

111 學年度第一學期

交換心得

法國史特拉斯堡大學政治學院

Université de Strasbourg

Institut d'études politiques (Sciences Po  
Strasbourg)

法五 D 07141415 楊沁潏



## 前言

史特拉斯堡大學（法語：Strasbourg；德語：Straßburg）簡介

史特拉斯堡位在法國國土最東端，是法德邊界重要城市之一。史特拉斯堡是法國阿爾薩斯省（L'Alsace）及洛林省（La Lorraine）的首府，而她的歷史也因臨界德國而錯綜複雜。西元 1871 年，由於法國在普法戰爭中大敗，將珍貴的阿爾薩斯省與洛林省割讓給德國，失去國土的悲傷直到約莫 50 年後第一次世界大戰結束時才平復，由法國再度取回故土。正是因為主權曾交替由法國和德國擁有，史特拉斯堡在語言、文化和建築上融匯了法德的特色，依然能見識到哥德式的新聖彼得新教教堂（Église Saint-Pierre-le-Jeune protestant）及法國巴洛克和古典主義的雙橋府邸（Hôtel des Deux-Ponts）等建築色彩斑斕的美。史特拉斯堡市的核心區位於市中心由伊爾河（L'Ill）兩條支流環繞的大島（Grande île），包含著名的史特拉斯堡主教座堂（La Cathédrale Notre-Dame de Strasbourg）與小法國區（La Petite France），在西元 1988 年被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。

史特拉斯堡與比利時首都布魯塞爾一樣，是眾多歐洲機構的所在地，其中包含歐洲議會（European Parliament）、歐洲理事會（Council of Europe）、歐洲人權法院（European Court of Human Rights）等，如果對歐洲有興趣，手邊有很多資源深入了解這些機構運作的情況。

絕對不能錯過的還有史特拉斯堡的聖誕市集，文獻記載遠從 1570 年就開始舉行，是法國最大規模的聖誕市集。以史特拉斯堡大教堂為中心向外延伸，整個城市都沈浸在節日的氛圍當中，從每年 11 月底直到聖誕夜，為期一個月，是品嚐熱紅酒、阿爾薩斯火焰烤餅、奶油圓蛋糕等史特拉斯堡特色美食的最好時機。在皚皚白雪裡看著聖誕市集的燈火搖曳，溫馨又熱鬧的場景將會成為長久縈繞心頭的美好回憶。

### 一、出發前準備手續

#### （一）申請簽證

申請簽證是最必要也最花時間的程序，務必提早開始準備。申請簽證的步驟，首先在法國教育中心網頁上註冊帳號、完成線上表格、上傳各式證明文件檔案（記得記下自己的 TW 編號！）接著等待法國教育中心人工審核完畢，繳交面試費用新台幣 8000

元（只能採用臨櫃匯款且不得要求退費，務必備註護照上的英文姓名與 TW 編號），預約面試時間，等待領取簽證（預留至少三週的等候期）。

至於面試前應備妥的資料，其中較困擾的是法國學校入學資格證明、住宿證明及存款證明。就入學證明來說，如果法國學校的行政效率較低，可能需要寫信提前向法國學校負責老師詢問（主動且積極地聯繫能確保你在收到學校入學資格證明時，不會因為接近暑假，撞上簽證面試的高峰期，造成領取簽證的時間後移）。其次是住宿證明，有鑒於宿舍的申請程序複雜又拖沓，通常這時是拿不到住宿證明的，因此這裡的住宿證明使用 Booking 等訂房網站上的預定住宿證明，之後在簽證面試時口頭向面試官說明。最後是存款證明，同樣需要提前申請，使用自己的戶頭時，確保足夠支付每個月 615 歐元的生活費。

## （二）申請宿舍

在法國尋找住處主要包含三種方式，申請國營的學生宿舍 CROUS、自行在外租屋及住宿家庭。大部分交換學生會以 CROUS 作為主要方式，用以避免自行租屋可能碰到的語言溝通障礙或繳交中介費用。CROUS 是法國公共行政機構，處理學生住宿、文化活動、餐飲等事項，遍佈法國各地城市，一個城市可能會有多間 CROUS 宿舍，分別依各宿舍的設施狀況、地理位置、交通資訊等實際情況有房租高低的區別。因為房租相對低廉實惠，非常熱門，只能說是可遇不可求，在申請時間一開放就需手刀送出，否則將來為了住宿的著落會困擾很久很久。在申請開放前可以先至該城市 CROUS 網站找到每間宿舍的細節介紹，考量是否位於學校附近、周遭生活機能、是否有私人衛浴等，事先選好自己的志願序，這些周延的事前準備非常重要。

找到住處以後，便可以著手申請法國房屋補助（Caisse des Allocation Familiales），雖然手續繁雜，但每個月大約會收到 120 歐 ~ 200 歐不等的補助金額，是一筆不小的幫助。另外，在法國租房，房客有義務買房屋保險（Assurance d'habitation），保險項目應至少包括火險（incendie）、漏水導致的損害險（dégâts des eaux）、民事責任險（responsabilités civiles）以及竊盜險（vol），如果沒有保險房東可以不交付鑰匙，所以在入住前務必需要先線上投保學生房屋保險。



這是我住的Gallia宿舍房間內的陳設。以我住的這棟宿舍來說，每個月租金是350歐元（含水、電、暖氣），房間大小不一，有些人還幸運地擁有陽台與無敵河景。

每一層樓都有自己的代表色，從二樓到五樓分別是紅粉黃綠藍的風格。

公共廚房的一角。平時大多數人大都煮義大利麵節省時間，但一到週末飯點總能聞到整個廚房融合各種異國料理的香味。

## 二、 學校課程與校園設施

我修讀的學程是史特拉斯堡大學因應城市設有眾多歐洲機構而特別設計的歐盟政治學程 ( The Certificate of European Studies; CES program) ，除了必修的法文課程以外，其餘主要課程以全英文授課為期一學期。整個歐盟政治學程有非常多元化的課程安排，通過各種講座、研討會、實地參訪歐盟機構等走出教室的機會，聚焦歐盟的運作與實踐。但也因為學程本身的課程大多已經選定了，只剩兩門選修課有挑選課程的空間，課表相對就沒那麼彈性。所有的課程規劃都是以歐洲為中心 ( eurocentric ) ，因此這對身為亞洲學生的我來說，是一次重塑世界印象的機會，我們太習慣周遭的新聞聚焦東亞的情勢，大多時候對世界另一端的現狀不太熟悉，這個歐盟學程使我深度認識平時較少接觸的歐洲政治走向。

秋季班的歐盟政治學程包含四個主要的項目，分別為：

### (1) UNIT 1 : 法語課程 ( French as a Foreign Language; 6 ECTS)

這裡又可細分成開學第一週的法語密集訓練班 ( Intensive French crash course ) 以及整學期的法語課程 ( French as a Foreign Language classes ) 。值得注意的是，兩種課程都是以開學第一天由所有交換生統一參加的法語分級考試，作為分班的依據。

我因為有提前在台灣法國文化協會上過 A1 法語基礎課程，所以在分級考試中被分配到 A2-B1 水平的法語課程。雖然學校的法語課程很有趣，但只依靠每週簡短的課堂時間就想把法語學好，是遠遠不夠的，我的經驗是除了認真上法語課，同時想辦法認識法國當地學生做語言交換，跟母語者多溝通多交流，你得到的收穫會比課堂上來得多。

## (2) UNIT 2 : 基礎課程(Fundamental courses; 12 ECTS)

基礎課程總共有四門課，分別是：

1. 歐盟的歷史、制度與政策 ( History, Institutions and Policies of the EU )
2. 歐盟與世界經濟 ( The EU and the World Economy )
3. 歐洲的文化政策 ( Cultural Policy in Europe )
4. 從 1945 年到脫歐的英國歐盟關係 ( Britain and Europe from 1945 to Brexit )

## (3) UNIT 3 : 實地教育參訪與應用歐洲研究 ( Applied European studies; 6 ECTS)

這門課主要內容是不定時由老師帶領我們參訪史特拉斯堡內的各個歐盟機構，我們實際上有參觀的組織包含歐洲理事會 ( Council of Europe )、歐洲議會 ( European Parliament )、歐洲展館 ( Lieu d'Europe ) 以及歐洲人權法院 ( European Court of Human Rights )。其中比較特別的是，我們在歐洲人權法院的參訪不僅止於建築物導覽，更有幸能旁聽庭審。當天審理的案件是 *Pagerie v. France* (application no. 24203/16)，該案件涉及原告在某次襲擊事件後被法國政府拘留及受到行政控制與監督的正當性。

另外，我們在學期中也有一趟為期三天的校外教學，全班搭車去比利時布魯塞爾參訪其他主要的歐盟總部大樓，這三天的行程依序參訪了歐洲議會 ( European Parliament ) 及歐洲議會遊客中心 ( Parliamentarium )、歐盟對外事務部 ( European External Action Service )、歐盟執委會 ( European Commission )、歐洲經濟社會委員會 ( European Economic and Social Committee )、區域委員會 ( European Committee of the Regions ) 以及部長理事會 ( the Council of the European Union )。正是因為我們平時課程內容就是環繞歐盟政策運作相關的主題，

所以在參觀這些歐盟機構的時候基本上都能很快地進入狀態，參訪後學到的事項也能反向幫助我理解課堂內容，相得益彰。

最後，在學期末時我們分成小組針對歐盟熱門議題做專題研究，共同討論出一份書面報告，我們組別是以歐盟能源政策為主軸，探討俄烏戰爭後歐洲列國為了終結對進口化石燃料的依賴，對能源加速轉型的新動向。因為我們這個學程本身有來自各地不同國家的學生，彼此交流磨合的討論過程也是一種挑戰。



這是2022年秋季班歐盟政治學程的所有學生。不包含史特拉斯堡大學其餘超過300多位的交換生。



上圖為參訪比利時布魯塞爾的部長理事會（the Council of the EU）時全班合影。

#### (4) UNIT 4 : 另外選擇兩門課(Optional courses; 6 ECTS)

最後就是在一系列的選修課程中，選擇兩門課程。這些課程選項包含 European Cultural History、The Commonwealth of Nations: From Empire Management to the Challenges of the 21st Century、Financial investment 等，而我選擇了歐洲人權法院研究（The European Court of Human Rights）與國際關係下的歐洲理事會（The Council of Europe in International Relations）作為選修科目。

介紹完我的學業內容，接下來稍微說明史特拉斯堡大學的校園設施。在學期開始第二週後，所有學生就已領取學生證，自那時起不只史特拉斯堡市內，就連整個阿爾薩斯省內的大小圖書館我們都可憑證自由出入借閱，其中也包含史特拉斯堡國家圖書館（Bibliothèque nationale et universitaire），實在是非常非常方便！另外不得不提法國政府針對學生在文化活動的優良福利政策，任何低於 26 歲的國際學生只要出示學生證，就可以全年免費參觀法國公立博物館及美術館，也可以擁有優惠票價觀賞戲

劇演出或看電影。在法國境內不同城市間旅行也不需要太大的花費，學生可以使用優惠票價搭乘大眾運輸交通工具。若是申請法國國鐵 ( SNCF ) 18-27 歲青年卡，還可用較低的費率購買火車票。

飲食方面，如果沒有自己下廚的習慣，在史特拉斯堡市內廣泛設有學生餐廳，每餐花費 3.3 歐元就有包含前菜、主餐到點心的完整一餐，對學生族群來說也是極其優惠的價格了。



史特拉斯堡政治學院內建的政治經濟圖書館 ( La bibliothèque du Cardo Université de Strasbourg ) 。



學生餐廳3.3歐元普通的一餐，從前菜、主餐到點心都有兩種以上的選擇自助拿取。有時候前菜會提供馬鈴薯湯，甜點更是琳瑯滿目（法國人真的非常重視甜點，每餐以小甜點結尾才算正餐）。



我在法國酷愛的甜點--閃電泡芙 ( éclair ) ，是一種長條狀的法式糕點，以泡芙麵團製成，內餡為奶油，外皮灑有巧克力/咖啡/香草糖衣。能用相對台灣便宜的價格買到甜點超級幸福。

### 三、 學生活動與日常生活

在學生活動的部分，政治學院針對院內所有 300 位以上的交換生，安排兩位大四學生負責規劃交換生課後活動，也因此開學後兩個月的時間內，幾乎每天晚上都有各式各樣的社交聚會，可能是桌遊店、酒吧、社團博覽，週末也排滿健行、乘坐遊河觀光船 ( Batorama ) 、參觀阿爾薩斯省內著名觀光景點 ( 例如 Château du Haut-Koenigsbourg 這座城堡、登頂史特拉斯堡主教座堂等 ) ，這些活動之精彩，讓開學後的課後生活非常忙碌，也創造很多不可抹滅的回憶。當然各種藝文社團及體育練習也完全開放給交換生使用。

政治學院內有優先考量各交換生的需求 ( 某些交換生希望加強第三外語譬如德文 ) 替我們媒合法國當地學生做學伴，同時史特拉斯堡大學也有另一個找尋學伴的 Tandem

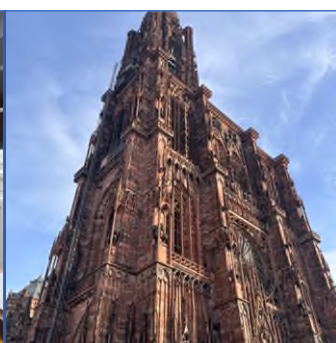
制度，這些系統都可以任意使用，可以說如果你願意花時間找學伴，一定能找到願意和你進行語言交換（中文-法語）的法國學生。

我在 2022 年下半年的交換生活，除了以上所述，還有另外兩件精彩的活動值得一提。其一是從 11 月底直到聖誕夜，將整個史特拉斯堡城市裝飾成繽紛耶誕城的聖誕市集，當三兩好友相約在克勒貝爾廣場（Place Kléber）一起看那棵大約 30 公尺高的聖誕樹被點亮，拉開聖誕市集的序幕，手捧熱紅酒的人們擠滿廣場高唱 Vive le Vent，那一刻我真的覺得自己很幸福。另一件是我有幸在交換期間跟國際學生一起慶祝 2022 年卡達世界盃足球賽，從半準決賽、準決賽到季軍賽、決賽，每一場球賽都有熱情的學生聚在運動酒吧一起看球，在進球的時候全場抱團歡呼尖叫，那個氛圍是我從來沒感受過的，特別神奇地不由自主會被吸引過去，不想錯過任何一場比賽。

另外在日常生活方面，我的學生宿舍 Gallia (Résidence universitaire Gallia)不斷有舉辦各種活動（桌遊之夜、電影之夜、料理之夜），整個宿舍就像個小聯合國，充滿著來自世界各地的學生，每回當我拿著我做的番薯料理（台灣的精髓）到處串門子時，總感覺在五大洲裡面瞬移，認識了很多這輩子沒想過有機會遇見的朋友。整個宿舍的氛圍非常友善，在 WhatsApp 裡面設有 Gallia 宿舍共有的群組，大家有問必答、互助互利的情形每天都在發生，尤其在我剛到法國第二週確診發燒到下不了床的時候，受到過非常暖心的照顧，所以對國際生互助的印象非常深刻。



在另一棟宿舍的公共廚房跟來自南韓的Danbi討教韓國社會流行的「燒麥」（燒酒+麥酒按比例混合）各種奇詭的喝法。



史特拉斯堡的著名地標--史特拉斯堡主教座堂（La Cathédrale Notre-Dame de Strasbourg）。

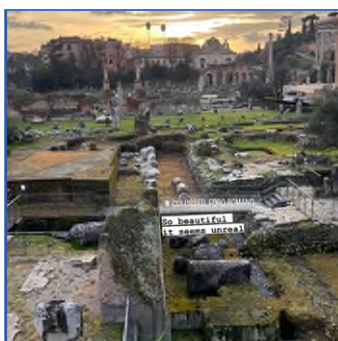


交換生的夜生活。其中一晚的酒吧聚會。

#### 四、 旅遊生活

9月開始的秋季學期，在學期中有兩次為期一週的假期，所有學期考試也在年底前會結束，所以把握這些或長或短的假日到附近的城市旅遊，也是很不錯的安排。我平時努力地透過各種小撇步節省日常開銷（包括辦理常用超市會員卡、隨時關注史特拉斯堡 APP 內的優惠訊息、特定時段的超市食品折價等），就是為了把僅有的經費留給旅遊。

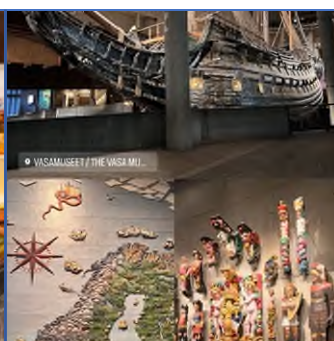
我總共到訪了超過 10 個國家裡的 20 多個城市，這些城市有巴黎、馬德里、巴塞隆納、倫敦、斯德哥爾摩、慕尼黑、不來梅、布達佩斯、阿姆斯特丹、格羅尼根、羅馬、巴塞爾、里昂等，無法一一羅列下來，但這一切都是靠著我長期在廉價航空網站潛水，搜尋最優惠的旅程價格與航程；在臉書[台灣歐洲交換學生]社團裡徵求沙發或地板借宿的沙發衝浪；透過廉價巴士 FlixBus 途經各地，在巴士上過夜，最遠甚至有 26 小時的過夜巴士經驗，所謂的旅程是這樣磕磕碰碰湊出來的，但是這些現在都成了我記憶裡最美好的幾段回憶，我記得在各地青年旅館裡認識來自世界不同角落的朋友，在幾程巴士上認識的鄰座以及來自他們祖國的故事。我覺得我能一個人到陌生語言的國度也能活下來是很神奇的事，就算語言不通到需要比手畫腳，還做了一大堆如今看來會羞愧到不行的傻事，這份能在此刻娓娓道來的悸動，就是旅行的意義。我認為一個人一輩子總要有獨自到訪語言不通的地方旅遊的經驗，在徬徨刺激的心境中自己走遍南北，你會看見別人，也會看見自己。



義大利羅馬競技場（Colosseo）旁的古羅馬廣場（Foro Romano），是古代羅馬帝國重要遺跡之一，昔日繁華的城市如今只剩斷壁殘垣，但是日落景象依舊壯觀。



西班牙瓦倫西亞的西班牙海鮮飯（Paella）。瓦倫西亞正是海鮮飯的法源地，但圖中的海鮮飯是為觀光客改良過的，正宗的瓦倫西亞海鮮飯是以雞肉、兔肉、蝸牛和豆子為主要食材。



瑞典斯德哥爾摩瓦薩沉船博物館（Vasamuseet），是一所海事博物館，展示17世紀一艘擁有64門大砲的戰艦瓦薩號，於1628年首航途中沉沒。

## 五、 結語

踏出舒適圈的那一步究竟需要多少勇氣，這個問題，希望你有一天也能雲淡風輕地回答自己。所有改變似乎都是猝不及防的，就像半年前的我對歐洲只感覺深深的未知與恐懼，誰又能想到我如今下定決心把法語列為此生必定熟習的技能。你會在旅途中碰見各形各色的人，年輕時有這個機會遊歷歐洲，是我足夠幸運才能擁有的機會，我滿懷感激，一路上也努力擁抱自己在旅途中發生的改變。某部分的我感覺自己已經永遠地昇華了，包含我對陌生事物的接納、對異國文化的融匯，與對整個世界的感覺，我看見的是與邁出步伐前截然不同的自己，我想，這些旅途中的感受即使過了很久很久也依然能記憶猶新，就如同這趟旅程中遇到的各式各樣的人、書寫出的種種故事，他們都會在心裡某一塊發芽生根。

這趟法國之旅的收穫族繁不及備載。

有感於我在出發前無人可問時備感焦慮猶疑，我知道沒有人可諮詢經驗的那種忐忑心情，如果有疑問歡迎聯繫這個信箱：[belichalive@gmail.com](mailto:belichalive@gmail.com)。