

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	陳廷璋	撰寫日期	2023 年 02 月 21 日
院系所	外國語文學院 法國語文學系		
研修學校	中文：巴黎天主教大學		
	英文：Catholique de Paris		
研修系所 (課程)	Faculté des lettres - Histoire de l'art		
	<ul style="list-style-type: none">● Art antique gréco-romain - L'art romain (CM)● Art antique gréco-romain - L'art romain (TD)● Histoire et gestion des collections et des expositions● Échanges internationaux DRI - LF01 - 4h/semaine - Langue française		
研修期間	自 2023 年 9 月 11 日至 2023 年 12 月 9 日止		

一、 研修學習概況與心得

首先，我是已經修完輔大學分，延畢過去交換，所以我只選了三堂正課，但是我有認真上。

Art antique gréco-romain - L'art romain (CM)

這堂課是二年級的課，內容是古羅馬藝術，老師用 PPT 一件件作品分別介紹，老師口頭描述，學生隨即抄筆記的形式，老師介紹的作品滿多的，許多經典的歷史建築：凱旋門、羅馬競技場、龐貝藝術都會提到，但是有時幾乎一頁 PPT 就是一份作品，筆記量很大，因為要記下老師講的每件作品的重點，我記得我跟同學借來的筆記，就有 word 檔 39 頁。不會或聽不仔細都可以舉手發問，或是去學校圖書館找 L'art romain 的書，有很多本，借來從頭到尾讀一遍也差不多就是老師上課的範圍。老師語速對輔大學生絕對沒問題，只是老師在介紹作品時，一些形容詞跟單詞會用術語例如 avant jesus christ =BC：西元前，聽不懂的詞就可以問同學，或是先記下來，老師也常重複用到這些詞，自然而然就學到了。我的老師是 Caroline Arnould Behar，老師人很親切，看到我會主動問我上課還聽得懂嗎。

我的考試方式是筆試，問題是分析兩三件作品，都是上課提過的，有讀就寫得出來，我是有特別在第一堂課就問過老師我可不可以另外考，所以我的題目可能不一樣，不知道他們原本學生的考題會不會比較難，但是都是在分析作品，推薦可以挑戰看看跟他們法國學生一起考，因為聽老師講了一下，似乎差不多。

Art antique gréco-romain - L'art romain (TD)

這也是二年級的課，跟上面那個內容相似，但是更為細節，跟上面的差別，CM 的課是每個作品都介紹基本資料跟主要特色，但是這堂課會著重該時期的細節或是研究論文的發現去介紹，或是其他同主題的相關作品。老師也是用 PPT 說明，然後口頭介紹。老師講話速度其實也不快，她基本上就是在讀他的筆記，幾乎每次都會拿一張紙上課，上課語速可能還比有些輔大老師慢，但是別誤會她是一位年紀大的老師，她感覺滿年輕的，我的老師是 Karolina Kaderka。只是專有名詞更多了，所以抄筆記更難了，更難的是網路上老師沒有放上課的 PPT，我就上課時一直用手機狂拍 PPT 加錄音回去聽，但是好像還是看圖書館的書比較實在，因為真的有非常多論文資料跟書，只怕你不看。這堂課還有一份團體報告，團體就兩三人組成，老師會指定作品分析，跟法國同學一組，就是這份報告讓我體驗到研究藝術作品的樂趣，首先了解去哪裡借書，圖書館有沒有這本書，如何借閱，到最後打開書籍在自己去理解，真是一段有趣的體驗，老師人也滿好的，但是她說我必須跟其他同學一起考試，所以我考得有點慘，雖然題目看起來好像不是太難，是筆試，老師出幾題關於上課的問題，但幸好老師人很好讓我補教對一件作品的分析報告，至少有及格。

Gestion des collections et des expositions (CM)

這是三年級的課，老師上課口頭描述，學生抄筆記，這堂課老師講話速度也不快，也會念一些規定的名詞，同學都會抄下來，但是可能是因為三年級，很多專有名詞，加上沒有任何 PPT 或是字，所以常常沒辦法跟上，因此常跟別人借筆記。我的老師是 Jean Francois Delmas，老師人很好，但是因為是早八，第一堂課幾乎教室全滿，變成只有國際學生出席，滿誇張的。這堂課也有小組報告，分析一家博物館或是展覽的管理模式。後面有一次考試。

Échanges internationaux DRI - LF01 - 4h/semaine - Langue française

這堂課是教法文 B1，是當初申請時，可以填選要不要參加的課程。老師人很好很有耐心，上課看到人一直微笑，但是感覺內容有點簡單，上課發講義教法文，有時候有回家作業作文一篇，學期結束最後會有小測驗，就跟輔大法籍助教 DELF 準備班很像。但聽我日本同學說，下學期變成一個比較嚴格的老師教。

二、 研修學校（機構）概況與心得

有一個網站: Plateforme Study&Co，他們開學前就會傳一封信，信裡有網站的連結，網站裡有詳細的租房、CAF、房屋保險、電話卡、交通卡 簡單介紹跟網址，滿方便的。

接待我們的老師人都很好，校園不大，很快就可以找到國際學生辦事處，一開始的介紹校園跟塞納河遊船也都很用心。

只是有點缺乏效率的是選課，雖然我們在一開始就遞交了選課清單，但是到

了那邊，還要確認自己選的課的時間，確認有沒有衝堂，看要不要重新選。我一開始也選了滿多，結果一堆衝堂，也只好妥協。

學校的學餐就是三明治、水果、優格、小餐盒或是有時候會有今日特餐，跟鹹派?(Quiche)，早上還有提供麵包，算不錯，只是口味就那幾樣變來變去，不是想像中的自助打飯，是從冰箱拿餐，然後去旁邊微波，大部分同學都會自己帶飯。不過比較有趣的是，他們有一個廚房，我看到有一些學生在煮義大利麵，有鍋子、電磁爐、冰箱、熱水壺等等，只是我其實不太確定我可不可以在那裡煮，可以問問看。

- 學校後面有一個花園，中間花園只限教職員入內，不能進去。
- 如同之前學長姐分享，如何找到自己課的位置及消息。
- 每次上課都要帶學生證，把學生證給門口警衛看才能進去。
- 有時候要注意課堂教室可能在對面街區的校園。
- 學校可以列印! 比較便宜。

開學前兩周：

先去校園找一個電視螢幕，應該在大門口就有一個，她會緩慢地顯示今天的課的教室在哪，就跟火車一樣哈哈，發車前再去查看自己的列車在哪個月台。萬一沒有看到自己的課，就去 0 樓很像學務處的地方，去問老師怎麼沒有這堂課。

開學兩周後：

- 網站 Google 查 formation icp 會有一個可以登入的，名.姓@campusicp.fr 我的帳號是這樣，然後密碼另設。裡面會有老師上課 PPT 跟一些作業之類的。
- APP monICP 裡面會顯示隔天上課的教室跟選到的課。
- Email 使用 outlook，信箱跟上面 formation icp 是一樣的，老師會寄信來說明天上課要遠距之類的，還有上課連結。

三、生活體驗與心得

法國人大部分都滿友善的，尤其是學生，不用太擔心，但是當然還是有少數案例。

- 進餐廳或麵包店可以先講 bonjour、excusez-moi，比較有禮貌。點菜想要免費的水就說 une carafe d'eau，點菜跟結帳都等服務生來桌邊服務。結帳說 l'addition。
- 水龍頭的水可以直接喝，但是廁所的水我不會喝，在意的人可以買濾水瓶。水龍頭裡的熱水我也不會喝，冬天我會自己用熱水壺煮開水。
- 夏天完全沒有冷氣，公家機構不知。
- 家庭的洗衣機可能洗出來就直接攤在架子上晾乾，就沒有單獨烘衣機，不過如果洗衣機有烘衣功能就最好。

- 廁所都要錢，不要錢的公公廁所有的很髒，有的壞掉，反正很難找廁所，要不去餐廳，博物館上廁所。
 - 變壓器非必要可以不用帶，多帶幾隻轉接頭比較實在。
 - 沒有抽油煙機，只用電磁爐，家庭不會用瓦斯，餐廳我不知道。
 - 夏天可能 8 點才天黑，冬天可能 4 點就天黑了，但是早上九點才天亮。冬天偶有雪，但是少許積雪，不至於到太厚。
-
- 食物除了學校、麵包店跟超市，其他正餐(甜的可麗餅比較便宜)基本都 8 歐起跳，餐廳 10 歐起跳，最便宜的正餐餐廳是 Kebab(就是土耳其肉?跟配菜)跟可麗餅。
 - 個人推薦可麗餅店 Creperie de Josseline，或是那一條街滿滿的可麗餅。
 - 中餐廳在 13 區滿多的，個人推薦 Zhao 有分店，超好吃的麵食。或是 3 區的新今日跟富達超市附近很多中餐廳，或是國家圖書館旁邊有很多日韓中餐廳。
 - 麵包店查 Boulangerie 就有很多。
 - 越南河粉滿好吃的可以試試看，查 PHO 就有了。
 - 法餐有很多，連鎖店 Bouillon Chartier 有許多傳統菜，可以試試，Leon 是主打海鮮的連鎖店，Hippopotamus steakhouse 是主打牛排的連鎖店。
 - 有一個市場叫 Marche de Bastille，巴士底市場，滿大的值得逛，但要注意營業時間，搜尋 google 就會顯示，原則上周四跟周日早上才開。學校附近我記得也有一個。他也有賣鍋具。
 - 超市有 carrefour、monoprix、franprix、G20、Naturalia，ACE mart 是韓國超市 還有 lidl 大型超市，中超也很多，新今日、富達，還有 13 區很多。超市水果要秤重，有些不用。
-
- 衣服店女生我很喜歡一個義大利牌子 Subsued，還有 BM 都在學校附近但是有點貴，不然瑪黑區可以逛逛，urban outfitter 也很好看，趁打折買了一些或是大型商場 Westfield 裡面有 bershka zara pullbear...，或是可以試試古著店，衣服比較便宜，也滿有特色的，例如 kilo shop 就有滿多家。
 - 一定要去一次二手市集，我喜歡買盤子，或是飾品衣服小東西。可以追蹤一個 IG 帳號 kissa.vintage.paris 或是 google 搜 vide grenier 就會顯示今天有哪些市集。
-
- 交通部分可以辦 imagine r 卡，他是年票，可以分月結，一個月 28 歐，滿划算的。買 1 carnet=10 tickets 這樣比較划算，但是只適用在卡片儲值 navigo easy 搭公車比較安全，在地鐵(metro) 注意包包，我都是背斜肩包，uniqlo 買的，才知道為什麼歐洲人流行這個款式，是為了防盜哈哈。我手機有一個肩帶揹著，但是也要注意。我在地鐵沒被偷過，我覺得羅浮宮艾菲爾

鐵塔等主要遊客觀光區的地鐵站要注意，其他就是平常心就好，但是也要隨時注意，尤其是台北捷運很多人喜歡手機拿高高放在臉的正前方滑手機，聽說很多扒手會在關門前直接搶走你的手機，我是沒遇過，但千萬注意。PS 法國馬賽跟義大利也差不多。

- 如果發現 google 路線顯示的地圖跟現場看到的顏色不一樣，認數字不要認顏色。
- 搭地鐵要注意有時候地鐵某些線會在幾點後關閉。他通常會貼公告貼在車廂跟站內。除了巴黎北站，東站也要注意，畢竟兩站只差一站地鐵，但也不要太害怕。
- 在巴黎的公共交通，市區內主要是公車、地鐵、走路，法國其他省可以搭火車前往，應該是 grand ligne，在 sncf connect app 就可以訂到，去其他國家也可以訂，或是 omio app。公車可以搭 flixbus or blablacar。
- 計程車 bolt
- 寄放行李箱 app nannybag 、bounce ，歐洲適用。

- 飯店首選 booking.com 。
- 電信公司有 orange free SFR Bouygue，雖然大家都推薦 free，但是有一次我去荷蘭，手機直接沒網路，我非常驚嚇，因為那是第一天，我不知道要怎麼去我的飯店，我直接買了當地網卡。但是第二次去荷蘭，我的網路好像又好了，我不太確定 free 如果要在國外使用的速度如何，不過我去其他歐洲國家都沒什麼太大問題啦。我是覺得如果價格可以接受。
- 銀行我本來在 BNP 跟 Societe generale (SG) 猶豫，但後來選 SG 是因為 BNP 不接受我銀行只開半年。而且 SG 還免費包含住房保險。我很喜歡 sg 的一個櫃台爺爺，人很好很親切，他是在 13 區 goblin 路上的 sg(不在學校附近，我在那裡辦是傻瓜，因為辦事都要跑很遠)。記得，一定要在離自己最近的銀行辦理，不然要掛失或是處理業務很麻煩，如果是關於自己的帳戶，基本上好像都要去同一個分行，他會配一個顧問接待你，有事情跟他聯絡，最好預約一下。
- 從台灣轉錢到法國銀行帳戶可以用 revolut，這也是我之前同學推薦我的，下載 app 就可以轉錢，從台灣銀行轉到 revolut 再轉到法國銀行。不過從台灣轉錢到 revolut 好像要手續費。
- CAF 我有申請，也有收到錢，但是，我就只是按照學校給的網站，上傳一些資訊後，我就再也沒有下文，但是很神奇的是好像有收到錢。這方面請去問其他人。

- 法國健保，申請也是很慢，我快 10 月申請，等到 12 月底才有收到信通知我一些註冊事項，我想說我也快回去了所以我就沒有繼續申請。

- 信用卡我辦永豐幣倍卡跟永豐信用卡，要記住四碼密碼，才能在國外 atm 領錢跟刷卡。
- 不要換 100 鈔票，最多 50。
- 可以去看一場巴黎時裝周，當然進不去啦，只是在外面圍觀明星入場，也是一種特殊的回憶，像我有看到幾個有名韓星。一年有四場，9 月跟 2 月主要可以注意一下，其他我不太清楚。
- 巴黎有超多博物館，許多都是享有簽證、25 歲以下免門票，把握機會。推薦橘園(莫內睡蓮)、奧賽美術館(梵谷高更莫內)、羅丹美術館、畢卡索美術館。小皇宮裡的花園也滿美的，還有 musee carnavalet 的花園也滿美的，可以逛一整天。Hotel de la marine 真的超美，也是一個可以看艾菲爾鐵塔的秘密地點。Ps 我沒去到莫內的花園，他在市區外，聽朋友說很值得去!
- Saint martin 運河很美唷
- 可以去 iena 宮看完整超美艾菲爾鐵塔。
- BNF 圖書館超美，必去。
- Fete des vendanges 可以關注一下，滿值得去的，在蒙馬特。
- 推薦聖誕節一定要去法國的 strasbourg 跟 colmar，或是德國小鎮。基本上歐洲都有聖誕市集(應該啦我也不是全部都去，但我去的都有)
- 夏天一定要去尼斯，或是南法。
- 有很多公園 美 不要等葉子掉光才去
- 如果法國信用卡被偷，去辦 opposition，app 就可以操作，也可以去問自己銀行顧問，是可以拿回錢的。
- 享樂跟一部分申請資料的資訊，一切的一切小紅書 app 都找的到。
- 如果有時間可以到處旅遊，如果能去義大利看上課看過的古蹟是最棒的。不過還可以利用時間找找實習跟工作更棒，有機會繼續留下來。

四、 照片分享
下面是校園生活照



5







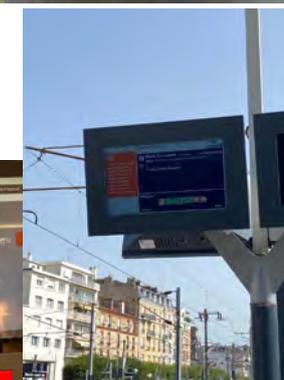
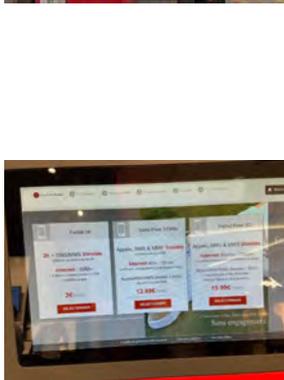
ICP 7/8 Jeudi 11 septembre 2023 12:57:09

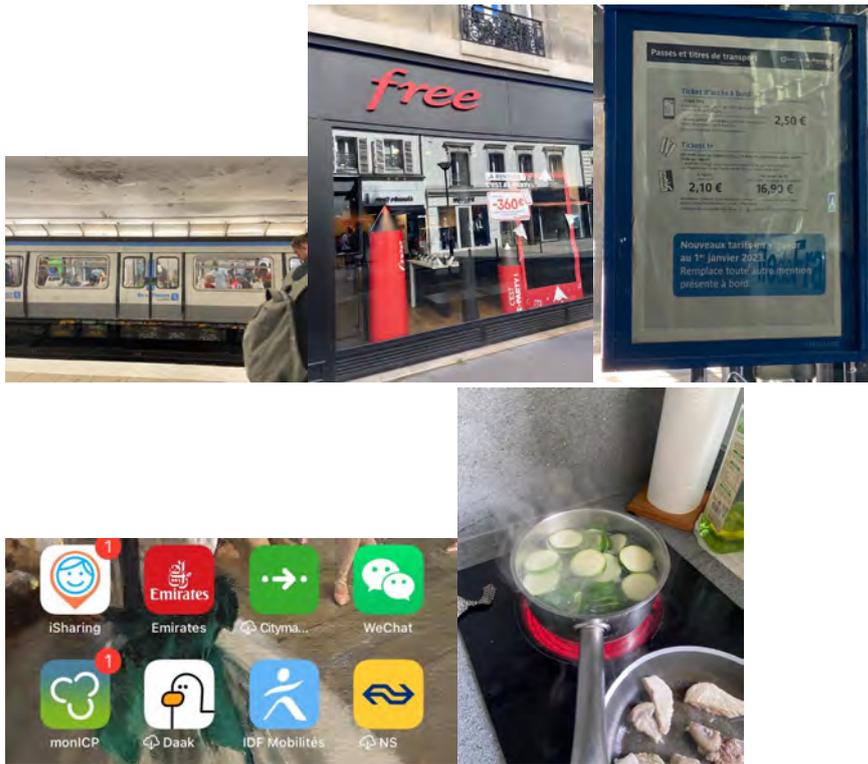
Horaires	Destin	Voiture
18:00	111 CARMES	OLIVA, BIZIQUON, FANGLART
18:00	11701 Audouin Louis Georges Bismont (Carmes) / Audouin Louis Georges Bismont (Carmes)	RAMBERTY, CHIFFOLEAU
18:00	771 CARMES	ARNAUD, GUERIN
18:00	021 Henri Louis LABREZ	TRIN, SCHUMER
18:00	230 CARMES	M. LEA 1 - Interurbaine et Romantique
18:00	171 CARMES	M. LEA 1 - Interurbaine et Romantique
18:00	112 Pierre de COUBERTIN	M. LEA 1 - Interurbaine et Romantique
18:00	112 Pierre de COUBERTIN	M. LEA 1 - Interurbaine et Romantique
18:00	112 Pierre de COUBERTIN	M. LEA 1 - Interurbaine et Romantique
18:00	112 Pierre de COUBERTIN	M. LEA 1 - Interurbaine et Romantique

CONTRAT DE TRAVAIL

N°	Prénom	Nom	Date de naissance	Sexe	Statut	Statut de famille	Statut de logement	Statut de santé	Statut de sécurité	Statut de retraite	Statut de chômage	Statut de formation	Statut de mobilité	Statut de handicap	Statut de diversité
1







掃描圖片中的影片
影片中的圖片主要來自巴黎



Scanne moi