

國立成功大學
辰星學者培育獎學金出國報告書

報告名稱：114 學年第 2 學期赴法國 古斯塔艾菲爾大學出國報告書

經費來源：辰星學者培育獎學金

出國期間：2026 年 01 月 14 日~2026 年 06 月 03 日

單位：國立成功大學_社會科學院_經濟學系

職稱：學士

姓名：曾大縉

中華民國 115 年 06 月 05 日

中文摘要

本次交換計畫得益於成大北美校友基金會「辰星學者培育獎學金」的鼎力支持，讓我得以踏上為期半年的法國交換之旅，前往古斯塔艾菲爾大學進修。在此之前，我並非一個勇於跨出舒適圈的人，但為了在大學畢業前更深入地認識自己，我選擇給自己一次歸零重塑的機會。出發前的準備期長達一年，從跨越語言門檻，到面對法國繁瑣的行政程序，以及一波三折的宿舍與保險申請。這些不僅是出國前的行政考驗，更是培養獨立生活能力與強大心理素質的最佳前置磨練。

在法國研修期間，我選修了法文課、全英授課的國際管理策略基礎，以及漢語商務談判等課程。透過小班制且多元語境的學習環境，我深入探討了法國在地企業的商業策略，更得以站在非母語者的視角反思華人文化。課餘時間，我積極融入當地生活，善用學生專屬的一歐元學餐與社會機構的免費物資發放資源，並參與學校的皮拉提斯體育課、可麗餅派對與電影之夜。在自行打理三餐與應對日常瑣事的過程中，我逐漸克服了初到異鄉的語言隔閡與文化衝擊，學會在平凡的日子裡創造無可取代的幸福感。

除了校園生活，交換生的一大課題更在於「旅行」。我的足跡不僅踏遍巴黎的各大博物館與塞納河畔，更將巴黎迪士尼視為我最強大的心靈寄託。憑藉著年票，我在迪士尼經歷了無數被治癒的時刻，也曾在深夜遇上地鐵突發停駛，被迫在恐懼與慌亂中冷靜尋求安全返家的解方，這些突發狀況最終都成了我成長的養分。此外，我也把握假期規劃多趟跨國旅程，這些旅程並非純粹的度假享受，而是一場場大型專案管理，在滾動式修正行程、與旅伴磨合以及照顧自我情緒的過程中，我更深刻地認識了這個世界，也更認識了自己。

「既來之，則安之」是我這半年交換期間最深的體會。我學會了在面對法國浪漫背後的行政低效、語言不通或交通突發狀況時，保持彈性並隨時迎接挑戰。旅行的意義對我而言，已不再只是去過哪些知名景點，而是透過在嶄新城市的生活體驗，學會與自己和解，並理解「自由」的真諦。從一個不擅長接受改變的大學生，蛻變成能從容應對未知、獨自探索世界的旅人，我與歐洲建立起了深刻的連結。這份交換回憶與隨之長出的勇氣，將成為我未來面對人生各種挑戰時，最堅實的底氣與動力。

英文摘要

This exchange program was made possible through the generous support of the "NOVA Scholarship," sponsored by the National Cheng Kung University North American Alumni Foundation, Inc. (NCKUNAAFI). Thanks to this invaluable funding, I embarked on a transformative five-month exchange journey to Université Gustave Eiffel in France. Prior to this, I was hesitant to step out of my comfort zone. However, to discover my true self before graduation, I chose to reset and rebuild my identity abroad. The preparation phase spanned an entire year, filled with rigorous challenges ranging from overcoming language barriers to navigating complex French administrative procedures, student housing, and health insurance applications. These hurdles were far more than administrative tests; they served as a preliminary training ground, cultivating my independence and forging a resilient psychological mindset.

During my academic residency, I curated a diverse curriculum, including French language courses, International Management Strategy, and Chinese Business Negotiation. Within a multilingual learning environment, I delved into the commercial strategies of French enterprises and critically reflected upon my own cultural background from a non-native perspective. Outside the classroom, I actively integrated into local life by utilizing student benefits like one-euro university meals, receiving resources from social welfare institutions, and participating in campus activities such as Pilates, crepe parties, and movie nights. Independently managing daily chores and meals allowed me to overcome initial language barriers and cultural shocks, learning to find irreplaceable happiness within ordinary moments.

Beyond campus life, travel became an essential component of my growth. My footprints covered major Parisian museums and the banks of the Seine, while Disneyland Paris became my ultimate spiritual sanctuary. Holding an annual pass, I experienced countless moments of healing, but also faced unexpected challenges, such as a late-night subway suspension that forced me to manage panic and find an alternative route home. Furthermore, I planned several cross-border journeys during holidays. Rather than mere vacations, these trips functioned as large-scale exercises in project management. By dynamically adjusting itineraries, navigating interpersonal dynamics with travel companions, and managing my emotional well-being, I gained a profound understanding of the world and my inner self.

"Take things as they come, and find peace in the present"—this philosophy encapsulates the deepest realization of my exchange journey. I learned to maintain flexibility and embrace challenges when confronted with administrative inefficiency, communication gaps, or transit disruptions. For me, the true meaning of travel has transcended checking off famous tourist attractions; it has become a process of making peace with myself and grasping the essence of freedom. Metamorphosing from a student hesitant to change into a confident traveler capable of exploring the unknown, I have forged an unbreakable connection with Europe. This memory and the courage gained will serve as my most solid foundation and driving force for future challenges.

目次

1. 出國目的.....	5
2. 出國準備過程.....	5
3. 研修期間.....	16
4. 心得與建議事項.....	23
5. 附錄.....	26

壹、出國目的

一、交換人生：體驗世界，認識自己

很多人都夢想著環遊世界，但「出國交換」起初卻從未出現在我的人生清單上。我並不喜歡跨出舒適圈，不擅長接受改變。然而，不斷向前衝的我，大學就要畢業了，卻發現我還是不夠了解我自己，而選擇給自己一個特別的機會，放下在台灣的一切，重置新生活，發現全新的自己。

二、情有獨鍾：走入遙遠卻熟悉的法式浪漫

未知的歐洲大陸，唯獨法國與我的連結最深，從大三開始接觸法文，同時也學習法國文化，認識法國同學一起修課，常聽家人朋友分享旅法經驗，法國的浪漫像是眾所皆知，卻對我如此遙不可及。選擇法國，不僅是為了解開這份對未知的嚮往，更是為了親自見證那些只存在於課本與他人故事中的浪漫之美。

三、旅行練習生：在變動與未知中學會與自己和解

我本以為的交換學生，只是換個環境上學與生活，但其實有一大半的挑戰來自於「旅行」本身。交換生的旅行往往不只是純粹的放鬆享受，從規劃到執行，像是一場大型專案，需要不斷滾動式修正，與隊友的磨合，還需要不斷與自己和解，照顧自己的情緒。旅行中的學習，是在交換期間成長最多的。

貳、出國準備過程

交換的準備期長達一年，這不僅是繁瑣行政的開端，更是培養獨立生活能力與建立強大心理素質的最佳磨練。語言曾是我最大的心魔，因為英文門檻的限制，我直到大四下才順利成行。為了能無後顧之憂地出國，我從大二便積極規劃，盡可能提早修完畢業學分。而在語言檢定上，古斯塔艾菲爾大學提供了相對友善的門檻。為了達標，我轉戰雅思，經過無數個在修齊大樓自習室苦讀的日子，終於順利跨越門檻。這張交換門票，不僅肯定了我的努力，更讓從未在英文上獲得自信的我，重新找回了開口說外語的勇氣。

一、校內申請

交換計畫需要提前一年準備（若大四下出國，大三下結束前即需備妥檢定、自傳、讀書計畫與成績單）。成大提供了豐富的交換資源，只要提早準備，錄取機會很高。當我看到自己名字出現在正取第一的那一刻，那種「真的要去法國了！」的不真實感與喜悅，至今依然印象深刻。

二、辰星學者培育獎學金申請

感謝北美校友會提供豐富的獎學金，讓成大學生因此有了探索世界的可能！獲得資格後，除了正常與校級交換進行申請外，下學期出國的同學，還需要在10月1號以前繳交出國申請資料，繳交出國計畫、出國預算表、審查申請表和中英文成績單給院辦，麻煩點是要跑簽申請表，所以開學後就趕快處理這件事吧！

三、 法國學校申請

校內放榜後，需等待法國學校與成大國際處進行提名作業，到時國際處會寄信請我們繳交資料，下列是我的時間表，申請下學期的同學可以參考：

- **10 月中**左右收到信，那時才是真正的開始申請。這封信主要是回傳一些基本資料，同時會附上學校的相關課程活動的簡章。
- **10 月底**的時候法國學校會與我對接，須上網繳交規定的文件，文件中最需提早準備的是「**英文推薦信**」，非常感謝我的導師林姿妤教授爽快答應為我推薦，讓流程順利推進。此外，系統會同時調查住宿與學伴意願，提早送出表單能避免宿舍向隅。（註：非歐盟學生不論科系皆須繳交推薦信；交換生通常可免繳約 105 歐元的 CVEC 校園生活服務費。）

四、 法國生活申請

大約在十二月初(12/04)，拿到 LETTER OF ACCEPTANCE 後，很多文件才能開始辦理。申請內容繁瑣，很多很棒的部落客也會分享詳細流程，這邊我會提供我當時的申請時間與金額供大家參考（實際費用依當時匯率與官方最新公告為準）。

學生簽證

- **12/01 財力證明：**
預停留幾個月*615 歐元=戶頭最低需要的金額。三個月有效期限，入學證明來之前就可以去辦。到郵局／銀行拿印章、存摺、身分證、護照名字，跟櫃台說要辦**歐元的英文財力證明**去交換學生。我辦了兩份因為第一份 20 第二份 10 元所以不知道需要幾份先多申請。
- **12/04 法國教育中心註冊帳號、提交審查資料：**
要填繁瑣的資料才能註冊完，都是有繁體中文的。登入進去，開始填更多資料，但都是之前申請學校就有的資料，所以只需要下載放進去，比較有問題的是他只收 300kb 很小，要壓縮。填完就繼續等消息吧。
- **12/05 繳費通知：**
到郵局匯款 8000 元面試費用巴黎銀行（請勿使用 ATM 或網路轉帳），注意資料不要寫錯，備註是寫法國教育中心的「TW 編號」以及學生姓名。而後，法國教育中心會主動線上系統發信確認付款並開放線上預約面試功能。
- **12/08 預約面試：**
面試→送簽證→遞交複驗文件（出生證明），可以同一天完成。收到信件後，我就趕快進去填時間，結果發現最早的日期是 12 月 23 號，我就趕快選了（大三下的我本人比較有空），根本還沒翻翻看其他的時間，而且也沒有可以修改時間的地方，因此還是確認好自己的時間再按下預約比較保險。
- **12/15 準備面試資料：**
我準備的文件：
1 LETTER OF ACCEPTANCE 我印兩份
2 CERTIFICAT DE SCOLARITÉ 兩份
3 宿舍契約有寫宿舍資料那頁 英法各兩張
4 出生證明翻譯 兩份
5 宿舍契約一份(在 crous 說要上傳一堆資料那邊的第一個關卡)
6 線上簽證表格填完 一份

7 護照除了有資訊的那頁，前一頁有一個要簽名的欄位要簽完，一起掃描列印一份

8 證件照 護照規格的**近期**兩吋大頭照 一張（我被抓到跟護照上的一樣，跑下去重照）

9 悠遊卡儲值 2000 元（簽證費 50 歐 約台幣一千八 只能用**實體悠遊卡**刷）

10 財力證明 一份

- **12/23 面試**

要準備**英文**的「自我介紹、為什麼選法國、預計修甚麼課程」。

我是 11:00 的面試，我自己是 10 點多就到 101，因為到台北後就很順利地搭上捷運，四號出口出來看到鼎泰豐繼續朝地下美食街走，朝著辦公大樓的告示牌到一樓，找訪客證自助申請查 39 樓法國教育中心，打電話說我要參加 11 點的面試名字 OOO，就可以坐電梯上去了，101 電梯飛快，但要轉電梯，不是直達。進去教育中心要過安檢，像我的剪刀就被沒收了。進出的門都是靠管理員開，但他人很好蠻友善的，進去就坐等叫名字。

進去房間後，檢查完資料就開始英文自我介紹一分鐘。第二題英文是為什麼是法國，第三題英文是會修什麼課程。接著就是中文，問回來要做什麼，我說研究所，還有住哪多少錢，我有給他看宿舍資料。

五分鐘就面試完了出來等簽證，我運氣不好等了三十多分鐘，因為前面的人一直在插隊補件，後來輪到我，我也成為補件的人><，而且我是 11:40 才輪到，因為快到中午休息時間，但他們說會等我，害我急急忙忙的。證件照在一樓，銀行轉進去，雲端服務之類的地方有一台，解鎖我第一次證件快照。再跑到三十五樓 7-11 重列印我的護照，在櫃檯旁邊，自助的，印完排隊結帳 3 元。通通都用悠遊卡付的，所以儲值悠遊卡 2000 剛剛好，簽證費一千八、快照一百五、影印三塊。忙了一會兒，終於順利壓指紋，完成簽證申請。

如果還要複檢文件，要自己記得，他們不會提醒！這個是在另一個房間，先出去跟警衛說我要複檢文件，他會幫忙開門。進去就可以交資料了，不會馬上拿到，要等他傳 EMAIL，我是隔天就可以拿了。

- **01/05 領簽證**

簽證進度在這裡看 application-form.france-visas，就是辦簽證要先填的那個表格裡面，他不會寄信通知。感覺一個禮拜之內可以拿到，我星期二去的，星期四半夜看已經好了！我本來不想再花錢去台北了，想直接出國那天再去拿簽證和護照，但後來發現**宿舍擔保是需要簽證證明的**才能申請，所以我只好先去拿，趕快補上宿舍資料，趕快寫信說我要 1/14 入住。我真的很幸福，這週是這學期最後一週，有一堆期末考，很多也要去法國的朋友下周就開學了，所以考試要提前考，或是行政處理的很急，我就是順順的，好好地面對所有事情，剛好我的系沒有那麼趕，每個系開學時間都不太一樣。

來台北第二次什麼都很熟練，但要記得複檢資料只能在週一到週五九點到十點來領（我坐六點的高鐵九點到），要帶身份證還有檢驗費一份是**現金** 2134 台幣，然後要等簽名，我等了快一小時。

拿簽證更簡單，就是十二點以前一定要到，一定一定要帶收據，半張的那個，還有身份證。基本上不用等，拿了就可以走了。

出生證明

這是申請法國社會保險與房屋補助（CAF）的必備文件。2026 年 7 月 1 日起，法國政府將取消非歐盟國際學生的房屋補助資格，必須在法國居住「**兩年以上**」才能領取 CAF。雖然我去的時候還可以申請 CAF，但我並沒有申請成功，而且聽同

學說我們學校 CAF 一個月也只能補助到 30 歐(一千多台幣)左右，所以對於申請手續成本非常高的 CAF，我認為可以選擇不去申請。社會保險則是聽說看醫生可以減免約七成。我交換半年雖然有生病，但不至於需要去看醫生，因此這方面可以個人評估需不需要申請。法國很多省錢的事情，付出的代價就是時間的等待，研究英文、法文表單很耗眼睛，也不一定能得到預期的報酬。

出生證明的申請很繁瑣，也是唯一可以在入學證明來之前就處理的文件，且最後需要在簽證面試的時候，一起拿去台北的在台法國協會複檢。我當時需要常跑回高雄跟媽媽一起闖關，所以出國前一學期建議不要修太多課，期中期末通常是交換學生最忙的時候，如果本人真的很忙沒辦法跑，建議直接打電話去問委託人需要準備的東西。

出生證明五大辦理步驟

第一步：戶政事務所申請「中文出生證明」

- **辦理地點：**任何一間戶政事務所（例如：台南府東戶政事務所）。此步驟是調出二十多年前父母幫忙辦理出生登記的原始資料影本。
- **攜帶物品：**身分證正本。建議本人親自辦理。
- **規費：**每份 10 元台幣。
- **注意事項：**在沒有改名或特殊變故的情況下，辦理速度非常快（包含等候時間約 15-30 分鐘）。申請時可直接跟櫃台說明是交換學生要用的，完成後會拿到一份蓋有戶政事務所章的原始出生證明影本。

第二步：地方法院公證處認證

- **辦理地點：**各地方法院或設有公證服務的辦事處（例如：高雄地方法院鳳山辦事處）。前往前請務必先確認該據點有提供公證服務。
- **办理流程：**
 1. 現場找志工領取並填寫「請求證明單」（規費 2 元）。
 2. 由志工引導至公證處掛號分類（通常為乙類，由公證人認證）。
 3. 繳費並依要求影印一份留存給法院。
 4. 公證人蓋章後，送至公證處蓋鋼印即完成。
- **攜帶物品：**身分證、中文出生證明正本、現金。
- **規費：**公證費 500 元（**注意：**一次辦理 1 至 5 份相同的正本，公證費通通都是 500 元，建議可以現場多申請幾份正本備用較保險）、影印費約 6 元。
- **時間：**現場若沒人排隊，大約半小時內可完成。

第三步：外交部辦事處驗證

- **辦理地點：**外交部領事事務局或各地辦事處（例如：外交部南區辦事處 3 樓）。
- **办理流程：**
 1. 現場填寫表單並抽號碼牌。
 2. 自行影印一份出生證明和身分證供外交部留存（影印費約 4 元）。
 3. 櫃檯核對收件後，領取繳費單至銀行櫃檯繳費。
- **攜帶物品：**身分證、經過法院公證的出生證明、現金（可委託他人代辦）。
- **規費：**每份正本 400 元（急件會更貴）。
- **時間：**現場送件約 20 分鐘，但**必須等待 2 個工作天**後才能回現場領件。

第四步：法國法院宣誓翻譯

- **办理流程：**拿到外交部驗證過的文件後，將正本正反面（**必須包含地方法院與外交部的驗證章**）掃描成清晰的 PDF 檔。上網搜尋法國在台協會提供的最新「經法國法院或上訴法院宣誓認證的法文-中文翻譯人員名單」，透過 Email 聯繫翻譯師。
- **Email 必備提供資訊**（拼音務必與護照一致）：
 - 本人中文姓名、護照英文拼音。
 - 父親中文姓名、護照英文拼音。
 - 母親中文姓名、護照英文拼音。
 - 法國收件地址、收件人全名（如需郵寄紙本正本）。
 - 預計使用期限。
- **注意事項：**一定要貨比三家！建議同時發信給名單上的多位翻譯師詢問報價。有些翻譯師報價較高（例如台幣 1800 元），而有些翻譯師非常有效率且收費實惠（例如 35 歐元，約折合台幣 1200 多元，且完成後可直接透過台灣銀行帳戶轉帳）。翻譯通常需要 1-2 個工作天，翻譯師會先寄送電子檔。

第五步：法國在台協會文件複驗

- **辦理地點：**台北 101 大樓 39 樓（法國在台協會簽證組）。
- **時程建議：**去台北進行長期學生簽證面試的當天。完成面試與簽證流程後，直接至另一個房間的收件櫃台遞交複驗文件。
- **規費：**每份文件複驗費為 2,134 元台幣。請務必自備剛剛好的現金，現場不找零。（費用與匯率會定期調整，出發前可再次確認）。
- **領件時間：**送件後無法當天拿到，需等 Email 通知文件已可取件。領取時間非常嚴格，限定於週一至週五上午 9:00 至 10:00 之間。本人需攜帶身分證件；若委託代領，代領人需出示委託書及代領人身分證件。

完成後就會獲得一份厚厚的成就感滿滿的出生證明，然而，在法國申請時，通常是上傳掃描檔，而且又有檔案大小限制，建議在台灣掃描清楚，在法國上傳時若檔案太大先去線上壓縮，再刪掉內容重複的中文頁面，應該就可以了。

申請宿舍

第一階段：宿舍平台註冊（11 月底）

收到法國學校的信件引導後，第一步要登入 "Trouver un logement" 平台註冊帳號。

- **關鍵憑證：**註冊時需要填寫 INE 號碼。
- **注意事項：**
 - **郵遞區號填寫：**古斯塔艾菲爾大學的 Marne-la-Vallée 校區地理位置屬於 Champs-sur-Marne，其主要郵遞區號請填寫 77420。
 - **台灣地址限制：**系統常限制地址不得超過 50 個字元。如果一直顯示錯誤，請直接簡寫（例如只填寫城市與區域，如：Zuoying, Kaohsiung）即可順利送出。

第二階段：收到宿舍分配通知與確認（12 月初）

收到 CROUS Créteil 寄來的 "proposition d'accueil"（住宿分配提議）

- **確認期限：**信中會註明截止日期（通常只有幾天），必須在期限內點擊連結

確認接受分配，否則資格會直接被取消。

- **系統畫面不符的心理準備：**法國系統經常更新或出現故障。若點擊確認後發現畫面與學校給的教學手冊不一樣、找不到付款地方，可直接回信給宿舍確認目前的 INE 狀態。

第三階段：行政註冊與核心文件準備（12 月中旬）

確認宿舍意願後，需要在 CROUS 線上平台上上傳一連串極其繁瑣的租房文件。這時候必須同步完成古斯塔艾菲爾大學的線上行政註冊（Inscription Administrative），才能取得正式的入學證明文件。

1. 房屋保險（Assurance Habitation）——在法國租房，法律規定必須購買房屋保險。

- 選擇 CONFORT++ 或以上的方案。投保時，記得在附加地址欄清楚寫上宿舍名稱（例如：Résidence CROUS - Champs sur Marne Condorcet），確保文件完全符合 CROUS 要求。保險費用大約落在 28~30 歐元左右。如果選擇了最基礎的方案（如 ESSENTIELLE+），通常會因為沒有包含「**民事責任險**」（Responsabilité Civile）而被 CROUS 直接退件。

2. 免費擔保（Garantie Visale）——法國租房通常需要擔保人，18-30 歲的留學生可以申請免付費的國家擔保 Visale。

- 申請 Visale 需要上傳「有效法國簽證」，但在 12 月中旬時，可能還沒拿到簽證，導致 Visale 審核被退件。建議可以先提交 Visale 申請，若簽證那一欄尚未取得，可先上傳「法國學校行政發的入學證明」頂替。雖然很大機率會收到補件通知，但這樣可以先建立檔案。
- 等到 1 月初拿到簽證後，立刻補件上傳簽證頁，我的 Visale 的審核在幾小時內就核准通過了！

第四階段：簽約、繳費與預約入住（1 月初）

當所有文件（護照、簽證、財力證明、房屋保險、Visale 擔保、學校行政註冊產出的 Certificat de scolarité）都上傳並審核通過後，由宿舍通知進入最後繳費與簽約階段。

1. **簽署租約：**依據 CROUS 系統指示完成電子簽署。
2. **線上繳費：**需支付押金以及預付第一個月的房租。可使用台灣的信用卡進行線上支付。
3. **預約入住時間：**透過 mesrdv.lescrous.fr 平台預約正式的 check-in 時間。

注意事項：如果平台上顯示的時間完全沒有抵達法國那天選項，請**直接寫信給宿舍**。一定要預約成功才能入住宿舍，否則只能自費住旁邊的旅館。

五、課程選擇方面

古斯塔艾菲爾大學的交換生選課，是在出國前就會事先請我們列出想要修的課程，到法國通常就直接開學準備去上課了。但真正的選課確認是大約開學一個月之後，會讓我們填寫最後的課程名單印出來給國際處。交換生其實可以不分科系，選擇自己有興趣的課程即可。

語言分級測驗不到一個禮拜要填完，是很簡單的問答和選擇題，我覺得我可能偷跑太多(法一+法三+法五)所以大部分的題目都還算看的懂，最後被學校分到 A2.1 的班級，上課內容文法偏簡單，但是單字還是需要背一下。我朋友沒學過法文或只學一學期都是分在 A1.1 班，聽說他們班人太少，差點開不成，所以我也要去旁聽，因為老師是用法文+一點英文上課，第一次學會覺得有點困惑，建議還是**至少要修完成大的法文一**再去法國會比較好適應。

六、 其餘準備

1. 語言

英文

英文不好是我遲遲不敢挑戰交換計畫的最大心魔！因此我從大二下開始補雅思，非常喜歡雅思的考試內容很生活化，也讓我更敢開口說英文。到了大三下，意識到這是爭取交換的最後機會，我幾乎每天都到修齊大樓的自習室報到，密集狂練聽力與閱讀，最終不僅順利達標，更意外收穫了前所未有的成就感。大學期間我也有選修系上的 EMI 課程，熟悉全英文的上課環境，也遇到了來成大交換的法國女孩 Meriem，使我能更早對法國的大學生活有一定的認識。

法文

我記得老師說過，學語言不只是聽說讀寫，還需要了解當地的文化。當時覺得在歐語系裡，法文僅有喉音不用彈舌，而學法文的女生也都非常有氣質，使得大三開學後，我決定要學法文。沒抽到二外的法文一，也因此我是到外文系開啟我的學法文之路。外文系的孟丞書老師是法國人，使用他的自編教材用英文上課。其中我覺得很棒的是，這堂課的助教是碩班的白宛立學姐，學姐之前在法國念書，很了解法國文化，法文也非常好聽，我常會利用法語角落的資源，與助教一對一學法文，我都跟別人說我要去上法文家教了，真的很感謝學姐的幫忙與陪伴！

然而，我覺得外文系的法文課偏文學，對閱讀寫作比較重視，因此我更推薦所有法國交換生都先去上林蜀媛老師在二外開的法文課！老師是台灣人，過去也在法國待過很長一段時間。我是大四上才搶到老師的法文一，其餘法文三和五都是第一堂課到現場詢問老師是否能旁聽，特別提到我下學期就要去法國了！一開始老師是勸退我的，因為我沒有學完前面的基礎，會聽得迷迷糊糊。這三個階段的差別，在於學的文法不同，同學上課的氣氛也會不同。學完三堂法文一的課，我明顯感覺到我的法文進步了，雖然是最簡單的動詞變化，能學會唸才會聽得懂，其實法文是有蠻多規則的，背起來自信就出來了。法文三的文法是學 *Passé Composé*，正是我在法國學習的 A2 範圍。而法文五牽扯到未來式以及集結老師之前教過的所有文法，一時會很難跟上，需要再自己理解沒學過的東西，但我特別喜歡同學與老師的上課氣氛，透過聊天認識更多法國也能學到實用的新單字。也因為在一學期同時修三堂老師的課，我可以聽到的故事比別人更多，也與老師結下很好的緣分，讓我在法國時還有與老師一起吃飯，品嚐到老師在每一班都會強調的法國河粉，非常感謝老師！

2. 機票網路

宿舍提供入住時間後，就可以訂機票了，我當時很希望能和同去法國的成大生搭同一班飛機，這樣一起到法國才有個伴，因此比較晚訂，結果因為她的系更早開課需要先去，我還是自己一個人到法國的。我訂的是長榮的彩繪機（這也是少數能讓我期待的事），非常可愛的餐具而且直達，坐十五小時就會到巴黎了（第一次坐長途對我來說真的超久...），但飛機上有提供免費網路，因此不必擔心與家人失聯太久。兩個 23 公斤的行李也非常剛好（再重我也搬不動了）。長途飛機會希望能一起調時差，所以盡量要讓自己跟著法國時間休息，愛睡覺不太上廁所的人，建議坐在靠窗的位子不受干擾；坐久了會很不舒服的人，可以選中間四人走道的位子，想起來就自己走一走、想睡覺也不一定會被干擾。建議可以用手機掛繩綁住膝蓋上方，腿才有支撐感，也可以脫鞋踩著包包把腳墊高，若很幸運旁邊沒人可以躺著睡覺比較不會四肢水腫。

我是 12 月直接訂來回機票大約四萬初，因為機票是浮動的價格，先訂起來再改不用加錢的時段都比較划算，可以自己評估看看。若是使用獎學金，則需要確認更改後的機票是否可補助。我的朋友們都是玩到七月簽證到期才回家，但我則是想盡快回家，課程大約在五月底就會結束了。

交換生會辦當地的電信網路，因此我只有在蝦皮買網卡，讓我有辦法撐到宿舍與朋友見面，我們抵達的當天晚上就去 RER 前一站的商場辦電信了，因此網卡可以簡單買就好。比較麻煩的是台灣的電信，因為我是綁約送手機，違約會須支付其他費用，因此我選擇把 SIM 卡借給我沒有吃到飽網路的媽媽，也請她幫我收重要簡訊。一般交換生應該會把電信轉到最陽春的方案，僅能接收簡訊即可。

3.金融方面

法國會用到現金的機會其實不多，可能只有投幣式借推車或置物櫃，或是逛傳統市集的時候才會一定只收現金。因為我們宿舍是線上刷信用卡繳費，使用到銀行的機會也不多。

最省力：台灣信用卡

出國前我有到國泰世華開戶和申辦 CUBE 卡，基本上這張卡非常好用，但需要做的是調整額度、辦 PIN 碼、線上刷卡使用 EMAIL 驗證和加入手機錢包。因為學生的額度只有兩萬，刷像是機票等大型消費就會出問題，解法很簡單用 APP 預繳卡費額度就可以隨心所欲提升了。PIN 碼是四位數，有些國外無人機台需要輸入 PIN 碼，我自己是沒有遇到，但辦一下也不麻煩。線上刷卡收簡訊轉 EMAIL 只能一個月調整一次，我忘記怎麼調整，以至於我後面必須等我媽起床的時候才能打給她收簡訊號碼，這樣會有一個狀況，打給她都是在花錢的錯覺。加入手機錢包好像也是需要台灣先申請好，我到法國之後看到大家都直接用手機結帳，不用帶信用卡在身上，想申請已經來不及了。另外，國泰世華銀行也可以直接換歐元現金，建議換面額小的就好，我全都換 5、10 歐，比較好花掉。

最保險：歐洲銀行金融卡

我所知道的另一種方式是在台灣開外幣帳戶，低價時買入歐元。到法國之後開 revolut 銀行帳戶，請家人攜帶存摺、身分證、印章到臨櫃轉帳，因為需要手續費，一次轉大筆金額到 revolut。之後將 revolut 的金融卡綁定在手機錢包，出門刷這張卡就沒有匯率和手續費的問題，但離開時則需要將帳戶的錢花完或是轉給別人。

4.治安

去之前眾所皆知的法國治安不好，可能是很多交換生對法國卻步的推力。我帶了兩套手機掛繩、腰包、鎖，也當然非常緊張。但生活在巴黎，其實真的沒有那麼可怕，完全不用因為治安不選巴黎！正常的走在路上，通常都是揹帆布袋，錢包、護照放在腰包用大衣遮起來，我自己是沒遇到小偷，但也不見得完全沒有。腰包就是不太美觀，到了夏天我幾乎不帶東西出門，交通卡也是直接放口袋。自己不要掉東西比較實際，請確定好自己放的位置，大家都說義大利很危險，我們也都有東西不見，但都是自己不小心掉的，出國旅行會很混亂，隨時要對自己的東西提高警覺。

FB 有很多社團會分享歐洲生活經驗，一定要加的社團：台灣歐洲交換學生、巴黎二手版、歐洲自由行全攻略等等，所有社群媒體之後也會不斷推播歐洲相關的事情。也可以先私訊已經在法國的交換生，預訂他們不會帶走的物品。

5.實用 APP

建議出發前先清好內存，到歐洲會拍無數的美照和影片，到每一個國家也都有新的APP要下載。

- **easyJet**

飛機通常是最快但不一定最貴的選擇，訂交通前我都會電腦用 omio 比價和時間，再用各交通的官方手機 app 訂票。我搭飛機出國的機會不多，而剛好都是戴高樂機場的 easyJet，算是歐洲的廉航，不買行李只能有一個背包、液體限 100ml 內的小瓶，總容量限 1L 內，裝在透明夾鏈袋。所以每次搭飛機出國都綁手綁腳的，一定要準備足夠大的背包和小的分裝瓶。比較特別的是，如果到櫃檯 check in 還會加收櫃台費，所以都是直接提前在手機線上 check in，到機場只要確認是哪一個登機門去過安檢即可。建議還是要提前兩個半小時到機場，通常都是很早的時間，所以我沒有很喜歡搭飛機，且從市區到機場和從機場到市區的交通需要買機場票，學生年票就沒有這個問題都可以刷，不同的機場也有交通上的成本，像是最遠的巴黎博韋機場，雖然機票本身便宜，到機場的時間成本都要考量進去。

- **Eurostar**

跨國使用的高鐵，從巴黎北站出發，越早訂越便宜的樣子，我覺得很舒適、可以充電、有網路，只有英國要提早一小時過安檢，歐洲之星是我最喜歡的出國方式。

- **FlixBus**

跨國使用的公車，從巴黎 Bercy Seine 出發，雖然總站很臭很可怕，但這是最便宜的出國方式，坐 5 小時以上的車程是很正常的事，建議兩人一起訂才不會跟陌生人坐，獨旅較危險。

- **Booking.com**

找住宿有很多方法，我都是用 Booking 訂，累積訂的次數可以有折扣，通常也都會有考慮的時間可以免費取消，所以確定要出國就早一點訂住宿，房間只會越來越貴而已。去一個國家可以先調查區域的安全性和便利性，附早餐的飯店可以省兩餐，也要確認是否能先放行李或退房後是否還能寄放，才不用一直揹著重物旅行。

- **Too Good To Go**

這個 app 要到歐洲後，開一個新的 google 帳號才能下載，有地域限制，可以說是外食省錢的一種選擇，通常就是店家準備打烊的剩食方案，我吃過早午餐餐盒附一整袋麵包、也有印度自助餐自己裝一個餐盒、日本料理的壽司餐盒，可以看附近有甚麼店家先下單可預訂，但刷卡也只能用歐洲的信用卡結帳，我都是用 revolut 的卡號去結帳。

- **TheFork**

是一個訂位的 app，有些餐廳會有折扣，所以在 google 預約之前可以先看 app 有沒有折扣，我自己是沒有使用過這個。

- **Bolt**

在歐洲叫 Bolt 比 Uber 便宜，可以直接台灣信用卡付款，而且新戶會有優惠券，需要使用計程車時可以考慮這個。我抵達巴黎和回台灣都是叫計程車，因為兩件大行李加上交通不熟悉，學校離戴高樂機場大約三十分鐘以上的車程，大概三十幾歐。

- **Bonjour RATP**

我的手機不是 IPHONE 所以沒辦法直接手機買巴黎地鐵票直接刷，需要買一張單程實體票再用機器/人工/APP 儲值，Bonjour RATP 可以用安卓手機幫卡片加

值，也可以確認巴黎交通的哪一線是否有狀況給予通知和替代方案。遇到交通出狀況的時候，我會先查 Bonjour RATP 說大約幾點恢復，搭配 Gemini 翻譯和討論解方，雖然十次才會出現一次停擺，也請不要慌張，凡事都有辦法解決的。

- **Izly**

今年五月開始，法國學餐使用 Izly app 結帳可享一歐的優惠價，等於一餐不到四十塊台幣就可以解決了。但使用 Izly 有些複雜，須先到法國學生的 email 收信連結，開通帳號，再用手機 app 登入，成功後要用法國銀行的金融卡加值最低十歐，或是法國銀行轉帳（需一段時間錢才會進去），錢進去以後就可以用 Izly app 結帳吃學餐或去圖書館印東西了。同一個帳號只能結一次，不能買兩份以上學餐，第二份好像就是八歐計算。

- **WhatsApp**

歐洲學生最常用的通訊軟體是 WhatsApp，我是在台灣就先用台灣門號登錄好了，如果用歐洲門號可能會有先前使用門號的人沒有註銷，會出現一堆陌生聯絡人。

- **Flashinvaders**

在歐洲會看到一些像是馬賽克的圖案貼在街道的牆上，用 Flashinvaders 掃一下就可以收集點數，但很多都是假的，玩這個會讓我們更認真抬頭看看風景，同時欣賞歐洲的街頭藝術。

- **Pikmin Bloom**

我在台灣的時候就已經是資深皮友了，但在歐洲幾乎沒人打蘑菇，而且可以收集各個景點的漂亮明信片，所以出國的大家，都下載玩看看吧！

- **Disneyland Paris**

讀古斯塔艾菲爾大學，真的很適合買迪士尼年票，搭 RER A 直達只要不到 20 分鐘。下載這個 APP 就可以知道等待時間、SHOW 的時間地點，門票也是放在裡面。如是年票要預約日期，則是每次都用網站預約。

6.行李

食

在巴黎幾乎亞洲超市都能找到滿足你的材料，但就是歐洲物價。米只有泰國長米，沒有電鍋也學會用湯鍋煮飯（不太好吃就是了）。如果有嚴重亞洲胃的人，建議帶好常用的調味料，我帶了日式胡麻醬、小磨坊的胡椒鹽、泡麵、鍋燒意麵。我朋友因為辣椒醬用完，還請家人寄給他，花了高價的運費及稅金。**宿舍不會提供任何廚具**，建議可以帶木製餐具（筷子）及碗盤，鍋子可以到家樂福再買，退房的時候也能再到二手版上賣。要送人的伴手禮，我選了可以放很久的小包科學麵和王子麵，自己餓的時候也可以解鄉愁解饞。

衣

身為怕冷的亞洲人，一月的法國，是一個在台灣無法經歷到的溫度。出發前一周，聽說法國在下暴風雪，導致班機停飛。因此我嚇得只好帶更多厚衣服，黑大衣一件、雪衣兩件、厚毛衣三件、保暖褲四條、厚襪子五雙、發熱衣六件.....，還在前一天到迪卡儂買了保暖雪靴。其實平均十度上下的冬季巴黎，平常不太下雪，但天氣都是陰陰的，太陽超早下班，這樣的日子會持續到三四月。所以我建議保暖一定要做足，但同品項可以帶一兩件即可，不然回程會塞得很崩潰（我把兩件大毛衣直接送給別人，反正回台灣應該也穿不太到了）。我基本上每天就是一件發熱衣+毛衣、下身一條薄的貼身褲+一條保暖褲+一條外褲，外面再穿法國

人喜歡的黑大衣（拍照好看不用脫很重要！）、圍巾、毛帽，雪靴其實是冬天下雨最方便的鞋子，穿得夠＋有暖氣，晚上早點回家，暖暖包幾乎用不到（還非常壓重量、占空間）。但如果會去其它很冷的地方，像是滑雪、北歐看極光，就會用到更多專業保暖的衣物，我朋友是去當地的迪卡儂準備，去完也都可以二手版賣掉。

好不容易度過了陰雨綿綿的冬季，歐洲的夏天也不是開玩笑的，六月熱浪來襲，每天可以飆到 40 度，法國普遍不太裝冷氣，開窗又會招來蚊蟲，所以夏天的衣服也要帶！我以為歐洲夏天之前我就回家了，只帶了一件短袖是為了回台灣的時候穿，結果最後幾天我每天都在穿那件短袖。但歐洲的夏天每天晚上九點天還沒黑，這樣的日子可以過好長，人們的心情也會轉變得開朗很多。

也有蠻多人會在學校附近慢跑、出國健行，或是參加學校的體育課程（有游泳課），如有需要可以帶自己習慣的運動服裝。拖鞋也是必備品，建議帶輕便防水的室內拖比較好帶出國，青旅會用到。

住

宿舍只有提供床墊，還可能有前人留下來的衣架。建議帶自己習慣的床單、枕頭套、被套，再去家樂福買棉被、枕頭，就算有暖氣還是需要棉被才暖和，歐洲枕頭很多都是正方形的，或是很高，睡不習慣的也可以自己帶。歐規的轉接頭剛好和韓國一樣，是兩個圓頭的，插座上會有凸一根接地。但其實轉接頭還有分粗細，在義大利好幾個插座都比較小沒辦法充電，萬國插頭又可能接觸不良，所以一定要多買幾個，畢竟在台灣沒辦法測試。吹風機則是不能使用轉接頭，一定要歐規的才安全，我是在韓國讀書時就買了，韓國的吹風機台幣四百塊左右便宜又好用。宿舍在房間裡只有提供一盞檯燈，沒有大燈！因此晚上會非常昏暗，我自己有多帶一個檯燈才能在晚上做事情。

藥

口罩是在冬天非常好的保暖物，可以多帶幾個，因為在雪地裡很容易溼。冬天皮膚會比較容易乾，乳液、護唇膏、凡士林保護好很重要！

到一個新環境真的很難不生病，尤其剛來法國根本不熟悉有甚麼醫療資源可以取得，只能一個人關在房間，沒有熱水可以喝，沒有人會照顧你，你還是要自己煮飯給自己吃。這個時候 Gemini 是最好的夥伴，一直都是！交換生通常都會帶一些自己熟悉的成藥，像是普拿疼、太田胃散、大正百寶能、喉糖、口內膏，這個時候就會覺得如果去日本韓國交換就不用煩惱這些了...

學習

我大部分上課都是用平板，比較好下載上課資料，但有些老師不喜歡學生用平板做筆記，我有一科的期中考試，老師不會提供作答紙，是和同學借的筆記紙考試。去迪士尼角色互動也會需要粗的麥克筆。學校開學時可能會發筆記本和筆，台灣的文具還是比較好用。

7.看醫生

每間交換學校的規定不同，學校就沒特別要求我們去做健康檢查，但我有去預約看牙醫。因為我怕從來不牙痛的我，在歐洲智齒突然想出來見人，所以跟醫生確定我的智齒還有很大的距離才敢出門。如果有戴眼鏡或隱眼，也一定要跟醫生確定自己的狀況，隱眼和眼藥水在歐洲都不便宜，能準備好自己習慣的最好。

8. 心態

我是一個大學才辦護照的人，出國交換從沒出現在我的大學 bucket list，直到拿到獎學金資格，直到老師們不斷地鼓勵我，我才一次又一次地累積交換生需要的心理準備。在去法國之前，我在大三下的暑假，去了兩次短期研修，日本北海道大學兩週、韓國梨花女子大學三週，我有了這些留學經驗，才讓我的歐洲交換看似很熟練地完成了，一個人坐飛機、一個人住、一個人規劃旅程，對我來說都是有心理準備的挑戰，但令我意外的是，短期研修和交換學生最大的差別，就是交換學生有了更多出去玩的時間，因此我真的很推薦交換去歐洲，每月到一個新的國家並不是很費力的事情，忙著出國就比較能忘記想家的孤獨。

要去法國的前一學期，我把自己當癌末患者一樣，不再在意很多事情，心想，反正我都要離開了，所有事情都像是浮雲一樣看得很開。上課就算拿麥克風用英文發言我也不會緊張害羞了，考試、面試前也都可以安然地去出去玩、去運動、做自己真正想做的事情，因為沒有什麼事情是比出國交換更可怕的了。所以我盡力把在台灣的每一天過好過滿，好好珍惜和台灣家人朋友相處的時光，尤其從法國回來，我可能就是不一樣的我了，同學們也都畢業不在學校了。出國前的日子特別自在，因為在迷茫的未來之前，樹立著一個出國挑戰的高牆，可以很有目的性地好好準備出國就好，其他的事回來再說！

因為接下來過年、清明節我都不在家，我是很喜歡拜祖先的，會覺得心裡非常踏實，而且遇到困難都會覺得有人在幫助我，所以我一定要去拜拜，告訴我的爺爺奶奶、外公太老爺我要出國了，節日沒辦法過來了。當然還有疼愛我的家中長輩，深怕他們太早知道會難過很久，所以我們一直不太敢說，好好地交代清楚，才能安心地出遠門。

還要記得跟自己說，這段時間辛苦了，沒想到自己可以這麼勇敢，一切都會順利度過的！

參、研修期間

一、 抵達時要做的事

台灣人入境法國是無止境的排隊和等待，值得慶幸的是交換學生的學生簽證，在入境時幾乎不會被問任何問題就可以通過了。戴高樂機場很大，拿著兩個大行李，外面又非常冷的情況下，慢慢來，別慌，叫好計程車確認好停等的大門，交換生活就要開始囉！

入住宿舍

建議直接搭計程車到宿舍放行李，提前告知國際處及宿舍預計抵達的時間，宿舍大約早上九點才會有工作人員上班，我跟我朋友都是在其他先到的台灣朋友的房間放行李，再到 0 樓宿舍辦公室。工作人員會講英文，帶著我到我的房間，**必須確認好每一個家具是否有狀況或不確定如何使用**，因為最後退房會參考這一份檢查資料，像我房間的冰箱門少一個層架，當時並沒被檢查出來，卻在退房時說我弄壞冰箱，需付 20 歐的修理費，據我前室友陳述他來之前冰箱就是這樣了。所

以一定要好好檢查像是暖氣、毛巾架、插座、爐子、每一個燈、冰箱，有甚麼奇怪之處都要趁工作人員在的時候好好問清楚。宿舍入住的十天內可以免費報修，之後換燈泡就是要自己去買來換。我朋友的房間之後也遇到洗澡沒有熱水的問題，是可以叫宿舍處理的。宿舍不會通知新室友來的日期，也不一定是同國家的人，我入住時的台灣室友是上學期的交換生，他說他一直都是自己住沒有室友，我則是自己住到四月，有一天從德國回來，才發現宿舍像是被闖空門一樣，原來是一個來自突尼西亞的新室友來了。

採買用品的地方

在歐洲最便宜的超市是 LIDL 和 ALDI，很幸運的宿舍對面就有一家 ALDI，那邊的食材都會比較便宜，唯一的缺點就是不一定有蛋。

學校的站名叫 Noisy-Champs，往市區的前一站叫 Noisy-le-Grand - Mont d'Est，這站的 1 號出口就是商場 Les Arcades，裡面有家樂福、FREE MOBLIE（辦電信）、平價的百圓商店 TEDI 特迪一元店、兩歐店（雨傘壞了可以去這裡買）可以逛看看。家樂福裡面的網路較差，查東西會比較麻煩，我通常都是去買蛋。

在河谷村 Val d'Europe（迪士尼的前一站），有平價超市 LIDL、類似家樂福的大賣場 Auchan、平價服飾品牌 Primark，可以在生活穩定後去逛逛。

學校附近也有其他法國超市像是 Super U 會有買兩件折扣的優惠、Franprix 較貴但假日會開，自品牌的商品可以嘗鮮。

申請法國門號

交換生通常推薦申請 FREE MOBLIE，到門市會有工作人員幫忙操作機台，我選的是方案是一個月 8.99 歐、sim 卡 10 歐，在法國境內有 100G 出國漫遊也有 30G，比我在台灣的網路費還便宜，且是綁定信用卡自動扣款的。續約則是一個月後會寄一封 email，是「取消解約」的連結按鈕，在官網上輸入 Identifiant 號 (email 右上方會寫) 登入，選 MON COMPTE 的 Mon offre，找到 Annuler la résiliation(取消解約)，可以選延長一個月或兩個月的選項，兩個月後再去延長就好。出國只有少數國家沒有支援漫遊，像是瑞士、埃及就必須另外買 esim。我兩個用 iphone 的朋友在義大利下飛機後就連不上網路，但我用安卓卻沒問題，所以還是會有可能出狀況，但就用機場網路趕快買 esim 即可。

申請法國銀行

有了歐洲門號和宿舍地址後，就可以辦銀行帳戶了。銀行帳戶的用途在於遇到退款(宿舍訂金、交通年票、房屋補助)、定期撥款(交通年票每月繳費)、特定消費只能用歐洲信用卡，需要 FR 開頭的帳戶號碼才能申請。最多交換生推薦的就是網路銀行 Revolut，直接在 app 申請很方便又快速，也可以選擇是否需要實體金融卡。我遇到的狀況是門號是舊的，有人申請過沒有註銷，以至於我沒辦法申請新帳戶。寫信給官方帳號，找到系統聊天室幫我換成人工審查，才總算是在這個死胡同拿到帳號。拿到帳號後，可以即期匯率用台灣信用卡轉錢進去，或是請台灣的家人拿著你的外幣帳戶存摺到臨櫃轉帳大筆歐元。就算沒有買實體卡片，還是能綁 VISA 卡到錢包裡，有些台灣信用卡刷不過的地方，這張卡都能解決。

申請交通學生年票

有了法國銀行帳戶，申請交通卡 ImagineR 時就不必一次付清，可以每月繳交，並在離開前一個月取消後面的訂閱。但卡片寄來的時間通常不會那麼順利，建議收到簡訊通知後，可以直接到 RER 大站詢問卡片，我是到 Gare de Lyon 的諮詢處排隊詢問，工作人員就直接當場用機器印一張我的卡片給我，不建議在宿舍慢慢等卡片寄來！

交通問題通常是最容易練習法文的地方，建議一開始一定要很有禮貌的 ”Bonjour! Vous parlez anglais?“ 這樣法國人會很客氣地說「他會盡量」，我認為我遇到的法國人通常是對自己的英文能力不夠自信，而不是不想講英文。

登陸簽證繳印花稅

在台北拿到簽證時，工作人員會提醒到法國之後還要到網路上登陸才算合法居留。持長期學生簽證（VLS-TS）入境法國的交換生，須在抵達法國 3 個月內完成線上 OFII 報到（登錄程序）並繳交居留證印花稅（Timbre Fiscal）50 歐。完成後會收到 email，內有很重要的「等同居留長期簽證生效證明」（confirmation de validation de votre VLS-TS）以及申請社會保險會用到的 foreigner no.。

到國際處了解代辦事項

生活瑣事處理完後，我建議可以到國際處諮詢一下課程網頁怎麼使用，他們是英文最好的法國人，溝通上絕對沒問題而且很有耐心，前面申請遇到困難也可以直接帶去請他們協助。通常過一周後可以領取學生證。

可能我比較有障礙一點，第一次到國際處迷路了很久，因為 google map 會導航到一個需要進門的小路，那邊不是我們學校，只要沿著大馬路走就會找到 student house 的告示牌，趁這個機會也可以順便了解一下學校周圍的景觀。

跟學伴約校園導覽

申請交換時若勾選需要學伴，出發前就會收到對方的 Email 聯繫。抵達法國後，學伴會主動安排見面，帶著我們認識校園環境、教室位置、學餐與醫護站等各項學校資源。

與法國學校分配的導師會面

雖然是交換生，我們也都會被分配到一個導師，我的導師主動與我聯繫，希望能在星期一的晚上開一個會議，讓我知道上課方面的規定並與我討論選課事宜。老師有提到法國非常看重出席與課堂參與，同時做報告也不建議使用 AI，從這邊就可以看出法國是一個非常守紀律的國家，這是之前沒注意到的。導師會需要在我們交換生的選課單上簽名，有任何問題也都能用 EMAIL 預約時間去找他。小插曲是導師會議的時間，正好是我的法文課的第一堂課，國際處則是建議我一定要參加這場會議，會議結束後我還是有乖乖去找法文教室上課，雖然擔心法文老師對我的第一印象是遲到一小時，但我更慶幸有去上課，更早熟悉老師的上課方式。

國際處迎新活動

大概開學兩週後，國際處有舉辦一個小小的迎新講座，很可惜可能因為下學期的交換學生參加人數不多，取消餐會的活動。但當天可以遇到來自各國的交換學生，也能熟悉接下來需要知道的重要事項。

辰星學者培育獎學金資料繳交

抵達法國後十四天內要將抵達國外報到單 email 給承辦人，並且後續選課確認單也須經辰星導師簽核確認再 email 至承辦人信箱。

二、校園生活

基本上麻煩事處理完了，生活就會變得很輕鬆很自在，開啟巴黎新生活，是在交換期間最美好的事情。

課程選擇

這學期我修了四門課，**French as a foreign Language(FLE)** 的 A2.1 法文課、我的系 L3 MANAGEMENT INTERNATIONAL 的 **Fundamentals of strategy** 全英文授課、MASTER COMMERCE INTERNATIONAL TRILINGUE 的**漢語商務談判**和**華人社會與文化**兩門中文授課。

French as a foreign Language(FLE)

是透過表單測驗分班的法文課，會參雜一些英文的法文授課，我認為上課有點像在台灣補習班聽課的感覺，老師會抽點同學回答問題，也會安排聽說讀寫的練習，教材會放在 MOODLE 列出今天要上的內容及回家要完成的作業。我認為比較可惜的是缺少同學間的互動，在法國學法文的好處，其實在生活上的對話、採買練習就會提升許多自信。

Fundamentals of strategy

令我壓力最大的是這堂國際管理的課，老師是非裔的法國女生，這個班只有五個人，三個國際學生他們都會說法文，我和另一個日本交換生因為英文和法文都不是很好，所以老師都會特別關心我們是否理解。後來我沿用在北海道的學習法，每跳一頁新簡報都用 AI 幫我翻譯並延伸思考內容，先不急著每一個字都聽懂，至少跟上老師討論的議題。比較特別的是這堂課只有八週（剩下的時間留給系上學生校外實習，交換生不用），且上課時間常常會因老師有所更動。在全英文的小班制討論不同企業的策略目標套用商業理論工具，使我更深入認識法國品牌 Auchan, Carrefour, Danone...，也透過實作將法國人最愛的飲料 Coca cola 深入研究。其實策略是每一個人每天都會遇到的挑戰，能夠更理性地去規劃去達成目標，能有更好的人生體驗。

漢語商務談判

這堂課是國際貿易的碩一開的課程，來之前我就有打聽到我們學校有中文授課的課程，這是一個很好的機會集結所有台灣交換生。老師是台灣人，帶領這些會中文的法國人進行商務談判練習。身為母語者來修課，更能發現這些課程內容及老師上課的速度，可能對非母語者來說是相當困難的。能認識一群喜歡亞洲文化的

法國同學是我最大的收穫！

華人社會與文化

這堂也是國際貿易的碩一的課，但是另一位陸籍的老師，在這堂課中會遇到一些中國和台灣以及其他使用漢字國家的文化差異，也會不斷反思我們的語言還能怎麼思考運用。我做的報告是講述漢字在哲學思想和意涵，使我有機會好好反思每一字所表達的意義，並以法國同學作為觀眾，語速放慢、簡體字簡報、簡單易懂的字彙，站在非母語者的視角使用中文是我覺得最特別之處，其中一位中文比較好的法國同學也在我報告完後告訴我，法國同學們都很喜歡我的報告！

食

除了日常採買超市行程，很推薦留學生到 Student house 的一個社會機構 CENTRE DES RESTOS DU COEUR（圖書館對面）。這個機構每週一和五會在學校內提供免費食物發送，經過註冊申請每週可以領取一次，記得帶大袋子去裝，每次都會帶回滿滿的蔬菜、水果、優格、法國點心、冷凍餐盒和一些生活用品。雖然叔叔阿姨都是不太會說英文的，但他們都非常和善，是非常好練習法文的環境，領回來的食物也會是法國特色的餐點，例如果泥，我家人都非常喜歡。

另外我也常吃學餐，法國學餐從五月開始從原本的 3.3 歐降到每人 1 歐（原本就已經很便宜了），因此我上完課都會過去吃。內容是一個大餐盤加兩個小碟子，主食配上蔬菜和一種肉（推薦魚 POISSON 或是雞 POULET 比較不會踩雷），再去拿前菜／甜點／水果三選二，甜點的派我都很喜歡，會讓我有動力把白人飯吃光光。

我認為我個人的亞洲胃比較不嚴重，比較偏向什麼便宜吃什麼的人。對面超市的義大利麵很便宜，而且當一般直麵煮雞湯麵或炒麵都很好吃。馬鈴薯一整袋也不用一歐，芽眼剝掉不要太嚴重都還可以吃，我很喜歡帶皮煎馬鈴薯灑鹽巴就很香了。來法國之前，我沒有自己下廚過，但我很喜歡在媽媽旁邊幫忙。自己在法國的日子尤其晚餐，好幾次我媽為了教我做飯而熬夜。但自己一個人生活還蠻有趣的，每天多練習自己變新花樣，其實你會比自己想的還要更厲害。放假的時候，自己做午餐，洗碗，又準備做晚餐，洗碗，一整天就過去了。紅醬加一點點牛奶就變成可口的橘醬，醬油加一點點糖和蜂蜜，就變成好吃的照燒味。把超便宜的麵粉，變成麵疙瘩、懶人餅、蔥油餅...，其實做起來真的沒有想像中的困難。只要每天有蛋、蘋果、優格，這樣的日子其實也可以很幸福！

另外，對面超市的可頌是最便宜又超好吃的！法棍也是一根十塊台幣而已，又軟又香！大家再自己去挖寶看看吧！

運動

來法國前，我剛好認真學了游泳，這讓我感受到心理的成長和運動的美好。因此到了法國，我也想體驗學校的體育課。很幸運的我們學校有提供免費多樣的體育課程，只要到圖書館對面的建築物詢問體育課程，就會在學生證背面貼上 SPORT 的貼紙，到時可以參考學校的體育課表選擇自己想體驗的課程。我有上過瑜伽、皮拉提斯、攀岩課，其中最推薦皮拉提斯課，雖然老師上課都是講法文，但多去幾次看別人做大概也會知道要怎麼做，課程的道具很多很有趣，而且老師很注重 Feeling，上完課會很放鬆！比較特別的是，教室的氣溫都蠻低的，我都是穿兩條

褲子和毛衣去上課。

藝文活動

將學校信箱轉成自己常用信箱後，就會收到一些學校舉辦的活動。我最喜歡的活動是可麗餅及二手服飾派對，當天可以吃到免費現做的法式可麗餅，還有提供折價券可以購買平價的古著。電影之夜也讓我印象深刻，那天是播放法文版的霍爾的移動城堡，活動有提供觀影點心（法國人會配起司和生橄欖），還有問答活動前十名可獲得電影票，這使我發現原來喜歡日本動漫的法國學生這麼多，他們對宮崎駿的每部作品瞭若指掌，雖然沒字幕又是法文配音對我來說還是太難理解，但能在法國認識喜歡電影的朋友也是很特別的回憶。

三、 校外生活

在國外的日子，有數不清的 me time 等著我們，不論是跟旅伴出遊、獨旅，甚至是待在家裡休息，都是很好的機會靜下心來，好好認識自己，反省過去、思考未來，並且認真地享受當下！

迪士尼

我與法國最大的連結，就是迪士尼！我很喜歡看迪士尼和皮克斯的電影，但一直沒機會去迪士尼玩。巴黎迪士尼是歐洲唯一一座迪士尼遊樂園，而我們學校到迪士尼又非常方便，因此迪士尼是我在歐洲最大的救贖！我是在台灣就先買好迪士尼的銅卡年票，一萬台幣在規定的日期預約就可以一日雙園，只要大玩三次就回本了。

我把迪士尼當我家旁邊的公園去散步，但其實所有成長和體悟也都是迪士尼給我的。

冬天的迪士尼是淡季，料理鼠王在整修、天天下雨又很冷、不到六點就天黑了，那時候的我每次體驗一項新事物就很開心了。隨著料理鼠王開放、新園區冰雪奇緣出現，迪士尼像是活過來了一樣，光是在那邊看看風景拍拍照就覺得好療癒，但我還是不敢一個人玩刺激的遊樂設施，我很好奇裡面長什麼樣子，但就是沒有自己去排隊的勇氣。

在我生日的那週，剛好成大社團認識的朋友要來法國玩，特別是玩迪士尼，他們很貼心地帶著我把所有刺激的設施都玩了一遍，有了朋友的陪伴和心理準備，他們使我的恐懼轉化成滿滿的安全感。不然我一定會帶著遺憾，沒一試我覺得最值得玩的 The Twilight Zone Tower of Terror，這群好友讓我體驗到了從來沒這麼好玩的迪士尼。

後來氣溫漸漸暖和，我也更熟悉迪士尼的路線，能夠自己看完煙火後獨自回家。然而，事情總沒有想像中的那麼順利。有一天晚上的煙火特別清楚又精彩，我心滿意足地回到車站，發現 RER 停駛！據 APP 傳達，因為迪士尼那站到前一站發現不明行李擔心安全疑慮，所以停駛到隔天十點才會恢復。但，這一次沒有提供任何解方，我獨自一人在大半夜的氛圍加持下顯得格外恐怖，經過了一連串的探險，我最後順利到家了。除了覺得自己很勇敢很厲害，嚇壞的心還是在打給家人時崩潰了。這是我這半年來第一次在家人面前哭，即使前面掉過無數次眼淚，我

還是會在狀態好的時候才打電話，不希望他們為我操心。但這一次我上錯公車，又在荒涼黑暗的公車站叫錯計程車，用盡所有法文和英文表達我不在那一公車站請司機開過來，還深怕延誤時間再被加更多錢。這個時候，沒有任何人或是 AI 可以救我，而是必須在危急之下不斷做出下一個選擇。我並沒有因此不再等煙火，而是我知道了如果 RER 又出事，我就到夜車的公車站等第一班夜車就好。

最好的回憶和最可怕的回憶都是迪士尼給我的，我覺得老天爺特別善良，選擇在我熟悉巴黎的時候才發生這些事。

美麗的巴黎

身為 26 歲以下歐盟學生在巴黎，基本上已經比別人贏一大半了。相信沒有交換生不會想來法國巴黎玩，也因此可以在這裡見到很多朋友，跟不同的人玩就會有不同的感受，但不變的是巴黎依舊好美！

所有免費參觀的博物館列出來都快玩不完了，加上一定要吃的法餐，充滿家鄉味的中餐、韓餐，儘管坐 RER A 到市區要半小時以上，交通上還是不能再更方便了。

如果剛好生日在巴黎，可以拿著護照到 Vedettes de Paris 的遊船公司，免費體驗一小時含英法導覽的塞納河遊船，細數那些去過的知名觀光景點的同時，讚嘆著交換的日子其實也蠻快的。

若是坐地鐵 6 號線到 Passy 和 Bir-Hakeim，可以從地鐵上欣賞鐵塔，也可以坐到一站沿著地鐵站散步，滿滿的鐵塔又不會人擠人。看著百看不膩的巴黎鐵塔真的很幸福。

出國

法國無非是最棒的國家，尤其是擁有安定的生活之後。然而交換生的另一個任務，就是好好體驗這個世界，旅行是最好認識自己的一種方式。

很少出國的我，沒有自己安排過一趟純旅遊的出國行程，也對歐洲的每個國家了解並不是很多。但我很幸運遇到很棒的朋友們，珍惜能跟朋友一起旅行的機會，多去一個國家，多了新的回憶。我會優先安排認識的朋友在的城市，也會想去家人去過的景點，甚至想一探有名的那些大國家，以至於不喜歡出國的我也在朋友的陪伴下，去了非常多國家，獲得了屬於我自己的人生經歷。

二月和四月在法國會有冬假和春假，趁這個機會到新的國家多停留幾天吧！

四、 返國前手續

在法國沒有人不知道我很期待回家，每天睡前都在想像在飛機上要怎麼睡才舒服，但真的要準備回家的時候，反而覺得好麻煩，心情也不再那麼放鬆，回台灣就要面對現實了，也會擔心自己是否真的達到預期的收穫，但回家的那一刻，真的好幸福！

退租手續

1. 提交退租通知 (Déposer un préavis) : 登入 Mes Services Etudiant -> Cité'U -> Mon logement actuel -> Déposer un préavis, 填寫預計離宿的日期。
2. 預約房間狀態檢查 (État des lieux de sortie) : 同樣在學生服務平台預約與 CROUS 管理員檢查房間的時間。

與國際處聯繫

國際處會有信件提醒交換生離開前的注意事項，其中還須與國際處的工作人員預約會面，繳交宿舍離宿證明。

法國除戶

我的 Free moblie 的方案，如果不去「取消解約」就會自動停號，還蠻方便的。學餐會用到的 IZLY 如有餘額可以在 APP 轉錢到銀行。宿舍退租時需填寫法國銀行帳戶，之後會退還押金（我等了三週），確定用不到銀行再進行除戶。

肆、心得及建議事項

一、心得

在我確定成為社會科學院的辰星學者培育獎學金得主後，「交換學生」便成為我大學生涯裡最重要任務。這份幸運背後，有著前系主任陳奕奇教授的鼓勵、社科院蔡群立院長的支持，以及導師林姿妤教授一路以來的傾聽與協助。沒有他們的推一把，我或許無法擁有這段無可取代的旅程。

既來之，則安之。第一次離家半年之久，光是完成這個挑戰就值得好好誇獎我自己了。尤其法國的行政效率、語言不通、身體不適也使得這個任務更加困難。**保持彈性，隨時面對新的挑戰**，是我在交換期間體會到的。我因為銀行申請問題，是先申請好交通票的，只能用信用卡付清一整年的費用，且無法退款。雖然不能退款，但學生年票還是比一般的月票便宜，因此我還是先下訂單了，畢竟等到卡片送來也需要時間。我在 1/18 申請的，1/23 簡訊通知卡片已製作完成，很快會寄到我家。1/30 又收到因為「無法投遞」而被退回，因此我更懷疑宿舍的信箱到底有沒有辦法收信，而且我申請的是一月開始的年票，已經等到快二月才跟我說沒辦法寄到。後來我跟朋友也都沒收到卡片，就一起跑去 Noisy-Champs 的售票處詢問，但這個站的壞處就是工作人員不會講英文，跟工作人員盧很久用翻譯機溝通也沒有一個結論，我們認為是這個站太小了，後續是剛好到 Gare de Lyon 辦事情，排排看售票處（每一個售票站都要排超久...歡迎來到法國...），我們抱持著試試看的心態，沒想到他們有機器可以直接印，機場的也是大站可以直接印。當挑戰一關一關通過的時候，就會獲得滿滿的成就感。有時還會因為太順遂，而自己去發掘新的挑戰。

去法國之前，我對歐洲的認識還停留在社會課本上的一些照片，不懂大家為什麼都嚮往去歐洲旅遊度假。也許是去了才開始看見世界，因為踏出這一步，才明白世界的樣子。因為經歷的事變多元了，看待事情的角度也改變了，我突然看開很多事情，更能理解人與人之間的互動，更能尊重每一個差異，也更能好好地感受自己的內心。交換生的旅遊並不是度假，而是在一座嶄新的城市，用自己獨一無二的眼光好好感受這個世界，或許，過程中的不順利，能讓這段旅程更加有意義。

深刻精彩的故事，往往都來自於徬徨無助的時刻。我的學伴是法國人，線上聊天時都是我盡量用法文跟她溝通，我以為她只是讓我練習法文，沒想到她本人是幾乎完全不會說英文的。小插曲是我第一次跟她約的時間，我不小心睡著了，以至於我放她鴿子，她打給我很多次我都沒接到，醒來時嚇死了，我竟然睡過去了！只好匆忙用法文一直道歉，並約好下一次見面的時間，我把這件事跟朋友分享，他說我是遲來的時差，建議我下次見面時買杯咖啡賠罪。因此我去找學伴之前，還特別買了一杯熱卡布奇諾帶去，法國的外帶杯超燙的又容易漏出來，咖啡送到學伴手上，但她遲遲沒有喝，而是眼睜睜看著咖啡一直灑出來，直到走到一個建築物她才悄悄請她朋友幫她丟到垃圾桶。我親眼目睹很是震驚，轉頭到了一個咖啡販賣機，她說請我選一杯她請客，法國學校裡都會有這種一歐的咖啡機，一小杯很方便。我選了一杯可可，也看到她選了一杯濃縮咖啡，心想難道她是不喝奶嗎？到底為什麼她不喝我的飲料？這一趟導覽我一直想不透她為什麼不喝，也走訪了各個教室、學餐、醫護站的地方，之後我也沒再跟學伴約了，可能是語言隔閡，也可能是文化差異。

我沒有真正愛上歐洲，但我**開始與歐洲有了連結**。我開始會想關注歐洲的新聞，原因不一定是我特別喜歡那裡，而是我在那裡生活過。歐洲與我的連結並不會因為我回到台灣就此結束，而是更加深刻且珍惜。因為年輕時待過歐洲，往後的日子裡，我都能很有自信地在無意間炫耀我與歐洲的連結，那裡我去過...，這比我在義大利吃得更...，我在法國的時候...

請帶著這份屬於我個人的伴手禮，好好地成為往後生命的動力。

二、 建議

如果有餘力的話，隨時保持一個開放的心。畢竟來歐洲交換可能人生就這麼一次了，趁這個機會修一些台灣沒有的課程，或是結交一些特別的朋友。歐洲不像亞洲，很多事情沒有理所當然這件事，回來台灣之後，多麼珍惜良好的治安，隨處可見免費的乾淨廁所。出來之後，我失去了嬌滴滴的選擇，只能以生存作為最壞的打算，我都覺得自己是來修行的，修完才可以回家。因此在歐洲的我，可能不夠有餘力去用全然開放的心，體驗這個世界，多少會想待在舒適圈，也是會排斥用英文與朋友對話。但在這過程中，仍然不斷地克服了許多困難。

第一次到歐洲，大家的問題都是哪一個國家最值得去？我聽過很多人的說法，但我心中非常堅定，個人經驗造就了一個國家的美好，所以我並不會覺得沒去哪個國家而感到後悔，反而是特別珍惜我去過的每個國家。因為旅伴的狀態、自己的幸運程度、抑或是期待的成分，都會改變一個國家的分數，但可以發現陽光灑下來的法蘭克福好美，庫肯霍夫的花會跳舞，羅弗敦是適合夏天去，雨天的蒙馬特是另一種浪漫，偉士牌不是人人都坐得起。

我覺得旅行的目的地分兩種，一種是眾所皆知的觀光景點，有著一定的人潮，也有一定的驚艷程度；另一種是小眾的特殊景點，是需要賦予意義的地方，如果沒有看過那部電影聽過那首歌這個地方就會非常無趣，但如果是很著迷的粉絲，這個地方會比觀光景點更加好玩。交換生每個人都有屬於自己的特殊景點，所以跟旅伴一起玩，不見得所有人都能 get 到那個好玩之處。

旅伴的問題是交換生最大的變數。我遇到的狀況，我們學校的交換生偏少，且大多數的台灣交換生都非常獨立，很享受獨旅。我認識到自己需要有人一起分享當下的情緒，我意識到自己並沒有那麼喜歡旅行，需要接受太多改變和未知的風險，但交

換生是自由的，可以自由地探索，自由地做自己想做的事，能理解自由，就是最有意義的收穫！對我來說，旅行的意義，是可以更熟悉那個身邊的人，還有更認識自己！

三、 總結

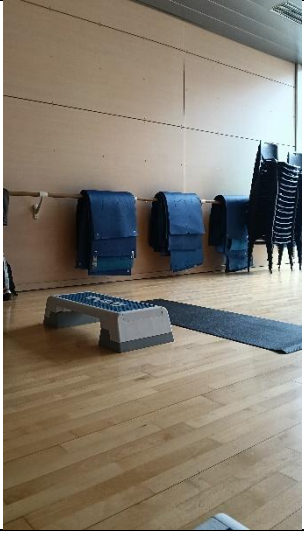
再次感謝成大北美校友會，提供辰星學者培育獎學金資助我出國看世界！在準備交換的日子裡遇到無數的貴人，特別感謝我的朋友段詩軒，學長有豐富又精采留學經歷，手把手地帶領著我勇於嘗試各種事物。感謝同系好友丘曼伶，因為有曼伶的鼓勵和經驗分享，讓我在巴黎的生活適應地非常快。也感謝我在成大宿舍認識的工作夥伴，芷萱幫我先去感受了法國的美好，輔導員也在交換期間不斷遠端陪伴著我，有了宿舍的磨練，也讓我在外地成為外籍生時能快速進入狀況。真心感謝在法國陪伴我的新朋友及變得更親近的老朋友們，一起度過了除夕春節、我的生日，使昏暗的巴黎特別溫暖。感謝我的家人，思念是雙向的，離開家之後，才發現簡單一個抱抱可以解決的事情，要讓我獨自看著牆壁掉眼淚。謝謝他們總是給我無限的愛，去體驗這個人生，我總擔心出去後就失去原來的樣子，但回來後，就像是我從沒出去過那樣的熟悉。出國以後更看清我還是不能拒絕長大，跟家人在一起的日子只會越來越少，而更珍惜所有能在家耍賴的時光，這樣的日子是無法倒轉的。最後，感謝自己，很多人沒辦法交換，可能是卡在成績排名，這部分很幸運的，我大一就帶著高中認真讀書的態度，因此帶領我拿到獎學金注定要成為留學生。所以謝謝自己當時的努力，也謝謝自己真的有做到了，很用心！很努力！很勇敢！

這一趟回來，才會慢慢明白自己不斷想往外索求，但卻不夠了解自己的家鄉。他們會問台灣什麼時候好玩，我卻說不出來，每天稀鬆平常的事情，似乎未曾用心去體會台灣的美好。因此回來之後，雖然見識增加了不少，但成長最多的應該是學會停下來看看台灣的美，珍惜身邊以為理所當然可以得到的幸福，也會對這個家園有更大的歸屬感。

而唯一的遺憾，大概就是沒機會將所有巴黎的美記錄下來，很羨慕其他人去法國都是觀光，會好好紀念每一刻美好。我因為巴黎太生活了，而常忽略了這可能很值得按下快門的瞬間。我總覺得在巴黎的這半年，比我在台南生活的三年半還要更熟悉，我太喜歡巴黎沒有大城市的匆忙步調和擁擠感，卻擁有便捷的地鐵和隨處可見的浪漫，這裡是我獨自一人慢慢探索的新土，是我從陌生到充滿回憶的巴黎小窩。未來有機會，我一定要好好當個巴黎觀光客，帶著獨有的交換回憶，重新感受巴黎想送給我的禮物。

交換學生，如果有機會，人生真的真的很值得去個歐洲交換，那裡，遠比我自己想像的還要值得。

伍、附錄：

		
華人社會與文化課堂報告	皮拉提斯課程	瑜伽課程
		
宿舍個人空間（每間房型略有不同）	自製便當（只有一個湯鍋，要在一餐吃這麼多種菜是多不容易的事）	每週一次免費食物補給（可能因為當天下暴雨，這是最豐盛的一次）
		
第一次在國外過年 與台灣朋友的年夜飯圍爐火鍋	法餐必吃蝸牛	自製蔥油餅



經典橘醬義大利麵



在閃爍的巴黎鐵塔下慶生



生日免費的塞納河遊船



用法文買回來的特殊郵票
寄明信片給家人



我的巴迪後花園



學生免費的羅浮宮



一歐學餐（主餐+前菜+甜點+麵包）



法國同學們課後法餐聚會



Fundamentals of strateg 認識的好友一起遊
巴黎



與法文老師在法國相聚吃河粉



與法國好友 Meriem 在巴黎相聚



法國學伴和一起校園導覽的朋友們



巴黎小窩的好夥伴



最愛形象團朋朋