

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 1 學期赴巴黎第一大學出國報告書

出國期間:2024 年 9 月 15 日~2025 年 1 月 13 日

單位:國立成功大學 經濟學系 職稱:學士

姓名:許澄如

中華民國 113 年 5 月 14 日

目錄

一、中文及英文摘要	3
二、目的	4
三、過程	5
四、心得與建議事項	15

一、中文摘要

這五個月的巴黎交換生活，是一段充滿挑戰與成長的旅程。從一開始準備繁瑣的簽證申請、找房子、辦理 CAF 房屋補助，到實際生活中學習如何在陌生的環境裡吃得習慣、搭得順暢、活得自在，每一步都需要花心力去適應。開學前參加法文密集班，讓我認識了來自世界各地的同學，也重新燃起我對語言學習的熱情。過程中我也參與語言交換、跟著老師走進美術館，慢慢愛上原本覺得遙遠又難懂的藝術與文化。

最讓我衝擊的是巴黎學生對公共議題的參與熱度——從校園被封鎖（bloqué）到街頭抗議，這些都是我過去在台灣少有的經驗。一開始我也曾感到孤單和迷惘，甚至懷疑這次的交換是不是一場失敗。但當我學會放下對「理想留學生活」的期待，開始真誠面對自己的情緒和當下，我才逐漸發現這段經歷其實帶給我更多的成長與自信。我學會了照顧自己、尊重不同文化、也更認識了真正的自己。

一、英文摘要

Five months of exchange in Paris were a journey full of challenges and growth for me. From the initial preparation of handling complicated visa applications, searching for housing, and applying for CAF housing subsidies, to adjusting to everyday life—figuring out how to eat well, get around, and live comfortably in a completely new environment—every step required effort and adaptation. The intensive French classes before the semester began helped me connect with classmates from around the world and reignited my passion for language learning. I also participated in language exchanges and followed my teacher to art museums, gradually developing a genuine appreciation for art and culture that once felt distant and hard to understand.

What shocked me the most was the level of political engagement among Parisian students, from campus blockades (bloqué) to street protests. These were experiences I rarely encountered back in Taiwan. At first, I felt lonely and lost, even questioning whether this exchange was a mistake. But once I let go of my idealized expectations of what studying abroad "should" look like and started to face my feelings honestly, I realized that this journey brought me much more than I had imagined. I learned to take care of myself, respect different cultures, and most importantly, understand myself better.

Paris, this moveable feast, will forever stay with me as part of my 21-year-old self. And for those who come after me, I hope you'll find your own version of this unforgettable Parisian chapter.

二、目的

為什麼選擇巴黎？

上大學之後因緣際會下選擇了法文作為第二外語，在成大完成同時在大三前往新加坡國立大學交換時也繼續修習法文課程。在新加坡第一學期交換的時候，我發現我很享受在海外生活、認識不同文化的日子。新加坡對我而言雖然是異地，但我卻適應良好。因為使用的是中文，以及從小到大學習的英文，在沒有什麼語言障礙的情況下課業、生活和交友上都如魚得水。反而因為一切都很輕鬆，希望能在文化上對自己有更多挑戰。

未來因為有往歐美國家攻讀研究所的計畫，想先對歐洲或美洲有更多的理解，我決定再申請一次交換，挑戰自己再度的跳脫舒適圈。在決定前往的國家時，因為想要有很大的衝擊，我選擇了法國巴黎，一個文化和語言上完全陌生的環境。很幸運的申請上了巴黎第一大學，開啟我大學四年內第三個學期的交換。

三、過程

出發前準備

1. 簽證

這是必要但冗長的過程。在成大申請交換並確定通過後，建議在等待巴黎第一大學通知繳交文件時，就開始準備簽證申請。否則收到確認信後，流程可能會變得很緊湊。簽證申請方式網路上已有許多攻略文章，可多加參考！

2. 找房子

在法國找房不像台灣那麼簡單，不只是看房和簽約而已。通常需要有法國保證人擔保你是可信賴且有能力支付房租的房客。在法文租屋網站上房源較多、價格也較合理。雖然巴黎一大有合作學生租屋平台 Studpart，但選擇少、價格高，最後我是在台灣人的臉書社團找到房子。

我約在八月上旬，也就是出發前不久，找到一間由台灣同學轉租的雅房，算是非常「Last minute」。因此建議同學一收到巴黎一大的確認信，就可以開始找房子了。

3. 房屋補助（CAF）

CAF 是法國保障租客權益的重要制度，不論是法國人或外國人都能申請補助。外國人若要申請，根據台灣新規，須先備齊法院公證的出生證明，並經由法國在台協會認證翻譯師翻譯，再親送至法協蓋章。之後才能正式申請 CAF。

這邊提供一個重要資訊：「不需在當地銀行開戶，只要使用 IBAN 以 FR 開頭的網路銀行帳號即可！」

我原本打算和一位法國朋友一起去銀行開戶（順便領 80 歐獎勵金），但等候時間超過一個月，而我已經要繳房租，最後選擇開設 Wise 和 Revolut 作為主要帳戶。

到了法國一拿到租屋文件就可以申請，通常一到兩個月後才能收到補助款。

學校介紹：巴黎第一大學

巴黎第一大學是以人文學、社會科學、法律及管理學為主的大學。前身為索邦神學院，建於 13 世紀，至今已經有八百年歷史。法國在地稱索邦（La Sorbonne）。如果在外面有人問你讀哪裡，聽到是 La Sorbonne 都會發出：「喔～～」的讚嘆。

雖然法國現在有多菁英學院（Grande école）的國際名聲已經遠超過所索邦大學，但他的歷史以及影響力還是不容置喙。包括電影《午夜巴黎》裡其中的角色也是索邦大學的教授！



食：prêt a manger

先說吃的部分。只要是巴黎的學生，都可以利用學校的帳號註冊 CROUS 學生餐廳的帳號，在巴黎任何學生餐廳吃飯。我自己沒有註冊，但過去用同學的帳戶也吃了不少午餐。

學生餐廳的好處就是：「很便宜！」每餐最便宜一歐，貴的話大約三歐左右，在巴黎昂貴的物價中算是一大救贖。平常學校附近也會有合作發放農產品、雜貨的機構，

一般來說法國的超市：Carrefour, Franprix, Monoprix 都不會賣太多亞洲食物。如果想找一些醬料、泡麵，可以到十三區的華人超市找到（小提醒：通常星期日不會開）。五區的日本區也有一些日韓超市、價錢偏高，但偶爾想吃點零食也不妨去逛逛

我最學校附近最常吃的是麵包店裡的 sandwich thon（鮭魚三明治），一個大約 4-5 歐。
再來是五區小巷：Rue Mouffetard 裡只收現金的可麗餅店—Oroyona。套餐一個甜的可麗餅（crêpes）、一個鹹的鹹的可麗餅（galette）、再加上一罐飲料只要 5.5 歐！因為經濟實惠的價格，這些可麗餅店也成了我們學生放學後常聚集的地點。



（圖：最後一次法文課下課後和同學的午餐小聚）

衣：le vêtement

巴黎作為藝術的集結、時尚的尖端，在路上會看到人們的穿著也成為我開始培養自己美感的養分。但說來慚愧，我在巴黎最常逛的服飾店還是 Uniqlo。因為太冷了，常需要穿的發熱衣、毛衣在 Uniqlo 都找得到。但也不乏到瑪黑區和朋友尋覓便宜又好看二手衣的日子，只不過要找到適合的衣服還是很看緣分。



(圖：瑪黑區的熱門服飾品牌 Merci)

行：le transport

巴黎最後悔沒買的東西就是 Navigo 學生交通年卡。我原本以為會常去其他國家玩，買年卡不划算，結果月卡從 80 多歐漲到 90 歐時，我就後悔了。其實年卡 360 歐換算下來與月卡相當，非常推薦半年交換生購買。

在巴黎地鐵看到跳過、擠過、鑽過柵欄逃票的人也是見怪不怪了。但切記不要成為那個僥倖逃票的人！巴黎的查票員都會在神不知鬼不知的情況下，突然在大鐵站內出沒。如果被抓到逃票，一次是可以罰到 80 歐的驚人天價的。

另外推薦如果有要在法國境內大量旅遊的可以買一張 49 歐的青年卡 — **Carte Avantage Jeune**，以了卡折扣後的票價非常便宜！但要記得有用卡買票時，要在身上帶著護照以備查驗，否則也會被視為逃票、收到驚人罰金。



(圖：巴黎地鐵站自拍)

上課以外的日常

我在巴黎的課不多，除了要上課的日子以外平常就是可以在城市裡溜達、到其他國家旅遊的時間。

我的日常是離家裡約一公里外的 Parc Monsouris。只要沒有課，或是心情不好的時候，我就會穿上跑鞋、往公園的方向跑。那是一段上坡路，但因為人行道劃得很好，巴黎的駕駛人素質都很高，在路上跑步不太需要擔心會被車撞。

Parc Monsouris 雖然不是像盧森堡、杜樂麗花園一樣為人皆知，但就因他的低調，讓我得在平日造訪時享受它杳無人煙的寧靜。公園入口一進去的左手邊有一片草地，遛狗的人會在這邊讓小狗盡情奔跑。再往前走一點有一個小湖，湖裡有天鵝和鴨子、湖畔的長椅上有看書的婦人、抽著煙斗的老人、看起來為情所困寫日記的年輕人。我喜歡跑過這些人身

邊，幻想他們過著什麼樣的生活。同樣在這個公園裡的我們，來自不同的地方、有著不一樣的煩惱，但都依靠著這片樹林和湖色的祥和換來內心的平靜。



（圖：Parc Monssouris 日落之際）

跑到公園的距離大概一公里。我通常跑到公園後會再繞個兩三圈，再搭電車或跑步回家。

註：在巴黎街頭跑步雖然不用怕被車撞，但還是要稍微注意夜晚可能出現的危險。建議配戴一個隱藏式腰包放手機、鑰匙，也切忌天色漸黑後盡量不要一個人在路上跑步。

不想一個人跑？加入跑團！

某天我偶然在社群媒體上看到有固定每週日早上跑 5k、結束後在咖啡廳吃早餐的 social run club。身為愛跑步和交朋友的人，這簡直是完美的組合。在攝氏三度的早晨，所有人齊聚在咖啡廳頂著寒風往巴黎街頭跑。一路上經過了杜樂麗花園、看到了被霧氣籠罩的艾菲爾鐵塔。在配速 5:45，手指和耳朵快凍成冰棒下，艱困的完成了這趟輕鬆跑。

但最棒的部分還是結束後那杯熱騰騰的熱拿鐵、pain au chocolat，和認識這些從世界各地來巴黎追夢、同時熱愛在星期日早上爬出被窩換上跑鞋的朋友們。從跑步聊到適應法式文化、再到各個想在巴黎做的事，能認識這麼一群有熱情的人是很幸運的事。



(圖：跑團結束後的小聚)

語言與文化

開學第 0 週：密集法文訓練

開學前學校會寄一封信請你完成法文程度測驗。接著在開學前一週幫我們安排密集的法文課程訓練。在分班前，學校有先跟我們約一個時間法文面試，了解我們的程度之後才進行分班。

面試的過程也意外的嚴謹，當時我有三位教授對我一個人面試，可以看出法國人對他們國家語言的重視程度。但面試過程我幾乎什麼東西都聽不懂（笑），最後被分到了最初幾班大約是 A2 的程度。但很慶幸被分到這個班級，認識了非常好的老師，讓法文課成為我在學校最喜歡的一堂課。

在第一週法文密集班會慢慢地認識班上的同學，通常朋友圈就是在這個時候形成的。但如果你沒有遇到志同道合的朋友，也不需要太沮喪。學期開始之後法文會重新分班，屆時可以選擇一個最適合自己、且想要的程度，在新的班級也有可以認識新朋友的機會。

文化衝擊：學生抗議與罷課

學期中因為學校有學生不滿校方與以色列大學有資金連結，開始把其中一個校區——PMF 封鎖（bloqué），為期超過六個星期、課程全數停擺。當地同學和我分享，以往都是下學期才會開始罷課，今年算是很早開始，所以我算是搶先體驗（？）

Bloqué 這個字聽起來很嚴重，但實際上抗議學生們只是簡單把幾張桌子擺在電梯前面，以非暴力靜坐、拍手的方式封鎖學校。學校會發 email 嚴厲譴責學生的行為，但實際上並不會、也不敢動用警力驅離這些學生。索邦大學從歷史以來就是以學生運動聞名的學校，如果驅離了學生，今天大概會爆發一場更大的暴動。

另外蠻有趣的是巴黎第一大學有 50 多個校區（多數和其他學校共用），但只有 PMF 這個專屬「大學部」課程的校區會被封鎖。某種程度上好像可以看出年輕學生對政治事務有更高的熱情。

這一整件事應該是我在法國受到最大的文化衝擊。

在台灣雖然偶爾也會看到遊行或示威，但頻率和規模絕對不是能和法國相比的。另外讓我驚訝的是學生和老師雖然對 bloqué 造成的停課感到無奈，卻對 bloqué 保持百分之百尊重的態度。因為他們深知這是他們被賦予的權利。如果光是連走上街頭、表達自己想法的權利都沒有，那法國那些精神也等於不存在了。

好笑的題外話是某次封鎖的當下我原本在圖書館，正準備到樓下教室上課。剛準備下樓就聽到廣播：「不好意思今天我們被封鎖了，等一下請大家走樓梯下樓。祝各位有個美好的一天～」結果圖書館的大家就笑了一下，就回到自己的位子唸書，看得出來這已經非常習慣這樣的日常。

之後某天下雨的星期日下午，和法國同學相約去咖啡廳。閒聊的過程中才知道，原來過去一間索邦大學會分成今天 13 所不同學校，是源自 1968 年法國一場非常大的社會運動「五月風暴（Mai 68）」。

當時運動是從學生到工會的全國罷工罷課，佔了法國人口 22%。學校分裂之中法學院中偏左派的變成巴黎第一大學法學院（Panthéon Sorbonne），偏右派的則改為巴黎第二大學法學院（Assas），時至今日還影響著學校的政治傾向。

而巴黎第一大學身為以人文社科為主的學校。從激烈的學生會選舉、再到最近學校大樓被要求校方撤資以色列的學生抗議封校事件，都可以強烈感受到這邊學生的高度政治參與率。



被罷課耽誤的咖啡廳法文課

因為前面的學校封鎖事件，從期中考過後法文老師為了能讓我們繼續學習法文，便開始帶我們到咖啡廳上課——一路到到期末結束。

老實說比起在教室裡看著白板制式的教學，我更喜歡在咖啡廳能和老師同學隨意交流的感覺。從這件事也讓我看到法國人不被現實拘束、以及隨意但浪漫的個性。

與法國人的接觸和語言交換

有次下課和法文老師聊到我的法文學習。雖然已經上課好幾個月，但體感沒有沒有很大的進步。這時教室走進來一位正要上英文課的法國學生，老師就說：「正好，你要練習法文、他要練習英文，你們找時間約一下語言交換吧！」

就這樣和這位法國女生 Camille 交換了聯絡方式，約了某天下課在咖啡廳見面。

一見到面他就熱情地用法式親臉頰（法國是親一邊，拉丁美洲國家是兩邊）和我打招呼，每次做這個動作的時候都會一瞬間覺得自己變得很法國。

接著我們就開始自我介紹的環節，他用法文、我用英文。然後在各自不了解對方說的單字時會停下來，和對方解釋單字的意思。就這樣從天亮聊到天黑，寫滿了一整張紙的法文和英文單字。

比起說是在學語言，更像是一個愉快的聊天過程。雖然中間有很多聽不懂、需要停下來查字典的時刻，但光是在他用法文嘗試跟我解釋的過程就訓練和我的聽力，以及回答方面的口說能力。而這也是我目前覺得最有效學習語言的方式：「找一個和你程度相當的母語人士聊天。」不用設定什麼主題，只要在不理解對方的時候請對方暫停，把單字寫下來就可以了。雖然這只是一次的語言交換經驗，但卻印象深刻。



(圖：在咖啡廳的語言交換)

法文課帶我打開藝術大門

剛到巴黎前段時間對美術館沒什麼興趣，甚至連羅浮宮都是期中考後才去。但在我開始了解不同畫派的歷史、畫裡的細節後，這扇藝術大門突然被打開了。

某天星期六下午，法文老師帶我們到巴黎小皇宮戶外教學。裡面某個展間放了作畫的工具、椅子。老師問我們：「你們知道以前畫家，是從什麼時候開始才能在戶外作畫的嗎？」

乍看之下會覺得是那把可以擋住畫布的雨傘，但老師說雨傘早早就被發明了。他悄悄的指向畫布旁那不起眼的工具箱。：「你們看過戴著珍珠耳環的少女嗎？裡面有一幕是畫家正在調自己的顏料。」「直到有包裝的顏料被發明，才漸漸越來越少畫家調自己的顏料。也是到了那時候，畫家才能帶著顏料出門作畫。」

如果是我自己經過這個展品，應該會看過一眼就離開，更何況是注意到這個細節。「原來畫家是從顏料有包裝後才能在戶外作畫的。」突然發現過去會覺得這些東西無聊，其實源自於自己的無知。

下課後老師在美術館的書店推薦了好幾本他平常看的藝術書。：「從有興趣的開始看吧！不用擔心讀不懂法文，不會查了就懂了。」老師輕鬆的說。床頭現在多了一本法文的印象派。



（圖：展間不起眼的畫具）

四、心得與建議事項

這次出國回來後我一直很逃避寫這篇心得。因為前期困住的心理狀態、沒有建立起我想像中的當地朋友圈，讓我覺得一度覺得這次的交換是不是一場失敗。

但我想「交換」本來就沒有一個必須成為的樣子。

你會看到很多人交到很多朋友、到不同國家到處旅遊，過著一個光鮮亮麗的生活，但那不需要成為你的版本的人生。我花了一段時間去接受當時生活的樣子，並盡最大的努力讓這段時間沒有遺憾。

而往回看，我很感謝有這段經歷的洗禮。讓我不只對一個陌生的國家有新的認識、對學習一個新的語言更有自信。更對自己有更多的認識，同時對人生不同層面更加豁達。

“If you are lucky enough to have lived in Paris as a young man, then wherever you go for the rest of your life, it stays with you, for Paris is a moveable feast.”

— Ernest Hemingway

這句海明威的話，應該是所有在巴黎待過的人都會認同的一句話。巴黎這場流動的盛宴，你將永遠留在我 21 歲的記憶中。

期待未來學弟妹來到這座城市，也能找到屬於自己的那場宴席。

如有任何交換相關問題，歡迎透過以下方式聯繫：

Email: b14101186@gs.ncku.edu.tw

Instagram: jemappellerue