

● 學校簡介

位於巴黎的 Institut Catholique De Paris(簡稱 I.C.P.)巴黎天主教學院建校於 1875 年，設有文學、哲學、教育、經濟及社會科學、工學院、法學院等六個學院。1948 年成立 Institut De Langue Et De Culture Francaises(I.L.C.F.)法國語言文化學院素以教學嚴謹著稱，每年吸引逾 2000 名各國學生至該校學習法文及了解法國文化。

I.L.C.F.位於塞納河左岸，有許多著名學府匯聚於此，人文氣息濃厚，同時臨近盧森堡公園，亦是巴黎名流聚集的主要地區。

● 學校生活

校內交換生數量不多，大部分都與法國學生共同上課，一堂課最多 3-4 個交換生，只有自己 1 個交換生更是常常發生的事情，但我認為除非法國學生願意講英文，若法語程度不夠好，很難真正打進法國學生的圈子，但若上課不懂的地方，還是可以詢問法國學生，即便英文不太流利，他們大部分都會盡力協助。巴黎天主教學校的學術風格較為保守，上課方式比較傳統，上課也不太會有 PPT 等輔助教材，基本上都是老師在講台上 lecture，因此我覺得要維持 2-3 小時的不斷聽講並同時抄寫筆記，對於法文或英文為非母語的台灣學生來說會比較吃力。

社團部分在一開學時會有類似校園博覽會的活動，可以自己選擇想參加的社團做登記，有模擬聯合國社、舞蹈社、排球社、紅酒社、服務性社團等。學生組織 Ducky Bde Fasse、Fédé ICP 也經常在週末在外租借場地舉辦 Party，每次活動他們都會在校內擺攤售票，若想獲得完整資訊可以在 Facebook 上搜尋他們的專頁。另外學校還有個負責國際學生的組織叫 Tandem ICP，所有交換生都在 Buddy Program 其中，每學期會被分配到一個法國學生，他們偶爾也會在校內外舉辦小型聯誼活動，讓 Buddy 能互相交流。

● 課程

學校官網點進各系網頁裡面會放置課程大綱，但不一定是當學年度，因此主要還是要依照開學時國際處寄的檔案為主，想要修其他系的課的同學可以自己寫 email 給國際處或是在開學課程介紹的這個 session 時，跟系上或國際處登記，他們會再將其他系的課程表特別寄給你。開學前兩週是試聽，在試聽過程中，類似我們加簽的程序，若決定選某堂課，便拿國際處提供的申請表請教授簽名，最後再將選課表交給國際處，即完成選課，但要注意有些課程要詢問系辦交換學生是否能修習。課程每週教室都有可能變更，也蠻常發生當周課程取消的情況，因此強烈建議要提早到學校的電視牆查看自己當天上課的教室，或是當天到底有沒有上課。另外更要注意自己是否有註冊進自己所選課程所屬的系別、年級（不同系不同年級都要分別註冊進去），否則會 miss 掉他們統一透過 email 發給學生的資訊，例如停課、更換教室、考試作業資訊等。

課程選擇上大部分為法文授課，但如商及英文系會較多英文課程供選擇，但也有限，法文課程

則要視自己能力為主，衡量是否能夠應付課堂講解及考試，若程度不到 B2 甚至 C1，都蠻吃力的。建議可以在第一堂課找教授溝通，有些教授願意給予交換生不同評量方式或是標準。許多課程分為 CM(lecture)及 TD(seminar)，TD 會分組為小班制，交換生能配合自己課表的時間選擇組別，而要特別注意的是有 CM 及 TD 的課程需要兩者都修過，最後才可以拿到學分數。我個人是不分系別、不分年級的課只要有興趣都有選，認識的同學也會比較廣（幾乎全班都是當地法國學生），若覺得自己應付不了也能徵求老師同意旁聽，我覺得是練習聽力的好機會。

校內設有著名的語言學校 I.L.C.F，若有需要的同學可自行到校園裡的語言學校報名，有各種不同的課程供選擇，交換學生報名能有折扣，可以認識許多各國來語言學校上課的同學，國籍十分多元，也有較多練習聽力、口說的機會。我個人在第一學期時有報名一周六小時的加強口說及寫作課程，一學期就要 900 多歐，且因為是屬於正規語言學校同學下午的加強輔導課程，而不是早上一週連續四天 12 小時這麼扎實、具有連貫性的文法課程，但我大部分的時將重心放在校內課程，因此沒辦法報名早上的語言課程，因此我覺得下午課程的成效不是太大。許多語言學校的同學都說早上的課程蠻有效果，之前也有學姊校內課程修不多，但有報名語言中心早上的語言課程，她也表示蠻精實的，因此需要的同學需自己衡量。

● 住宿

住宿方面，法國的大學本身並無宿舍，我所申請的是法國的公立學生公寓—CROUS，CROUS 裡面住的是各個巴黎學校的學生，而巴黎天主教大學的交換學生被分配在 12 區的 Résidence Citéaux，我住的是大小約 14m² 的單人公寓，空間非常足夠，附有廚房及衛浴設備，月租含水電網路，設有書桌、椅子、三層櫃、床下收納櫃、衣櫥，除了床墊以外其他生活用品，都須自己購買。公寓地點方便，在 Gare de Lyon 附近，生活機能完善，有餐廳、咖啡廳、傳統市場、超級市場、健身房等，且小區非常安全，地鐵 1 號線、14 號線以及 RER A 線、D 線都能抵達，離車站大約只需步行 7 分鐘。公寓樓下設有讀書室，最近更新建了一個學生餐廳，雖然選擇不多，僅有一些冷食和咖啡、飲料，但還是一個空間蠻大的交誼場所。另外，公寓設有四台投幣式洗衣機，洗加烘便要價 4 歐，因此我不常使用，大多是自己每天手洗，但若真的有需要，例如洗被單、床單，還是可以使用，建議盡量避開晚上以及假日，因洗衣機數量少常常不夠用。樓下有櫃檯和辦公室，房間有問題要報修以及繳交房租都是到櫃檯辦理。

申請過程不需太擔心，學校在大約 3.4 月時會寄發 EMAIL 詢問是否需要申請，因此我們便能透過學校協助申請，方便很多，只需填寫申請所需的一些資料，以及一些信件來往，就能申請到物超所值的公寓，每個月的房租約 330 歐（但有看見公告說今年有漲價），申請交換一年的同學，可使用居留證申請房屋補助（CAF），我獲得的補助約 100 歐，因此每個月只需付 200 多歐的房租，以巴黎市區內租房幾乎都是 800 歐元起跳的房價來說，是非常可貴的，且巴黎找房子非常困難，價格是問題之一，還需考量離市區的距離以及各區域的安全問題，更別說人在台灣無法親自看房的問題，有看過許多遇到惡房東的問題，因此強烈建議申請 CROUS。

● 飲食

巴黎無庸置疑是物價很高的地方，因此飲食當然都是以自己準備為主。傳統市場的東西平均來說都比超市便宜，因此早上有時間我都會去傳統市場，但去超市相對還是比較方便，也蠻常有些食材會特價，若想省錢就可以選擇有特價的食材來料理。另外，在巴黎的話有許多亞超買到亞洲的食材。若有課的時候，我習慣自備食物到學校，都吃得很簡單，例如三明治或是清燙後淋上調味、香料的

食物，較不會壞掉，學校也有微波爐，想吃熱食的也能帶來加熱，若來不及，學校附近有麵包店、貝果店，校內外也都有學生餐廳（校外的約步行 10 分鐘、便宜、選擇多，但並不是能符合每個人的胃口）。巴黎種族多元，各式餐廳都有，因此不要光顧著省錢，偶爾也要享受法國的美食。

● 交通

交通的話我大部分都是使用地鐵、RER（近郊鐵路）及公車。待一年的同學，可以選擇申請 imagine R 學生地鐵年票，一年約 350 歐，可以不限圈數（巴黎有分 1-5 zone）和不限次數的搭乘前面三種交通工具，半年的同學就只能申請 Navigo 的月票，但一個月就要 73 歐。欲申請年票的同學建議一到巴黎便盡快辦理，因為需要 2-3 周的工作天。另外巴黎的公共腳踏車 Velib 也是好選擇，但這不包含在年票及月票裡，要另外付錢。在巴黎搭乘計程車價格昂貴，且外國人臉孔容易被坑錢，所以真的需要的話，建議選擇 Uber，便宜又方便，也不會被隨意抬高價格。原則上巴黎的交通十分方便，平日地鐵營業至 12 點多，星期五、六及假期前一天會延長到半夜 2 點，超過 12 點也都還有夜間巴士，所以大致上不用擔心，但要特別注意的就是這些大眾運輸工具裡是扒手最猖獗的地點，還有太晚的話要注意自身安全，最好是結伴同行，甚至有需多巴黎的朋友也都不建議我太晚搭乘 RER。另外，其實我更建議可以多用步行的方式，好好的欣賞巴黎，非常愜意！

● 生活

首先，法國地理位置優越，不管到哪個國家旅行都很方便，就巴黎來說，因有許多各國移民，文化也相當多元，光是巴黎就有玩不完的地方，吃不完的美食，應有盡有！只要沒課的時間，都能到塞納河岸走走，或是隨便選一個博物館、美術館進去逛。且法國政府非常優待學生，持學生證參觀美術館、博物館、觀光景點常常門票都免費，若沒免費也幾乎都有學生票價。巴黎還有很多各式各樣的活動能參加，包含運動、政治、音樂、社交方面等，尤其是藝文這部分有機會一定要多參加，法國政府確實在藝術文化保存、傳承這部分經營得非常好。總而言之，除了語言方面要特別考量以外，我認為法國是很好的選擇。（巴黎會講英文的人較多，其他城市語言溝通問題會較大）

學校位於有名的聖傑曼得佩區，有名的雙叟及花神咖啡館便在附近，另外盧森堡公園也就在旁邊，另外不管是購物、觀光也非常方便，且因為屬於學區，有許多學校位於此區，可以說是個安全又人文薈萃的一區，

公寓對面有健身房，旁邊有醫院及郵局，後面有傳統市場（除了星期一休市）及許多餐廳，附近也有電影院 UGC、空中花園和各種超市，例如 Franprix、Monoprix、Carrefour、Lidl 等，都在 5-7 分鐘的步行範圍內。另外離通往南部各大城的里昂車站也只需步行約 7 分鐘，生活機能真的非常優良，公寓位於住宅區，環境不會太複雜，而除了救護車的聲音以外，算是安靜。

生活上我認為最需注意的就是安全，相信只要聽到巴黎，都不免提到治安問題，偷拐搶騙的例子在巴黎實在太多了，所以這或許也是巴黎人真的相對較於冷漠的原因，不能這麼隨便的完全相信別人。其實在歐洲其他地方也都有，自己及身邊友人都也遭遇過，所以自己真的要提高警覺。但這個問題其實讓生活品質會稍微下降，因為到哪都需緊張兮兮的提防身邊的人，有時候會覺得蠻疲憊的。

但若追求“想象中”交換生活的同學，巴黎或許會讓你失望！因為巴黎是一個太大的城市，有太多事情可以做，太多地方可以去，每個人常常都各自忙碌，有些忙於課業、有些忙於兼職打工（在巴黎交換學生兼職打工非常常見），更別說大家各自都有許多家人朋友要來巴黎拜訪，所以聚會、Party 的時間並不會有想像中的頻繁。所以在讓自己國際化之餘，建議同學也不要排斥與臺灣人相處，在國外與台灣朋友能互相協助，也是一起解鄉愁的好夥伴。若在巴黎的同學，能在 Facebook 上搜尋『巴

黎台灣同學會』，裡面能夠獲得許多有用的資訊及幫助，也有很多二手商品的販賣。

● 具體效益

1. 時間管理：在課業及旅遊中取得平衡
2. 金錢管理：管理帳戶及每月開銷
3. 安排計畫：計畫旅行及安排讀書時間
4. 人際關係：與來自各國的人社交及應對進退
5. 自我成長：獨立自主也同時照顧他人
6. 歷史文化：了解歐洲各國文化及歷史背景
7. 語言進步：透過生活學習語言

● 感想

大家選擇交換不外乎是想結交外國朋友、享受異國生活、體驗不同教育制度這些理由，但我認為有沒有真的吸收了又是另外一回事，若自己的心態心境沒變，回國後還是原來的那個自己。所以在整個交換過程中，我認為所有的事情都需要自己的冒險嘗試以及勇於改變。

我在交換生活中確實結交了不同國家、不同性格的朋友，透過相處過程中了解各國文化的差異並懂得調適接納，這都是非常難能可貴的，但在其中你也會了解到有些價值觀念不同於自己，也不需勉強自己從眾或是改變，最重要的是從中了解優缺點，在衡量後取得平衡點，能夠自信自在的做自己還是最重要。除此之外，我在交換生活中除了體驗如何瘋狂的 Party、如何社交，更學會享受孤獨，有時候一人在國外會覺得特別孤單，面對時差，加上身邊朋友若剛好都忙碌，便會開始產生一些負面情緒，這時，能夠找到自己喜歡的事情是必須的，例如我就會自己到巴黎街上閒逛、在家裡附近慢跑，或是帶本書到咖啡廳坐一個下午，擺脫可能的負面情緒，也能在獨處的同時計畫、思考很多事情。

另外，旅遊當然也是很重要的一部分，藉由交換生活，能夠稍微一圓環遊世界的夢想。自己計畫旅行不僅能了解到許多地方的歷史文化，加深印象，更學到許多安排行程的技巧，每次的旅程一次比一次還要順利，旅途中遇見的人事物，都是很多不同的故事。當然，最重要的還是在課業與玩樂中取得平衡，有些人覺得交換重點放在到各國旅行增廣見聞，也有些人覺得重點在於學校課業吸收知識，我認為這都取之於個人，只要自己有所成長，有無不可？

然而具體的效益大概就是我的法文在交換過程中進步許多（至少聽力方面絕對會有很大的收穫），原本死記都記不住的文法，因為日常生活上的需要，突然就都能夠使用自如。也給了我更多的動力，回台後繼續精進法文。透過他們教育體制的不同，讓我了解自己不足的地方，之後能夠朝不足的方向努力，但也讓我知道自己該珍惜在中山所擁有的一切資源。

很多在台灣我們覺得理所當然的事情，到國外你便會知道這些都是我們需要心存感激的，看見了很多他們比我們先進的地方，我們還需要多做努力，但也發現台灣更多優點是國外沒有的，因此也更懂得珍惜自己所擁有的一切。我覺得法國對我的影響不僅是對生活上態度的轉變，還有一些想法上的成熟。好人、壞人都遇過，好事、壞事也沒有少過，但重要的是學會該如何面對這些事情，處理自己的情緒。不管整個這交換過程中我們是開心狂歡的時候多，還是悲傷孤單的時候多，交換生活絕對是難忘且非常值得的一個體驗。



(課餘時間至巴黎景點遊覽)



（交換生聚會）



（與法國朋友的夜生活）