

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1學期赴法國 古斯塔夫艾菲爾大學出國報告書

出國期間：2024年8月29日~2025年1月10日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學_文學院_外文系

職稱：學士

姓名：余芮函

中華民國 114 年 1 月 31 日

中文及英文摘要(各200-300字)

本文旨在分享個人動機及目的、申請行前所需文件及行李準備、抵法後的相關手續流程、古斯塔夫艾菲爾課堂經驗以及交換心得。其中在第二部分詳細補充申請行前所需文件的個人經驗及注意事項；第三部分則分享抵法後的交通、入住等手續流程。希望可以透過本文協助到未來赴外交換的學生，能夠事先熟悉簽證、住宿以及相關申請條件及流程，降低處理行政問題的焦慮以及不安，並分享個人交換後的心得，讓未來的學生能更順利的赴外交換並留下深刻的美好回憶及體驗。

This article means to share personal motivation and purpose of applying for the exchange student program, required documentation before departure, luggage preparation, the procedure of relevant administrative application after arrival, and the exchange experience including the courses in Université Gustave Eiffel. The second part provides detailed information about personal experience and precautions when applying for the required documents before traveling; the third part shares the transportation, check-in and other procedures after arriving in France. Hoping that this article can help future students who are going abroad for exchange to familiarize themselves with visas, accommodation, related application conditions and procedures in advance to reduce the anxiety and uneasiness of dealing with administrative issues, also sharing my personal experience after exchange allows future students to be able to go on more smoothly and have deep and beautiful memories and experiences in their trip as an exchange student.

目次

一、目的	1
二、過程	1
三、研修期間	4
四、心得	6
五、附錄	7

一、目的

一直以來都計劃要在大學期間以交換學生的身分去更多不同的世界看看，但因種種因素，所以至大四才著手申請交換學生計畫，同時也將本次的交換學生計畫當作慢下來的契機，不僅僅是為了思考未來職涯方向，更是去學習、體驗不同的生活態度。除此之外，也想透過交換學生計畫訓練自己能夠更順暢的使用英文溝通，同時也想要跳脫舒適圈，挑戰看看自己能否在陌生的環境裡解決各種問題，可以說是強制磨練自己的語言能力及獨立性。

二、過程

出國前的準備：

事前準備真的是最令人緊張，也是最繁瑣的階段。而國外的行政效率不如台灣的辦事風格，所以文件繳交送出後，基本上都要有一定的等待期，所以個人建議是每個申請都預留緩衝期。以下將分享個人的事前準備經驗：

◆ 簽證

因為會在法國短居超過90天，所以需要申請學生簽證，而後續許多文件的申請都需要簽證，所以這項是必不可少的，也是需要盡早拿到的文件。我的個人建議是可以再拿到法國學校的通知前，先至[法國教育中心](#)註冊帳號，並熟悉預約面試的流程及所需文件。一拿到法國學校的入學確認通知(Acceptance Letter)後，就馬上預約簽證面試，根據我的個人經驗，預約簽證面試時可選擇的時段就已經安排到兩週後了，大約是7月底面試完成，1~2週通知可以領取護照，此時才可以進一步地去申請其他的所需文件，所以越早拿到簽證越不會壓縮到後續申請其他文件的時程。

申請簽證時需要準備的文件如下所列：簽證申請表、有效護照正本及影本、英文在學證明正本及影本、個人財力證明(補充：顯示幣別為歐元，且財力證明是簽證核發的根據，例如：要求一個月需要的基本財力為100歐，法國一學期約為4個月，所以繳交的財力證明至少要有400歐，該金額僅作舉例說明用，確切金額以法國在台辦事處申請細項公告為準。)、法國入學通知書、2吋大頭貼(近照)。第二次前往在台辦事處領回護照時會要求以悠遊卡繳費，所以前往領取前要先儲值要求的手續費金額。

◆ 租房

在一開始法國學校會在填寫交換學生資料時詢問需不需要協助申請 CROUS(官方的學生租屋機構)，如果不想要花多餘的時間及高昂的月租費找住處，那務必勾選需要！租屋的申請不會到很複雜，僅需要根據 CROUS 的來信所提供的指示即可，在申請的過程及後續繳交訂金及房租都會用到 [Messervices](#) 這個網站，可以先進去看看，但不建議事先申請，因為我記得當時有些細項需要依照 CROUS 的指示填寫，所以收到通知信之後再申請即可。

跟台灣租房最大的不同就是，需要準備房屋保險以及租房擔保人，房屋保險比較沒有複雜的申請手續，我購買房屋保險的公司是 [ADH](#)，也是法國學校提供的網站；租房擔保的部分則是透過 [Visale](#) 申請，這個相較於前項就比較複雜了。雖然有固定的申請繳交文件，但根據我及其他學校的交換生朋友的經驗，有很大的機率會被要求補交文件，以我為例就是被要求補交護照封面及封底。根據網路上的分享，正常來說 Visale 的申請應該3至5天就會審核通過，但我自己補交要求文件之後，等了將近一週都沒有回應，所以是取消第一次申請，重新提交一次申請後才成功取得 Visale 的文件。而有了上述兩項文件才可以進入 Messervices 網站完成租賃檔案(Rental File)，待租賃檔案完成後才可以繳交所需費用以及與 CROUS 辦公室預約辦理入住的時間。

- ◆ **機票**

本來想說等到通知信及簽證告一段落之後再訂機票，或許是因為暑假期間加上法國學校開學，當時長榮直飛的機票已經售罄，但幸好還是有順利訂到阿聯酋的轉機機票，所以給個小提醒太晚預訂機票！也推薦可以直接訂來回的機票，便宜很多，如若到時與原訂計畫不同也只需要付更改機票的手續費。

- ◆ **行李**

 - 衣物

9月期間白天的溫度還是可以穿短袖出門，但早晚溫差大，所以推薦帶幾件厚度適中的外套，9月下旬開始氣溫逐漸轉涼，而且會一陣子熱一陣子冷，出門的時候要注意一下氣溫。巴黎地區以往大約是12月、1月才會有降雪的可能，或許是因為全球氣候變化的關係，11月中旬巴黎就迎來了初雪，氣溫也開始下降，到11月下旬平均氣溫大約落在攝氏5度左右，所以推薦可以帶羽絨外套來，除了可以因應突如其來的氣溫變化之外，也是因為在法國實體購物不像

在台灣方便、多元。在入冬後，我基本上每天都有穿打底褲出門，如果不習慣穿兩件褲子的話，也可以考慮帶幾件加絨的褲子，以備不時之需。

日常用品

推薦可以準備個人衛生用品，例如：指甲剪、梳子等等，諸如此類非消耗品的日常小物，如果有計畫要去其他國家旅遊，並以青年旅館當作主要住宿地點的話，也推薦可以預先準備鎖頭，因為歐洲國家多數的青年旅館並不會提供個人置物空間安全鎖，在台灣買除了比較清楚購買通路之外，也比較便宜。其他消耗品、清潔用品等等的都可以在當地購買，在 Crous 提供的住宿對面就是 ALDI，是有點像全聯的連鎖超市，在車站附近也有一間 Super U 規模比 ALDI 大，所以一開始如果需要大量採購可以考慮 Super U 或搭公車15分鐘左右有一間家樂福，而往車站方向的左右邊也都有藥局，可以購買沐浴乳、洗髮乳等清潔用品，如此一來可以預留下很多行李箱的空間。

食物

巴黎地區因為還是有不少的亞洲移民，所以有滿多間亞超的，不需要擔心買不到熟悉的食材，但以比例來說，台灣產品還是比較難找到，所以推薦可以準備一些喜歡的台灣醬料，泡麵或是快煮麵也是不錯的選項。

財務

考慮到在交換期間大約四個月，且開戶、關戶的手續偏繁瑣，所以我並沒有選擇在法國開銀行帳戶，大都是使用台灣辦理的信用卡支付，也可以考慮將信用卡綁定行動支付(例如：Apple Pay, Google Pay 等)，然後將實體卡放在台灣，降低被盜刷或是遺失的機率。除了台灣的信用卡之外，可以考慮申辦 Revolut，這是一個歐洲普及性很高的網路銀行，開戶的方式也不會到太複雜，重點是不需要跑實體流程，開其他幣別的戶頭也很方便，但申請帳戶需要簽證，所以如果有將 Revolut 納入選項，要等到取得簽證之後，在進行申請手續！雖然大多數商店都可以刷卡，但難免還是會遇到金額未達門檻需要以現金支付的狀況，所以還是需要準備些許現金，以備不時之需。我參考先前法國交換的朋友的經驗，準備約1000歐以應付4個月的支出，但根據實際使用情形，個人建議大約準備500~600歐就足夠了！

三、研修期間

到法國之後：

需要處理的事務沒有像出發前那麼複雜，只是比較繁瑣，需要花點時間去一一完成，以下以交通、入住、通信為三大板塊。

◆ 交通

抵達機場之後，首要條件就是前往交換校，可以根據交換校寄送的學生守則指示搭乘大眾運輸工具前往學校報到，可以直接在機場購買 Navigo easy card，就像是台灣的悠遊卡，進出任何機場系統單趟為13歐(此價格根據2025年 ile-de-france 公告)加上制卡費2歐，總計15歐。也可以考慮請機場接送或是叫計程車，巴黎地區常用的計程車 app 是 Uber 及 Bolt，兩個應用程式都滿多人使用的，但根據有使用過的朋友分享 Bolt 叫車費用比較便宜。

日常交通的部分一開始申請學生年卡(Imagine R)，但申請過後需要等待，而且每個人等待的時間都不一定，即使在申請的時候有說需要等待10個工作天以上，但還是有聽說等了超過一個月的案例，因為交換期間只有4個月，所以個人的建議是直接去學校附近的車站購買月卡，再每個月重新購買月卡資格比較方便，要記得準備大頭照貼在卡片後方，如果之後剛好被查票沒有照片的會被罰款。(註：月卡的卡片與上述的 Navigo easy card 不同。)

◆ 報到及入住

從機場離開之後就直接到國際事務處報到，會大致解釋剛到達時以及學前週的事項，不過不太需要擔心，因為很重要的活動他們還是會再寄 Email 通知。在租賃文件上傳成功之後，Crous 辦公室會連絡並要求告知預計的入住日期，身為台灣人的我們一開始覺得有回信即可，但當我到國際事務處時，協助的學生詢問我是否有何 Crous 預約，我回答僅有回覆他們的信件，並沒有收到他們說預約成功的回信，他們當時說那只能到現場看看我能不能入住，因為我並沒有收到來自 Crous 的回覆，但很幸運我最後有成功在當天入住。所以需要注意的是，最好是收到 Crous 很肯定的回覆，確定入住日期，不然可能會遇到辦公室沒人的狀況，最好的解決辦法就是寫信追蹤進度。

◆ 通信

在過渡期間可以考慮從網路上購買短期的網卡使用，但機場裏面都有提供免費的 wi-fi，所以不需要太擔心。在法期間我選用的通信公司是 free，使用的費率是一個月11歐左右，可以直接去門市尋求店員協助，實體的 sim 卡也可以當場拿到，製卡費為10歐，可以考慮每個月回去門市繳交電信費，也可以從官網登記每個月從信用卡扣款。Free 的收訊相較於其他兩間通訊公司 orange 和 SFR 弱，但不至於收不到訊號，且月費及程序比較沒那麼繁瑣，所以才選擇這間通訊公司。停話的手續也很簡單，可以直接從官網申請停話，申請步驟可以上網搜尋，因為我是直接到門市請工作人員處理，但也是從官網操作，所以不是必要到實體門市申請，要注意的是停話申請至少要10天前申請(例如：預計在1/19停止通訊服務，要在1/8在官網上提出申請。)

學生生活：

◆ 正式上課之前

在填寫交換學生資料時，學校有詢問要不要參加一至二週的短期計畫，也可以選擇不參加，該計畫的內容安排上午是法文課，根據法文能力進行分班，下午則是學校安排的文化體驗課程，但不一定是天天都有。在兩週的計畫內，學校舉辦了小小的品酒會、塞納河遊船、巴黎歌劇院及蒙馬特導覽等等的文化體驗，所以滿推薦可以參加的，但如果希望有自己的時間能夠走訪巴黎，也可以選擇一週的課程。

◆ 學期間

交換生選擇課程相較於法國本地生有更大的彈性，可以自由選擇自己有興趣的科目，雖然一開始國際事務處有先詢問預期課表，但一切還是以到了學校之後為主，因為也是有可能發生課程突然沒開的突發狀況，而所選的課程需要經由系所的 Coordinator 簽名，並繳交回國際事務處才算是選課完成。

交換期間我選擇了4門課(12ECTS)，分別是短篇故事選讀(Lecture de nouvelles)、電影與文學(Cinema and Literature)、法文課以及跨文化管理(Intercultural Management)。前述兩門文學課帶給了我不少的衝擊，上了課之後才真正認知到不同語言對於文學、文化、意象層面的解讀有多麼大的不同，基於選讀英文文本的前提之下，即便是在外文系讀了四年的我，也不斷地接收到對於文學不同切角的分析。而跨文化管理則是我督促自己去多認識一些法國

同學的管道，老師上課時會強制分組，希望不論是法國同學或是外國同學，都能夠透過小組作業學習及實踐跨文化溝通，想當然爾，這門課主要評分標準就是以團體表現進行審核。法文課(A1.2)的部分與學前週的步調相差不大，也不會一次課程就有太大量的內容需要學習，老師也很鼓勵學生練習說法文，也仔細地調整法文的發音，滿推薦一定要將法文課加入課表內的，畢竟都身處法國了，應該沒有更適配的場域可以學習並實踐了吧！

四、心得

在出發前我從沒有想像過自己的交換生生活會是怎麼樣的，或著說我沒有能力去想像，對於未來的不確定性限制了我對生活的幻想，在脫離了熟悉的環境後，首要的任務就是先安頓好自己，對於未來的天馬行空或是藍圖都會被新生活裡的柴米油鹽強制喊停，但對於我來說，這正是一個來的剛剛好的暫停，也是一個調整，生活節奏以及未來規劃，在法國的這四個半月都有了些許變化。

即便時間短暫，但仍然帶了一些「法國風情」回到台灣。因為這別樣的暫停，讓我能停下腳步去看看更多其他的風景，去體會更多不一樣的生活風格，我也從中把埋藏在生活路上的自己滿滿拼湊起來。小時候的自己總期待著未來有好多種不同的樣貌，這樣期許卻被我不小心遺忘在升學的路上，停下腳步觀察法國人的生活態度，才赫然想起自己的生活軌跡要保持著多樣可能性，或許從頭到尾束縛著自己的只是被過度放大膽怯與不自信，這或許就是他人口中所說的「成功的可能性」吧！除了找回生活的可能性之外，我另外一項學的事務就是：慢慢來，在去之前的我總是害怕自己落後他人一節，總想著要趕緊追上其他人的腳步，甚至是需要超越他們，但在去了之後也被法國風情潛移默化，總覺得慢慢來好像也沒關係，平凡的小日子慢慢的過也別有一番風情。

從沒想過短暫的交換生活會帶給我如此深刻的改變，四個月的時間似乎都尚未正式開始就要結束了，雖然對於未知的恐懼與擔憂讓我無法多去想像交換生活，但我想這也算是一大益處，才讓我這場名為「交換生」的煙花，肆無忌憚得且自由得綻放成現在呈現的樣子，興許短暫卻也燦爛。

五、附錄



圖1. 帕奧的薰衣草紫跑道



圖2. 學校帶隊參訪—巴黎歌劇院



圖3. 學校帶隊參訪—蒙馬特愛之牆

◀圖4. 學校帶隊參訪—塞納河遊船、
艾菲爾鐵塔

▼圖5. 羅浮宮金字塔鄰近閉館時





圖6. 與其他交換生參觀羅浮宮



圖7. 充滿聖誕氛圍的巴黎街道



圖8. 位於巴黎主要車站旁的巴黎證券交易所
-皮諾私人美術館