

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	蔡語桐	撰寫日期	2026年 6 月 01 日
院系所	外語學院 法國語文學系		
研修學校	中文：巴黎天主教大學		
	英文：Institut Catholique de Paris		
研修系所 (課程)	Faculty of liberal arts		
	Histoire de l'art et archéologie de l'Antiquité gréco-romaine		
	Introduction à la communication		
	Langue française...		
研修期間	自 2025 年 09 月 01 日至 2026 年 05 月 31 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

準備

從簽證到當地需要的文件網路上都有很詳細的說明，包括尋找翻譯等步驟，務必要按照上面的需求帶齊不然就要往返多次法國在台協會！我有多申請幾件出生證明，不過從今年開始房補的申請限制增加了如果是來交換的基本上用不到，可以看自己的需求決定要不要多印。

到達後

到達法國後不只要及時登錄OFII，要申請交通卡、醫療卡、手機卡、銀行等，這些都需要一段時間(尤其部分法國行政手續偏慢，需要等待申請或收件)，因此建議一落地就開始處理，或是在台灣先把能處理的準備好！

例如銀行，在考慮過後我決定不申請實體銀行因為需要預約，只辦了網路銀行Revolut，就生活方面來說已相當足夠；不過要注意的是他並沒有ATM，沒有辦法存錢進去或取出來，如果有這方面的需求可能還是要考慮實體銀行帳戶。

另外保險的部分雖然校方有說需要提供但其實是自願性的，可以在等到carte vitale前先保一段時間避免需要看醫生的狀況。

住宿

巴黎天主教大學有提供少量名額的學生宿舍，不過名額實在有限，建議收到宿舍結果前就要開始尋找備案，不然鄰近開學會越來越難找！法國在台協會也有在網路上整理一些法國宿舍、找房的方式，可以在經過對比後選擇合適的住宿。

一般不是crous的學生宿舍可能都要1000歐以上，住在巴黎市中心的租金也差不多都是這個價格，在沒有房補的狀況下其實蠻高的；因此住宿預算可能也要算進選學校的考量內。

二、研修學校(機構)概況與心得

巴黎天主教大學位在巴黎市中心，交通相當方便，地鐵很多條線都有到達，附近也有餐廳、觀光景點、商場；鄰近的盧森堡公園，是下課後的好去處。學校內也有餐廳、圖書館等設施，整體機能方便，也是我選擇這間學校的主要原因。

在錄取後以及到達的所有準備事項，學校的國際招生處都有提供很詳細的說明，按照他們提供的網頁來處理基本上不會有遺漏；有任何問題也可以直接問他們的負責人，通常都會很快得到回覆。同時學校的學生會也有提供學伴的服務，他們不僅會舉辦很多活動，也會提供很多學校的訊息，是個融入法國同學們的好機會！

學校也有提供法文課程，每週兩堂課，以小班制的形式進行，老師們會選擇一些生活、時事相關的議題進行討論，並且鼓勵學生們踴躍發言，聽說讀寫都會練習到；在這堂課程中你能跟其他來自不同國家的交換生們交流，並且認識他們的文化跟了解不同背景下想法的差異，因此在這堂課中我收穫了很多。

選課

有關於選課的事項，國際招生處他們會提供課程清單，上面包涵所有系所的課程，簡介會很清楚的介紹每堂課的內容、實行、考試或是作業要求，也會寫清楚是CM還是TM課程(類似於大課跟實操課程)，TM課程對法文的聽說要求會比CM要高一點，因為需要表達自己的看法，建議可以再加退選的階段都選幾堂，都去嘗試一下，選擇自己能接受或感興趣的課。

我選擇的課程都來自Faculté des lettres，大部分課程都是考古、藝術史相關。印象中難度最高的是古希臘藝術，很多專有名詞需要課後查詢，也有大量的年代、作品等要記，所以建議課程都要到不然容易錯過重要的內容。同時老師的語速速度較快，連法國人有時候都會來不及記筆記。另外，也不是所有老師都有ppt，所以加退選時也要考慮一下是否能跟上。不過老師、同學們人都很好，會照顧到交換學生們，遇到不理解的地方他們都會很樂意回答，需要的話也可以向同學們借筆記，大部分人都很樂意提供給你！

考試通常會在第十三周以後，有幾週的時間，考試時間由老師決定，因此如果要出去玩建議先詢問老師或是空出可能會考試的時間；學校的系統有時也會標明考試、上課日期，建議時常上去看看是否有調課或是調整教室。

三、生活體驗與心得

在巴黎市中心的生活消費通常偏高，但能找到幾乎所有所需，藥局跟超市基本都在可以走到的範圍內；因此在整理行李的時候可以不用帶太多這裡可以買到的東西以節省行李空間。年底通常也有促銷優惠等活動，可以透過那段時間進行購物！

透過這次一學年的交換，我不僅在語言方面有提升，更進一步了解法國文化以及當地人的生活。在巨大的文化差異下，獨自處理一切生活問題也讓我成長許多。透過這個機會我也見識到了更廣闊的世界，同時也認知到語言就是搭建這些的橋樑；因此未來我也會繼續鑽研法文，希望能進一步融入法國生活並且學習到更多法式文化！

四、照片分享

學校旁邊的景點 及教室

