

輔仁大學學生赴姊妹校交換研修心得報告

姓名	陳巧妮	撰寫日期	2026年7月20日
院系所	外語學院 法國語文學系		
研修學校	中文: 巴黎第三大學/新索邦大學		
	英文: Université sorbonne nouvelle Paris 3		
研修系所 (課程)	CAV(Cinéma et audiovisuel) 電影與視覺藝術學系		
研修期間	自2025年9月8日至2026年6月27日止		

一、行前/抵法準備

(1)住宿

相信大家都有聽說過，要在巴黎找到適合的住宿是件困難的任務，不是地區太偏遠或是只遇得到法式老舊公寓，就是費用實在難以符合預算，因此法國的公立宿舍CROUS，便成為學生的最佳選擇。很幸運的是，巴黎三大有和CROUS合作！凡是三大的學生，只需要透過學校網站登記宿舍名額，不用和其他學生們一起在CROUS的平台搶位子，就有機會住到便宜的宿舍，不過名額依然是有限的，所以還是需要提前找好備案！而我自己則是很幸運地有抽到宿舍，到現在都還是心懷感謝，畢竟真的省去了不少麻煩呀。

我被分配到的宿舍，位置距離小巴黎12區的新校區走路大概10-15分鐘就會到，非常方便！加上這棟算是比較近期才整理好的宿舍，房間內設施都是乾淨又新，總共七層樓且有電梯(雖然很常壞掉)，完全和想像中的法式公寓不同，和其他地區的CROUS不同的可能是目前沒有公共空間，因為獨立套房裡本身就有衛浴和廚房，所以比較難認識鄰居，不過CROUS蠻常舉辦活動，想和來自各地的學生們社交的人可以多參加！至於費用部分，每月400多歐，換算台幣一個月大約一萬五，個人覺得還算便宜，和台北差不多甚至再便宜一點！不過畢竟算是在小巴黎近市中心的區域，雖然比起其他地方的CROUS價格有稍微高一些，但整體來說我覺得cp值非常高，希望之後來三大的學弟妹都能抽到這間宿舍，在這裡幫大家祈禱！！

(2)電信

當初上網爬文發現不同電信都有各自的優惠活動，而最後我選擇了相對便宜的FREE，這當中有很多方案可以選，我挑了每月9.9歐的120GB且不用綁約的方案。原本看到可以線上申辦，不過保險起見我還是到門市操作，如果擔心自己不太會操作機台隨時可以詢問店員，他們人都很好～後來準備離法時也只需要線上申請就可以，真的很方

便。因為宿舍裡就有網路可以用，這樣的容量如果只是日常生活所需的話完全是足夠的！另外大多數的電信在歐盟境內都可以使用，出去旅遊不用擔心網路或電話需求的問題，我覺得這點非常方便，雖然有些時候FREE的網速可能比其他間電信慢，偶爾訊號會不太好，不過整體來說還是蠻推薦的！

(3) 網銀

當初上網看其他國際生和身邊朋友的分享，發現大部分的人都是使用Revolut，於是我也無腦跟著申辦了～不過實際使用過也發現很值得推薦給大家！除了頁面清楚好操作，和朋友出去玩需要分錢的話轉帳很方便也不需要手續費，還有一個小設計我覺得很棒，它會把每筆支出的金額和消費地點分開寫好之外，也會統整當天總消費，對想要記帳但又很健忘的人來說非常方便。唯一的缺點可能是目前在台灣不能申辦，不過線上開戶的流程我覺得很簡單，並且很快就可以開好戶使用，所以應該不會影響太多。

(4) 交通

雖然巴黎的交通費比較貴，但只要是26歲以下的學生就可以申請交通年票ImagineR！在巴黎市區內的地鐵、公車、電車等所有交通工具都可以自由搭乘，我當初申辦的時候選擇月繳十個月，算下來一個月才42.7歐，比起原本的月票是一半不到的價格，真的對學生非常友善。（後來朋友發現只待半年也可以申請，要離開再取消就好，但沒有實際操作過不確定流程怎麼樣～）

二、研修課程分享

(1) 學校與選課

因為我是延畢出來交換，沒有需要抵免學分的壓力，加上當時上了幾堂電影相關的選修和通識課，意外地很吸引我，所以當初在選擇系所的時候就挑了自己比較有興趣的電影系。這一學年我都在三大的新校舍上課，所以校內設備都還蠻新的，而且進校門前會有保全檢查學生證和包包，是很舒服又讓人感到安全的學習環境。雖然學校不大，但學餐、圖書館等設施都沒有少，也有販賣機和咖啡機可使用，如果上課上到很累不妨來杯熱騰騰的咖啡吧！

在法國的大學的課程分成兩種類型，分別是注重理論的大堂課CM，和重視實作演練的小班TD，其實就有點類似我們的學年課和選修課的差別。我自己在系上的課程只選到CM，所以基本上和台灣的上課方式很像，需要邊看PPT邊聽老師講課，因此除了要適應老師極快的語速和一些特殊用語之外，我覺得上課和考試方式都是大家可以想像到的那樣。

(2) 課程介紹與心得

在這一學年裡我總共選了五堂課，其中一堂是專門給開給交換生的，非常推薦大家要選交換生的課程，除了上課內容對國際生比較友善無壓力之外，也比較有機會認識同樣是交換學生的朋友！我那時候是抽到程度DELFI B1/B2的文法班，人數不多，而且包

含我，大概只有五個來自亞洲的學生，上課時老師會先讓大家分組討論文章內容，最後全班再一起分享各自的想法，是能夠練習口說與思考能力的好機會。有趣的是，我發現歐美國家的學生幾乎都很踴躍發言，儘管文法和用字不一定正確，也會遇到看不太懂題目語意的時候，但他們依然不吝嗇表達自己的想法。不知道是不是因為教育方式造成了這樣的差異，不過這是我第一次親眼見證歐美與亞洲學生的不同，新奇之餘也很羨慕他們的自信，希望未來台灣也可以培養出這樣的學生，而不是單純追求考試高分。

至於系上課程，比較印象深刻的是兩學期都有選到的電影史。雖然在輔大就已經有學到一點電影的相關知識與發展的時空背景，也有修過全法文授課的課程，但實際上剛開始在上課的時候還是非常挫折，老師不只語速快，有些用語我也完全沒聽過，整堂課下來能聽懂的部分可能不到一半，只能勉強靠老師的PPT和勉強擠出一點的筆記來理解課程內容，對當時的我來說，上課變成一件很痛苦的事。不過，在每週不斷地法文攻擊之後，不敢說真的百分百理解，但終於越來越能跟上課程，果然學習語言最快的方式就是多聽多看多練習！課程內容的部分，我覺得如果是真的對電影產業很有興趣的人會有很大的收穫，在系上認識的一位朋友就和我分享她是因為想成為導演才選擇這個系所，身邊同學在老師提問時也都各自對電影有不同見解，和我這個門外漢比起來，感覺大家都看過好多電影，是真的熱愛電影的人們，如果是未來想往電影產業前進的學弟妹們非常推薦這個系所！

三、生活經驗與感想

其實在出發前有點緊張，因為常聽到對巴黎的負面新聞，像是治安不佳、對外國人不友善之類的，很擔心自己會不會法文講不好無法溝通，也擔心會不會遇到歧視等等，但這些煩惱在我抵達後基本上都不見了，巴黎人根本沒有大家說的那麼難相處呀！相反地，我遇到的人們大多都很有禮貌，甚至還蠻熱情的，不過不知道是我法文講的不太好，還是他們單純想多練習，有時候明明我是用法文說話，對方卻回了我英文，是很有趣的體驗～至於生活方面，雖然一定比不上台灣的便利程度，但在日常上我覺得不太會有什麼大問題，就是想像中大城市的模樣。

在巴黎生活這將近一年的時光可能是我這輩子最難忘的回憶之一，畢竟是第一次離開家自己生活，第一次在一個陌生的國度當了好一陣子的的外國人，第一次和朋友在歐洲各國旅行，也是第一次深刻體會到世界是如此之大。回想起看了無數次依然漂亮的巴黎鐵塔、自由進出的各大博物館美術館、燦爛陽光映照下的舒適公園，以及隨處可見的boulangerie，所有的一切都好令人懷念，儘管最初花了不少時間適應，也有過想馬上跑回台灣的念頭，但我從來都不後悔做了這個選擇，反而很慶幸自己在這一年裡快速地成長了，學會了獨立自主，學會了轉換心態，也學會了適時地停下腳步享受生活，總而言之，能夠出國交換對我來說真的是件既值得又幸福的事，更不用說我生活在上課時老師曾介紹過的夢幻之都，因此，這一年絕對是我人生中特別需要被紀錄的時刻。

四、照片分享



巴黎鐵塔



塞納河畔



和系上朋友出去玩！



難得下雪的巴黎



盧森堡公園野餐



晚上發光的羅浮宮



參加日本同學的攝影展



巴黎歌劇院