國立成功大學

高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：113 學年第 2 學期赴 法國巴黎第一大學 出國報告書

出國期間：2025 年 01 月 14 日-2025 年 07 月 14 日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學 社會科學院 經濟系

職稱：學士

姓名：方言睿

中華民國　114 年　07 月　23 日

摘要

本報告記錄了我於 2025 年，前往法國巴黎第一大學（Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne）經濟系進行為期 181 天交換的過程與心得。

內容涵蓋從交換校申請、簽證辦理、宿舍與補助申請等行政流程，到實際修課與生活適應的全過程，以及深入體驗法國的教學模式與多元文化。此外，也分享巴黎日常生活中關於飲食、電信、旅遊與財務管理的實用心得。這段經歷不僅提升了學術專業與語言能力，更讓我學會獨立生活與跨文化互動，期盼本報告能為未來赴巴黎第一大學交換的學弟妹提供參考與幫助。

Abstract

This report records my 181-day exchange experience in 2025 at the Department of Economics, Université Paris 1 Panthéon-Sorbonne. It covers the entire process, starting from researching potential host universities and preparing application documents, to receiving the admission letter, obtaining a visa, and securing housing, health insurance, and financial subsidies. I detail the procedures for course selection and how I adapted to academic life in France, including differences in teaching methods, classroom interaction, and assessment styles. The report also reflects on my personal growth through cultural immersion, language improvement, and interactions with peers from diverse backgrounds. I share practical advice on daily life in Paris—such as budgeting, public transportation, mobile plans, grocery shopping, and dining—as well as tips for dealing with bureaucracy and staying safe in a foreign environment. This exchange not only strengthened my academic and language capabilities, but also taught me how to live independently, solve problems, and appreciate cultural diversity. I hope this report will be a valuable guide for future students planning to embark on a similar journey at Paris 1.

目次

摘要 **2**

一、 目的 **4**

二、 申請過程 **4**

交換校的資格審查 4

錄取通知、系統註冊、住宿申請 4

簽證申請、出生證明驗證 4

三、 修課經驗 **5**

新生週 5

課程 5

期末考、成績、補考、退選 6

四、 生活經驗與建議 **6**

飲食 6

電信 6

銀行 6

住宿補助 CAF 7

旅遊 7

五、 心得 **7**

六、 附錄 **8**

一、目的

我希望藉著出國交換跳脫舒適圈，深入體驗不同國家的教育體系與文化，拓展學術視野與專業知識，培養新的思考方式。另外，由於我已經在成大完成法文一至法文五的課程，具備一定程度的法語基礎，因此選擇歷史文化底蘊深厚的法國巴黎第一大學進行研修，一方面可以進一步強化法語能力，另一方面也能親身體驗法國的學術傳統與社會文化。

二、申請過程

- 交換校的資格審查

  在國際處將資料送至交換校後，約莫十月中交換校（以下簡稱一大）寄來交換生資料遞交平台的連結，便可進入一大指定的系統進行後續作業的申請流程，此後有約有半個月的時間處理相關作業，如繳交護照影本、成大成績單、語言證明、cover letter 等。

- 錄取通知、系統註冊、住宿申請

  大約在十一月中旬，收到了來自一大的錄取通知，正式確認獲得交換生資格。

  此後陸續寄來包括：

  ENT 系統註冊的說明（此系統是線上校園平台，提供課程資訊、教材下載、成績查詢、學籍管理、校內信箱、圖書館資源等功能）

  Crous 宿舍意願調查（Crous 宿舍是法國政府提供的宿舍，因此房租相較於其他房源會更加的親民，但也相當搶手。如有意願一收到宿舍申請相關的信件，建議儘快填寫並回覆，才有較高的機會順利申請到住宿！）

- 簽證申請、出生證明驗證

  在取得錄取通知後就可以著手申請學生簽證（VLS-TS）。依照法國駐台辦事處的指示將所需的文件上傳，如護照影本、錄取通知書、財力證明、住宿證明等，並預約面試時間。簽證面試會依據在法國所需語言問答，像我因為是選英文授課的課程，所以只需用英文面試即可。

  在面試的當天我也在辦事處進行出生證明驗證，這個驗證文件在之後申請法國健保卡跟房屋補助上會用到，如果有想申請的話可以在簽證申請的時候同時準備。

三、修課經驗

以下以至經濟系交換的經驗分享

- 新生週

  在正式課程開始前，一大會為交換學生安排一週的新生週活動。首先，學校會開設密集的法文課程（會事先在網路上考試分級，並且會在新生週的前一週安排口試），幫助提升基本法語能力。除了語言課程之外，學校也會在課程後安排晚會、說明會。這週是認識不同國家朋友的好機會。

  另外，經濟系也會在這週舉辦課程的說明會，包括選課資訊、學分、考試資訊等都會詳細說明，並解答任何相關的問題。

- 課程

  1. 產業經濟學 Industrial economics: competition policy / regulation

     碩士班 M1 課程（6 ECTS），上課地點在 Centre Censier 校區

     由兩位教授分別授課，前半部分聚焦於競爭政策－討論到不同市場型態的競爭政策、合謀、合併等； 後半部分則是關注於產業規管－介紹傳統規管、激勵規管與交易成本規管等方式。

     期末考考題根據兩部分的課程分為計算、選擇題兩部分。

  2. 國際金融 International finance

     碩士班 M1 課程（6 ECTS），上課地點在 Centre Panthéon 校區

     由兩位教授分別授課，分為國際宏觀經濟（國際收支、資本流動、外匯市場等主題）與金融市場實務兩大主題（投資趨勢、資產管理、股債估值、風險溢酬等主題）。

     期末考考題全為選擇題。

  3. 環境經濟學 Topics in environmental economics

     碩士班 M1 課程（6 ECTS），上課地點在 Centre Censier 校區

     這門課程由一位主要授課教授主導，並邀請來自不同學校的多位教授，分別講授各自專長的環境議題，從氣候變遷、水質、森林資源到國際貿易與環境政策。課程以經濟學的視角出發，結合理論基礎與實務案例，探討公共財、外部性、非市場估價、環境政策工具等主題。

     期末考考題為三大題手寫題。

  4. 法語 A2 課程

     每週兩小時由語言中心開設的課程。上課地點安排在一大的 Tolbiac 校區，不過該校區時常因學生抗議活動（如教育改革、學費政策等社會議題）而臨時封鎖，無法進入教室上課。所以老師通常會在抗議時帶著學生到附近的咖啡廳上課。

     這種上課模式讓我體驗到法式沙龍—與老師、同學們圍坐在咖啡

廳中學習、討論，是個非常特別也難得的學習經驗。

5. 羽球課程

上課地點在大學城體育館 Cité universitaire。是除了法文課程外，我唯一的法文授課課程。雖說大部分的法文羽球詞彙都聽不太懂，但是老師與同學們都非常友善與耐心，總會在我有疑問時主動解釋教學內容，此外課程也相當有趣。

- 期末考、成績、補考、退選

期末考試的時間大約會在考前三週正式公布，並同時提供詳細的考試資訊與地點。值得注意的是，考試地點通常不會安排在平時上課的教室，而是另選校內其他教室舉行，因此最好事先前往查看路線與位置，以免考試當天迷路或遲到。

交換生的成績單會特別由系辦寄送 email 至信箱中，如果期末成績未達及格標準（以 10 分為門檻），學生則必須參加六月底舉行的補考，這是重新獲得學分的唯一機會。

若課程覺得不太適合，隨時可以寄信去跟系辦退選課程。甚至在考試後覺得成績不甚理想，都可以去跟系辦退選。

四、生活經驗與建議

- 飲食

外食：一般平價的法餐大概二十幾歐就可吃到，若要追求更佳的性價比，建議可以在平日午間選擇相當優惠的午間特餐。

學餐：Crous 餐廳提供 3.3 歐的學餐，並且今年國會通過對學餐的補助，預計今年九月將對所有學生提供只需 1 歐的學餐。（跟朋友討論過覺得最好吃的學餐是在 Cité universitaire）

自煮：若住宿處有廚房，自己下廚無疑是最能有效控制預算的方式，同時也可以滿足自己的台灣味。

- 電信

推薦 Free 電信，因為可以直接前往申請並立即獲得手機門號。我一開始申請網路評價相對好的 Orange 電信，但審核時間就快一個月，而且在巴黎的訊號跟 Free 差不多。所以如果沒有去瑞士的需求（只有 Orange 可以免費去瑞士漫遊），那麼以方便性與價格來看，Free 會是更推薦的選擇。

- 銀行

若沒有攜帶現金前往，可以直接申請網路銀行（Revolut/Wise）即可。

若是攜帶現金並且想要存入銀行，就必須去銀行預約開戶，通常銀行（Bnp/Sg）大多會給學生開戶優惠，但開戶整體時間需要一到兩個月，所以建議一到法國就可以處理相關事宜。

- 住宿補助 CAF

  法國政府提供給沒收入、學生等身份住宿補助，並依照租金、租屋類型給予不同金額的補助。像我在巴黎的 Crous 宿舍租金一個月是 525 歐元，而申請補助後，一個月有 227 歐的補助，所以補助快一半的住宿金額。

  至於申請，最重要的是一定要事前去申請出生證明驗證，若沒有則無法申請補助。

- 旅遊

  巴黎是交通相當便捷的城市，有飛機、公車、火車等便捷的交通工具提供不同的旅行需求，輕鬆前往歐洲各地。

  而巴黎本身就是一個充滿文化與藝術氣息的城市，博物館與歷史建築林立，是不可錯過的旅遊目的地。值得一提的是巴黎許多機構提供 26 歲以下歐盟學生優惠，只需憑藉著簽證就可享有優惠，而且大部分都是免費。這樣的學生友善政策在歐洲其他城市並不常見，因此如果有機會來到巴黎交換或旅遊，一定要好好把握這些資源，盡情探索巴黎的美景、歷史與藝術，同時也享受屬於學生身分的權利。

五、心得

這趟去巴黎第一大學交換的經歷，真的讓我收穫很多。從一開始申請、準備資料、等錄取通知，到後來辦簽證、找住宿，整個過程雖然有點繁瑣，但也讓我更懂得怎麼處理事情，學會獨立面對很多突發狀況。

剛抵達巴黎的前幾週，確實面臨不少適應上的挑戰。無論是語言、生活節奏，還是飲食習慣，幾乎每一項都與台灣截然不同。尤其是第一次在完全陌生的城市生活，人生地不熟，許多事情都必須自己摸索。那時候的我就像個觀光客，對一切都感到新奇，卻也有些手足無措。同時會想家、想念台灣食物，有時甚至懷疑自己是不是太衝動才來到這裡。

不過隨著時間推進，我逐漸在巴黎的生活中找到自己的步調。開始知道哪家超市價格最實惠、哪條地鐵線路最容易誤點，也學會了如何與法國人互動，也逐漸看見巴黎不同的面貌——這座城市不只有浪漫與藝術，也存在著它混亂、冷漠甚至令人沮喪的一面。而正是這些好與壞的並存，讓我和巴黎建立起一種更深刻、真實的連結，也漸漸認識了這座城市。

在人際關係方面，雖然說能夠交到許多國際生朋友，但想要融入法國當地學生的圈子確實沒那麼簡單。他們彼此之間的連結本來就很緊密，加上語言和文化的差異，讓我一開始有些格格不入。不過很幸運的是，我遇到幾位非常熱情的法國朋友，他們不僅主動邀請我參加聚會和活動，也耐心地跟我介紹法國文化和生活習慣。有他們的陪伴，我才沒有在異地感到孤單。

整體來說，這次交換對我來說是一段非常珍貴的經歷，不只是學到了書本上的知識，更重要的是學會了怎麼在異地生活、怎麼與不同文化相處、也重新認識了自己。如果有機會，我真的很推薦大家勇敢出國交換一次，因為這樣的經驗，能夠讓你看見世界，也會讓你成為更完整的自己。

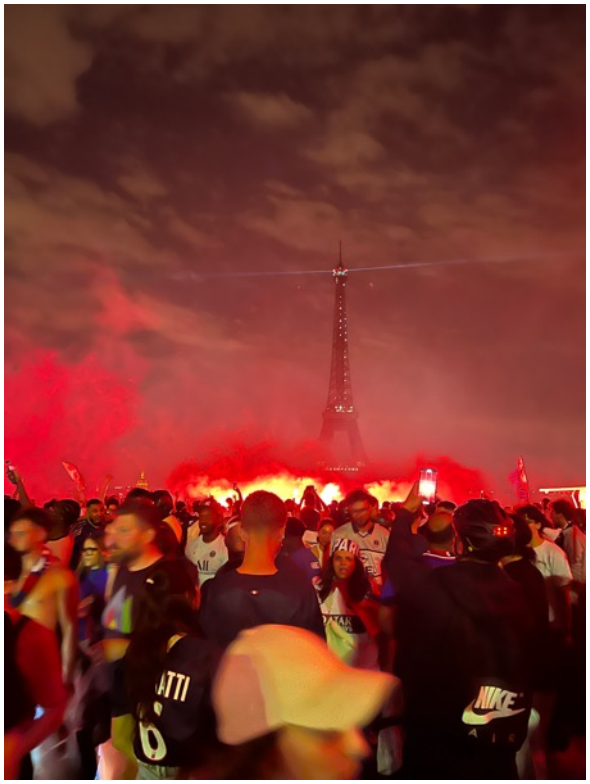
六、附錄

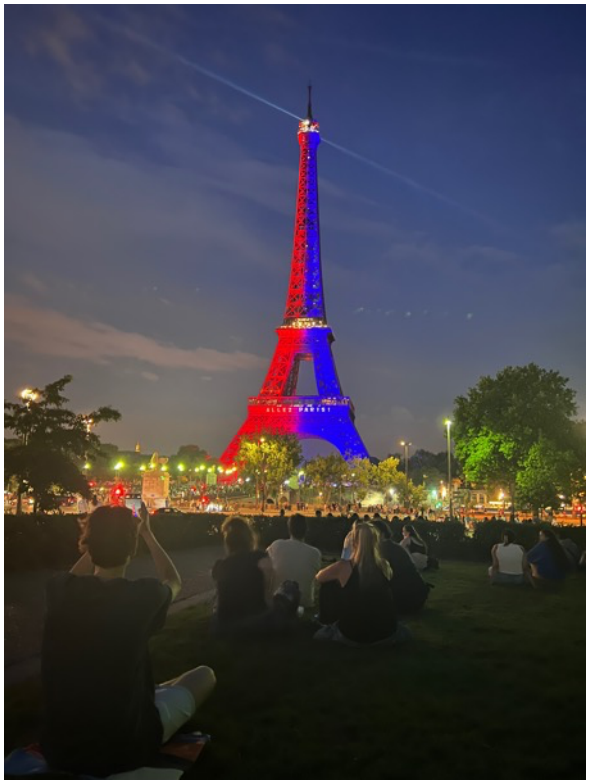
Centre Sorbonne

盧森堡公園（我最常去的公園）

Crous 學餐

塞納河畔





歐冠杯巴黎聖日耳曼勝利慶祝

瑞士策馬特

法國尼斯

法網幸運遇見謝淑薇