、個人主義在社群媒體上的體現和影響，也帶到傳播理論還有 story telling, propaganda 等。這門課的老師比較特別，不是學術界教授而是業界人士，上課時常常帶我們看當週討論度高的新聞，也會分享他的觀點，他很用心的把課堂重點放在 Notion 上，所以自己做筆記的時候也可以參考。期末考是申論題，兩題二選一作答，寫一篇長的 essay，要寫入課堂提及的作者和理論，同時也需要許多個人論點和想法。

國際生法文課

《Seminar for international students B2-C1》

第一學期我其實非常不滿意，感受不到老師的用心，每次上課都覺得在浪費我的時間。老師要我們討論一些議題但都很淺，而且她很不會整合大家的想法，也不太會鼓勵學生，評量方式也非常無趣，就是讓我們做一些 DELF 考題，作業不多但都很沒意義，我們這班的同學們都給這堂課很差的評價。

第二學期就完全不同等級了，老師非常非常用心，在意大家的想法，也積極參與我們的討論。上課除了基本的單字文法，也帶我們看很多法國、世界時事，是一位關心社會也在意人文藝術，接觸的知識很廣的人，總是希望大家多分享自己國家與法國不同之處。她的作業量比較多，會需要大家預習，期末要我們自己挑好有興趣的主題寫一篇很法的 dissertation，會強調很法是因為這種文章架構應該只有法國學術才這麼嚴謹，這個練習也讓我在第二學期的考試相較第一學期得心應手，至於架構細節就留給大家未來交換自己體驗啦！（我挑選的主題是「為什麼需要證明台灣獨立？」，我得到超級高分很開心！老師還說我的文章是備課等級，還謝謝我這麼用心～）最後一堂課我們兩兩一組，融合雙方 dissertation 的內容做出一份口頭報告，當然也要用法式架構，報告完老師也會

問很多問題作延伸討論。總結這堂課就是含金量高，同時也需要花費不少時間心力。

二、研修學校（機構）概況與心得

我非常推薦巴黎天主教大學。首先，這所學校是私立小學校，非常在意交換學生，國際學生辦公室的老師都非常樂意幫助我們，回信速度很快，也可以直接去辦公室詢問，他們從找房到選課，甚至校園生活都會關心，也會在學期初舉辦活動讓大家彼此認識。再來是學校位於巴黎市中心（六區），真的很方便，完全符合我對巴黎交換生活的期待。這邊還想提到，學校擁有超過百年的歷史，雖然小小的但有超多秘密通道和空間，我覺得好適合尋寶冒險哈哈！

交友的部分，我熟的多半是國際生，法國學生很害羞，英文不是太好哈哈哈哈哈所以剛開始真的很難跟他們聊起來，我後來有跟兩位當地學生變很熟，這部分不能強求只能靠緣分，重點是我發現這所學校的法國學生們彼此都不太熟，通常也只是同學關係，所以交不到法國朋友也不必氣餒的。

三、生活體驗與心得

第一部分：電信、宿舍、開戶、房補、交通、電影月票

電信部分我選擇的是 Free 的月租方案，每月 12.99 歐，法國網路應該是 20GB 再加上申根地區 6GB，非常夠用，幾乎不會有收不到訊號的時候，申辦的時候到門市帶著護照和信用卡就能立馬開通，解約可以上網申請就好。

住宿部分我很幸運的抽到位於六區，也就是巴黎市中心的 Crous 宿舍，17 平方米含衛浴和廚房，一個月是 500 歐含水電網路，超級便宜！申請 Crous 沒有任何技巧，就是國際學生辦公室老師一傳 Email 給你你就趕快回傳你想申請（然後網路申請 VISALE，也就是租房擔保人），資料備齊後馬上匯款訂金一下就能收到確認信了，真的不要拖，因為這房源非常搶手。搬入宿舍後有任何問題直接聯絡宿舍秘書，她效率很差，所以沒被回信就直接到她辦公室詢問更快，還有另一個管道是透過一位宿舍代表，加入宿舍的臉書社團就能找到他了，他非常熱心！

開戶部分我選擇 SG，真的很幸運遇到很好的行員，當時我直接帶著護照和出生證明、居住證明還有法國號碼，沒預約 rdv 就去了，過程很順利，約在一週後得到銀行卡，還有學生開戶免費送的 80 歐！若你沒那麼幸運我只能說在法國處理行政手續就是不懂立馬問，不論 Email 電話或實體詢問，一定要積極，沒有人會主動幫你盯進度的。開戶部分也可以網上申請就好。

房補 CAF 的部分是一場硬戰，要準備的申請資料不少，建議一到法國就聯絡法國法院認證的翻譯師處理出生證明。這邊想提醒每個步驟上傳前都檢查三遍，因為中間有錯是幾乎不能修改，會變得很麻煩。他們的網頁設計很不好，我登入都查不到進度，申請後他們確認沒問題，你會收到一封實體確認信，請保留好，上面的序號你之後查進度會用到。（然後我申請我用的是臨時帳號，因為我怎樣都申請不了正式社保號，所以有關法國健保的問題我無法解答）我記得我十月中申請房補，隔年一月初收到，每月 170 歐，他們會直接匯到你 Crous 的帳號。在十二月的時候我打電話詢問過一次遇到很好的專員幫我查進度（我是真的很幸運嘻嘻），詢問的時候備好你的臨時號和個人資訊就沒問題了，他們英文真的不好，所以都只能用法文問，盡可能的簡單扼要。

交通部分 許多人會申請 Navigo 學生年票，我因為離學校好近又住在市中心所以沒辦，我用的是最普通的 Navigo 卡，一次加值十張票的那種，這種票不能去機場，所以記得再另外買票，不然被查票就會被罰很多錢哦！

最後是 **電影月票 UGC illimité -26**，每月 19.9 歐可以看到飽，不論大商業電影院抑或獨立電影院，對於影迷來講真的是大福音，我愛死了！大大大推！申辦很簡單但是退訂很麻煩，建議提前兩個月申請，我是離開前一週才寫信跟他們說，結果被拒絕，說我得繼續繳費到十月……，後來我再度使用打電話這招，告訴他們我要回台灣，他們會問你的台灣地址，翻譯成英文給他們就成功退訂了，誰都別想坑我的錢哈哈！

第二部分：日常開銷、旅行

我個人每月開銷約 500-600 歐。

飲食部分 我常自己煮飯，我吃素加上不喜歡冷凍食品跟學餐，Carrefour market 是我最常去的超市，亞超我常去新今日和大中華。吃餐廳是真的蠻貴，我個人社交很多所以把外食扣打都留給跟朋友在一起的時候。巴黎很多厲害咖啡廳，亞洲菜和義大利菜也都很讚，法餐太葷我不常吃，所以在法餐幾乎只吃 apéro、前菜和甜點。

購物部分，我太愛二手店和古著店了，在巴黎真的很多很好逛，我幾乎沒買全新的衣服；再來假日很多 pop up stores，我逛了不少，主要都買飾品；還有就是他們很多精品品牌的特賣會，我去撿便宜過一次哈哈，有興趣的人可以自己多關注，都是全新過季商品，大概五折六折。藥妝店很好逛，沒有特別便宜但東西應有盡有，我通常幫家人朋友代購因為我不太化妝跟保養。巴黎超多美術館、展覽和畫廊，學生通常可以免費或便宜票，喜歡藝文的大家可以好好把握這個機會。

第三部分：朋友和約會

我自己認為人真的是讓我愛上這座城市的一大重點，有好幾個朋友是我知道我們未來肯定會保持聯絡的，分別真的好不捨……，然後特別把這點拉出來講是因為這讓我的法文聽力口說進步很多，整個人也變得更有自信了，我覺得在這邊真的可以把自己當一張白紙，不用想太多，好好體驗社交生活。

第四部分：旅行

我沒有瘋狂旅行，因為剛開始的兩三個月我花不少時間在適應新生活，課業壓力讓我完全沒心情旅行。

我總共去了七個法國城市，國內旅遊大家可參考一個旅行社叫 Erasmus place，有一日遊和三日遊小旅行，價錢很便宜，我去諾曼第就是買他們的方案。

再來我蠻愛戶外的，巴黎周邊有許多可以健行的地方，沒有車也可以去，推薦大家看過網站叫 RondoNavigo，裡面很多路線地圖，用交通卡搭火車 40 分到一小時左右就可以出巴黎健行啦！

歐洲旅行的部分我依順序去了冰島、奧地利、英國、捷克、匈牙利、德國、土耳其和丹麥，英國和德國我都是去找朋友，然後大部分的旅行我都出發前一天才查想要去的地方，然後在大部分的地方都是去看美術館和健行～

很難選最愛的，冰島是真的太特別太夢幻的地方，看了極光和火山好滿足；卡帕多奇亞的地景也令人驚嘆、伊斯坦堡忙碌又熱情；維也納是優雅可愛版的巴黎；布達佩斯是獨旅好地也讓我想起台北；柏林當然就是派對城市；哥本哈根陽光悠哉而且好多 7-11，我還去了郊區的自然保留區看野鹿；最後提及英國的 Brighton，濱海小鎮可以健行，傍晚海邊很有電影感。（倫敦和布拉格是最無感的哈哈）

老實說這個分享不曉得該從哪部分下筆，這將近一年的巴黎生活是如何開始又如何結束。如果看到這邊的你有興趣的話可以參考我 ig 的文字帳號

@chezcin3ma，裡面可以找到更多心情雜寫，有問題或是想要巴黎餐廳咖啡廳二手店推薦也可以私訊我，我會很樂意回答問題！祝福你申請上你鍾意的學校，好好享受交換生活。

四、照片分享



to my paris lovers, jo 2024