

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2學期赴法國 古斯塔艾菲爾大學出國報告書

出國期間：2025年1月12日～ 2025年7月10日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_社會科學院_經濟系

職稱：學士

姓名：丘曼伶

中華民國 114 年 7 月 30 日

中文及英文摘要

本篇報告書會依照時間軸，說明薦外申請的程序、出國前須完成的手續、抵達法國時要處理的瑣事；並分享我在古斯塔艾菲爾大學的校園生活，包括選課資訊與學生宿舍，以及巴黎的休閒娛樂、返國前要做的事；最後，透過心得與建議，總結這半年成為交換學生，所獲得的經驗和體悟。

從校內申請到交換結束，在處理各項步驟中，必定會感到焦慮、困惑，希望這份整理能讓學弟妹先熟悉流程，整個過程沒有想像的那麼困難！藉由交換學生的機會，我體驗了不同文化、克服了許多挑戰、經歷了難以忘懷的時刻，也從中更加認識自己，並在迷惘的未來裡找到一些方向。

This report follows a timeline to describe the application process for exchange, the necessary procedures to complete before departure, and the various matters to handle upon arrival in France. It also shares my campus life at Université Gustave Eiffel, including course selection information, student housing, leisure activities in Paris, and the things to take care of before returning home. Finally, through my personal reflections and suggestions, I will summarize the experiences and insights I gained during my six-month exchange journey.

From the initial application at National Cheng Kung University to the end of the exchange, it's natural to feel anxious and uncertain while dealing with various procedures. I hope this report can help future students become familiar with the process in advance—it's not as difficult as it might seem! Through this exchange opportunity, I experienced a different culture, overcame many challenges, lived through unforgettable moments, and came to better understand myself. During uncertainty about the future, I also found some direction.

目次

一、 目的	3
二、 申請過程	
(一) 薦外申請	3
(二) 出國前手續	3
三、 研修期間	
(一) 抵達時手續	5
(二) 校園生活	5
(三) 休閒娛樂	7
(四) 返國前手續	7
四、 心得及建議	8
五、 附錄	10

本文

一、目的

在大學階段去交換是我的計畫之一，除了可以體驗國外多元的上課方式、不同的學習環境，以及拓展專業知識與國際視野；也想更深入認識我情有獨鍾的城市——巴黎，去感受法國的生活與文化，並增進、實際運用法文。

到了大三，我對未來仍然一片迷惘，甚至不知道要不要繼續升學，也覺得我的大學生活似乎枯燥乏味。所以我期望能藉此機會，跨出舒適圈、給我的人生一些挑戰，並好好探索內心的自己，從中找到更明確的方向與目標。

二、申請過程

我是申請2025春季 (113-2) 交換，下方提供一些自身經驗與時程，供大家參考。但是每個階段的流程、費用可能會有調整，還是以官方最新資訊為主。

(一) 薦外申請

提名

10/9收到成大國際事務處的提名通知，當天提供個人基本資料給國際事務處，由國際事務處提名給古斯塔艾菲爾大學。

繳交資料

10/24收到古斯塔艾菲爾大學的繳交申請資料通知，11/15是截止日期。上傳文件之一是推薦信，可以的話儘早準備；還有一項是問你要不要申請宿舍 (Crous)，我選Yes，所以在11/19收到更進一步的申請住宿通知，需要在 [MesServices](#) 這個平台（上傳資料、繳房租）註冊帳戶，並在11/24前回寄 INE 號碼。

入取通知

11/28終於收到了入取通知 (Acceptance letter)，並且會說明你所申請科系的課程、考試、補考日期，因為該校不同科系的安排不太一樣。

(二) 出國前手續

簽證

收到入取通知後，最重要的就是立刻去申請簽證！因為後續許多文件都需要。首先，在[法國教育中心](#)註冊帳號、提交審查資料；文件確認通過，會通知須臨櫃匯款簽證面試費8000台幣，法國教育中心收到款項後，即可在系統上預約面試時間；面試當天有許多要帶的文件，因為面試完後會直接到簽證組遞交。

所需文件中比較複雜的是

- 簽證申請表：在線上填完後，印下來，貼大頭照並簽名
- 財力證明：去銀行申請，需注意要英文版、幣值為歐元，看你預停留幾個月*615 歐元＝戶頭最低需要的金額

簽證組確認資料皆正確，會請你當場用悠遊卡（一卡通不行）付簽證費50歐元（依照當天匯率約1750台幣），並收走護照；接下來就等通知去領簽證，我自己是等了兩個禮拜。

出生證明

為了這份文件需要跑很多地方、花一些錢，但是在很多地方都能用到！像是申請租屋補助 (CAF)、法國健保與開戶，也建議提早處理出生證明，因為最後要到法國教育中心複驗，才不用再跑一趟。首先，要去戶政事務所申請中文版出生證明，一份10台幣；接著去地方法院或民間公證所進行公證，一份500台幣；再來去外交部進行驗證，一份400台幣且無法當天拿到；然後從網上找任一位法國宣誓翻譯師，把文件翻譯成法文版本，我選擇的是邱玉珍女士，電子版35歐元（有提供台幣轉帳），翻譯非常快速，隔天就完成了；最後，把所有文件拿到法國教育中心複驗，一份874台幣，才終於完成所有程序。

宿舍 (Crous)

12/4收到已安排宿舍通知，我被分配到 Condorcet，古斯塔艾菲爾大學的交換學生好像都住在這棟，要的話須付100歐元的確認費（之後可抵房租），過沒多久，法國國際處會寄一封詳細的後續流程資訊，依照步驟、上傳許多文件、付押金233歐元，等待所有資料通過後，才算完成申請宿舍，並且抵達法國時能順利入住。要注意的是12月末到1月初，法國學校在放聖誕節假期，郵件可能不會回覆。

所需文件中比較複雜的是

- 房屋保險：學校建議我們買的是 [ADH](#)
- 租屋擔保：在這個 [Visale](#) 網站上申請是免費的

行李

要如何在有限的行李額，帶到最齊全的東西真的很煩惱，去程有媽媽陪我一起，所以我想帶的全部都有帶到，但回程只有我自己，丟或捐了很多東西，最後行李還是超重10公斤（超重費超級貴），在這邊分享一些必帶或不用帶的東西。

- 衣物：1月剛去的時候氣溫幾乎都是個位數，所以保暖衣物像發熱衣/褲、帽子/圍巾/手套、厚外套都要帶；讓我很意外的是在巴黎，短袖/短褲要到6月熱浪來時才會穿到。準備衣物重點是同類型的不要帶太多（各種鞋子/包包也是）！或是帶準備淘汰的去即可，我自己就是帶太多，而且幾乎都很新，到最後根本捨不得丟，加上歐洲服飾也很好看，真的有缺什麼直接當地買就好。
- 電器類：網路線/路由器都不用帶，連接宿舍網路直接輸入密碼即可。吹風機去當地買就好，因為歐洲電壓跟台灣不同。有計劃去英國旅行，推薦帶一個萬國轉接頭。
- 藥品/日常/衛生用品：個人平常在台灣有習慣的藥品可以帶，也建議出國前先去診所看診，拿各種常備用藥，我剛來法國就因為太冷而感冒發燒，好險有帶一些。洗衣袋、文具推薦帶，台灣的好用又便宜。手機掛繩必帶，為手機多一份保障（歐洲扒手很厲害）。衛生棉行李還有空間的話建議帶，比較習慣之外，網上說歐洲的不太好用。
- 食物、伴手禮：台灣泡麵、調味料等可視自己需求，巴黎有很多亞洲超市或餐廳，想念家鄉味不怕吃不到。可以帶一些代表台灣的明信片、零食，分享給外國朋友並介紹台灣。
- 其他：大頭照必帶，辦一些流程會需要。平常有在戴隱形眼鏡的建議要帶，比較習慣之外，在法國也比較難買。S扣環/密碼鎖/防盜繩也可以帶，防盜、住青旅、坐公共運輸帶大行李時會用到。

三、 研修期間

(一) 抵達時手續

國際處報到、入住宿舍

一抵達學校，便前往國際處報到，拿了學生證跟入學證明，工作人員也寫了一份接下來要處理的事項，並說有困難隨時可以過來國際處，他們會提供協助，之後就帶我走去宿舍，我沒有事先跟 Crous 預約入住日期，但好險當天有順利完成入住，記得所有手續都必須在他們的上班時間辦理。

其他瑣事

以下事項的申請流程、所需資料，網路上都有詳細說明，所以這邊簡單分享。

- 簽證報到：持有法國學生簽證抵達法國後，還需於3個月內完成 OFII 登錄，才算取得合法居留權，要線上付款50歐元。
- 交通卡：主要還是依自己搭乘公共運輸的頻率，來選擇要買哪種方案，我是單次票、週/月票、用 CSS 獲得75%折扣都使用過。如果更方便且蠻常出門的建議直接買 imagine R student，並以每月付款，應該會比較划算。
- 電信：法國主要有4家電信，交換生蠻多都是選 free，因為便宜又方便，我選的是10.99歐元/月的方案，包含法國境內140GB+境外30GB（不是所有歐洲國家都含在內，像瑞士就沒有），第一次會加開卡費10歐元，當天就能完成。
- 開戶：學校協助辦理的法國銀行是 Societe Generale，當時由國際處人員先教我填寫資料，並陪同我前往銀行開戶，裡面有1至2位行員能以英文溝通，約兩週後，我就拿到實體金融卡。

需特別注意，行員可能會幫你買額外付費的保險，我事後才發現，溝通後有成功申請退款，所以要仔細看每筆扣款款項，且有任何疑問就直接去問行員。此外，有項學生方案是1年只要1歐元的帳戶管理費，我是後來在網路上看到，去詢問我的行員，他才幫我改成這個方案（原本約3歐元/月）。如果會到非歐元區旅遊，行員告訴我可以每月付2歐元，這樣非歐元刷卡都不用手續費（原本為2.7%），雖然我忘記該方案名稱，但非常推薦。

- 健保：基本健保是免費註冊的，看醫生可享70%補助，不過從申請到實際拿到健保卡，過程頗為複雜。成功後可去申請另一個免費的補充保險 (CSS)，申請程序更繁瑣，有沒有通過也很看運氣，但是看醫生幾乎全額補助、免費配一副眼鏡等，最好用的是大巴黎交通卡享有75%折扣，原本月票從88.8變成22.2歐元。
- 租屋補助 (CAF)：法國的福利之一，但也是很花時間與運氣，記得儘早申請，由於補助是從申請的下個月開始。我的房租每月340歐元，房補卻僅有32歐元，補助金額低得令人驚訝（會因各種因素而異，依比例通常能有房租的25到45%），我猜測是因為 Crous 給的租約證明上，所列的純租金只有143歐元。

(二) 校園生活

選課

- 流程：學校在選課方面給我們很大的彈性，除了當初申請的科系，其他系所的課也能選。約開學後第三、四周，才開始填正式選課單，給本系的 coordinator 簽名後繳交給國際處，就完成課程註冊了，在這之前都可以上看看有興趣的課。

- 修課分享：我總共修了5門課，每堂課的上課方式都非常不同，分別為

- ◆ 法語課 (FLE-A2)

Licence 3 的國際管理系

- ◆ 一般管理 (General Management)
- ◆ 管理案例分析 (Management Case Study)

Master 1 的國際貿易系

- ◆ 中國商法 (Business Law-Chinese)
- ◆ 漢語商務談判 (Negotiation in Chinese)

法語課在上課前會提供一個測驗，依照你的法語水平來分班，我被分配到 A2（在成大修到法語三），老師覺得我們有些基礎所以步調會稍快，且內容非常扎實，一週的量在成大大約要花三週，課堂上老師會調整我們的發音、鼓勵大家回答問題，整學期下來聽、說、讀、寫各方面都有訓練到，最有趣的一堂是在教法國起司與葡萄酒，直接請廚師來教我們品酒、說明每種酒最配哪種起司。

國際管理系是英文授課、小班制教學，每堂課約10人而已。Management Case Study 每堂課發一篇文章，由2到3人一組，共同完成老師給的問題。General Management 則是每堂課透過一些活動，例如模擬勞資方談判、製作保護雞蛋的產品等，從中學習管理相關知識；每次的遊戲都很有趣，可以獲得很多啟發與反思，不過因為需要頻繁與老師和同學互動、發表自己的想法，對於從小習慣台灣填鴨式教育的我來說，是一大挑戰，尤其又要以英文表達；儘管如此，我仍然很喜歡這堂課，也在不斷突破自我中收穫良多。

國際貿易系是用英文+法文+中文/德文/西班牙文（選一），共三種語言授課，我選的是中文組。上課主要以中文為主，會提到很多與貿易相關的時事，偶爾跟同學分組討論，老師是定居在法國的台灣人！剛抵達學校時，就主動給予我們這些來自台灣的交換生許多幫助，春節時還舉辦活動，請我們向外國學生介紹台灣，也順便讓所有台灣交換生聚在一起。

飲食

- 學餐：學校的學餐只要3.3歐元，包含一個主餐，以及自選兩個冷盤（有多種前菜/甜點/水果），最後加上一塊麵包，味道還可以，主要是非常划算。一開始不知道冷盤只能拿兩個，得到的經驗是多一個多0.8歐元。
- 免費食物：法國有很多組織會提供免費食物給學生，學校圖書館對面就有個據點，第一次先註冊資料，完成後會發一張小卡，之後直接拿著小卡就可以領物資了。發放日為每週一、五，但一週只能領1次，食物有多種蔬菜/水果/優格/罐頭/飯盒/零食等，也有一些日常用品，每領一次可以吃好幾天，省下許多餐費。
- 超市：宿舍對面有間小型 ALDI，不想走太遠可以去這間；離宿舍最近的車站 Noisy Champs 旁有間規模稍大的 Super U；如果要大採購，在前一站的商場 Les Arcades 裡有間大型 Carrefour，商品種類超齊全；我也蠻喜歡去 Val d'Europe 購物中心裡的大型 Auchan，熟食商品很豐富。
- 餐廳：校園附近有麵包店、速食店、亞洲餐廳等，不過想吃美食，還是建議去市區，好吃且選擇更多元。來到法國，推薦要去品嚐馬卡龍、法式薄餅、法式料理（油封鴨/洋蔥湯/烤蝸牛），以及可頌與法式長棍等經典法國食物。

宿舍

- 介紹：我住的 Condorcet 宿舍，是兩個人共用廚房、廁所和浴室，各自有獨立的房間，每間房型大小都稍微不同，且有些附設陽台有些則無。房間的光源只有一盞檯燈，有暖氣但沒有冷氣，夏天熱浪來時會很難受。
- 洗衣服：習慣了成大一次10台幣的洗衣機，來這邊看到洗衣服3歐元、烘衣服1歐元，感到非常訝異。不過這裡洗衣服不用加洗衣精（機器本身就有），需下載洗衣 app 並在上面儲值，即可洗/烘衣。
- 維修：冬天剛來的時候發現浴室的暖氣不能使用，好險剛入住的10天內宿舍有任何問題都能免費報修，我就寫 email 給 Crous 的維修部門，很快獲得回覆，幾天後就來換一組全新的。學期中我房間檯燈的燈泡壞了，寫信去詢問維修，結果說更換燈泡要付5歐元，我最後是自己去家樂福買個2歐元的燈泡來裝。

（三）休閒娛樂

巴黎景點

在法國，26歲以下且拿著歐盟學生簽證，很多景點都可免費入場！知名的羅浮宮、奧賽/橘園美術館、凡爾賽宮等，甚至凱旋門登頂都不用花錢。每年5月的第三個星期六是博物館之夜，除了能在傍晚到半夜免費進入各博物館，還有許多限定表演。

我私心推薦的景點有皮諾私人美術館，26歲以下到官網註冊會員，下午4點後能免費入場，由安藤忠雄重新設計的建築，配上限定展覽作品《clinamen》——漂浮瓷碗隨水流互相碰撞、發出清脆聲響，聲音與空間的巧妙結合，營造出放鬆氛圍。我也很喜歡建築與遺產城，館內展出各種法國古建築和現代建築的模型，透過玻璃窗可以欣賞不遠處的巴黎鐵塔，視野絕佳。還有在巴黎歌劇院玩密室逃脫，化身亞森羅蘋，一探隱藏在華麗建築中的謎題與秘密，並從不同角度去參觀歌劇院，很有趣的體驗。

迪士尼

學校距離巴黎迪士尼搭 RER A 線過去只要20分鐘，身為迪士尼粉絲的我買了迪士尼年卡！銅卡在官方指定的非旺季日期，先預約後皆能自由進出兩個園區。

一天內要玩完兩個園區也是可以的，巴黎迪士尼大部分設施等待時間不會很久，先確認好開園、遊行、煙火時間，再把想玩的設施、想看的表演列出來，推薦下載官方 app，上面有即時排隊時間、地圖，就能更有效率的玩了。

各國旅行

巴黎的地理位置與交通便利性，坐巴士、火車、飛機前往各國旅行皆很方便，在規劃旅行時記得提早買車票，因為歐洲火車不像台灣是固定票價，通常臨近出發日期價格會越高。古斯塔艾菲爾大學下學期較長的假期，為二月底一週的寒假、四月中兩週的春假，可以把握時間出去走走。

（四）返國前手續

Crous 退宿

- 流程：至少1個月前，通知 Crous 離開日期並繳交紙本文件，包括銀行帳戶以便退還押金，會同時預約退房與檢查衛生時間。
- 剩餘物品：打掃、清空房間時，會整理出很多帶不回台灣的东西，我除了送給室友，還有捐去宿舍附近的機構，衣物、鍋具/餐具、寢具等他們都收。

離校

離開前3天，跟國際處預約日期，學校會協助辦理銀行解約與確認成績單。

解約

- 電信：free 的解約只要10天前去官網上申請就好。
- 銀行：學校提供的解約方式很複雜，我實際去問我的銀行顧問，他說先把帳戶餘額歸零，然後直接在 app 上傳訊息跟他說要關戶即可。

退稅

持半年學生簽證可以退稅，記得預留充裕時間去機場辦理退稅手續。

四、心得及建議

放開心胸、隨遇而安

永遠記得在巴黎剛開始獨自生活的那兩週，每天都很憂鬱、想哭；一方面是因為天氣非常寒冷又常陰雨綿綿，且歐洲冬天日照時間真的很短，房間內又只有一盞昏黃的檯燈；另一方面是處理抵達時手續，面對繁瑣的步驟，加上法國行政效率又眾所皆知的低，我在無止盡的等待中感到焦慮與壓力。適應異地生活的這段日子，經歷了與台灣差異甚遠的文化洗禮，我開始學會放寬心、順著它的節奏，漸漸欣賞法式生活中的緩慢與隨性。

在歐洲的最後一趟旅行，要從聖托里尼飛回巴黎的當天早上，收到航班因法國罷工而取消的信件，且最早能回巴黎的航班都在兩天後，意味著我趕不上明天最後一次的迪士尼，當下非常難過與惋惜。那兩天在沙灘上放空，突然領悟到，人生本來就不是按部就班的，無法事事都照著計畫走，不如試著接受突如其來的改變，也許，錯過的未必是遺憾，而是另一段值得珍藏的經歷。

Nothing is impossible

在巴黎的第一個月，我打算將我的迪士尼日票升級為年票，第一位工作人員告訴我，只有一日一園票可以，我這個一日兩園票不行，不論我怎麼溝通，她始終態度堅決地說不行，明明我在網上查的資訊只要是一日票都可以，不死心的我又前往另一個園區詢問其他工作人員，對方很爽快地說：「當然，你現在就要升級嗎？」那一刻起我就明白，在法國辦事往往沒有絕對的標準答案，有時只要敢問、敢講、敢試，就會有意想不到的結果。

隻身在國外，多了非常多時間獨處，生活上的各種瑣事也都要自己處理，像是買菜煮飯、洗衣打掃，甚至是換燈泡。這些日常小事看似平凡，卻是我克服困難、認識自己的開始，也讓我了解，只要願意嘗試，沒有什麼是不可能的。

讀萬卷書、行萬里路

在交換期間去了一些地方旅遊，例如，充滿高第建築的巴塞隆納，一睹聖家堂的風采、漫步在色彩斑斕的奎爾公園；四大古文明之一的埃及，觀看壯麗的金字塔、夜宿撒哈拉沙漠；對我而言意義非凡的瑞士聖加侖，那裡正是我和組員們曾在西洋建築史課堂上，親手製作的模型，聖加侖修道院所在地……

每趟旅程遇見的人、觀察到的事物，都讓我開拓眼界，並學習與理解不同的價值觀；當知識不再只停留在課本和照片，而是透過親身走訪變成真實的體驗，使其深深烙印在心中，成為獨一無二的記憶。世界真的很大，值得我們去看看。

建議

- 遇到任何問題、申請資料卡關，非常推薦在小紅書上查詢，很多困難都能找到解決辦法，連各國旅遊攻略在上面都能查，可以少踩很多坑。像是我在登錄 Ameli 時不知道預設密碼、CAF 突然停止房租、如何申請罷工理賠等，許多疑難雜症都是透過小紅書找到解答。
- 古斯塔艾菲爾大學會發學生證，但是歐洲各國有些學生優惠只認 ISIC 學生證，如捷克 Regiojet 交通、希臘 Blue Star Ferries 等，ESN 卡則是有 Ryanair、Flixbus 等優惠。有沒有需要辦這兩張卡，主要看自己會不會用到這些優惠。
- 法國除了巴黎，其他城市也很值得去探索，尤其是南法，每座城鎮都有它的氣味與色彩：芒通是檸檬黃，普羅旺斯是薰衣草紫，尼斯是地中海藍。如果很常在法國內旅遊，推薦可以視需求買 MAX JEUNE 或 Carte Avantage Jeune。

總結

「如果你夠幸運，在年輕時待過巴黎，那麼巴黎將永遠跟隨著你，因為巴黎是一席流動的饗宴。」

海明威的這句話完美詮釋我的交換經歷，巴黎用它獨有的魅力與節奏，豐富了我的青春，也在我心中留下無法取代的位置。

附錄

春節活動



宿舍房間



3.3歐元學餐



冬季的校園



免費食物



模擬會議



法語課介紹起司



測試保護雞蛋產品



巴黎歌劇院密室逃脫



皮諾私人美術館



建築與遺產城



博物館之夜的羅浮宮



巴黎迪士尼音樂節



聖家堂



埃及金字塔



聖加侖修道院

