

國立政治大學交換學生報告表

※ 請依序回答題目，並將檔案回傳 oic@nccu.edu.tw 信件標題請註明 《薦外交換生心得報告》

※ 學生可不依此報告格式回傳文件，但繳交之文件內容至少須有2張 A4 (含圖片)。

※ 本文件將同步公告於國合處 <http://oic.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期： 20231027
2. 系級： 歐洲語文學系法文組五年級(延畢交換)
3. 學號：107509107
4. 姓名：黃芷妤
5. 交換學校及系所（全名）：法國雷恩第二大學
6. 交換學期：自 111 學年第 1 學期起至 111 學年第 2 學期止

交換學生報告 (以下每點敘述至少300字並附上照片)

一、準備篇（請就出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述）

簽證：公布交換的學校之後，就可以開始準備簽證相關的資料。我三月底收到雷恩二大的郵件，郵件中有一個網站連結可以填寫入學資訊，五月中收到入學通知。拿到入學通知後就可以開始申請簽證了，第一關要先上傳資料到法國教育中心，很多資料都要符合教育中心的格式所以可以盡早準備，我的履歷就改了好幾次才通過，最後六月中才收到預約法國在台辦事處的面試通知。七月初面試完，隔了兩個禮拜拿到簽證，建議越早面試越好，暑假核發簽證的時間會拖很長，太晚面試很有可能出國前還拿不到簽證。

宿舍：二大有提供 Crous 宿舍，先提出申請後七月會公布是否有宿舍，確定有宿舍後需要繳交 Visale 保證人和房屋保險，還有簽證掃描檔(所以簽證越早拿到越好)，保證人可以去官網申請，房屋保險我選擇 ADH 的保險，有不同方案可以選擇，我是選全部項目都保的方案。

其他：建議投保海外保險；網卡我是買翔翼通訊的 orange 14天網卡，訊號很好流量也夠用，到法國之後再換成當地網卡。



(Crous 宿舍房間)

二、學業篇（請就選課程序及狀況、上課情形、學習成效等事項進行陳述）

第一學期我在二大的語言中心上法文密集課程（自費990歐），可以選擇適合自己的程度，我是選 B2，但我覺得課程比 B2 檢定簡單，想更提高法文程度可以選 C1。語言中心會提供很多課外活動，像是酒吧聚會、去附近的城市旅遊等等，我覺得很值得參加，我在語言中心交到回國後還是有持續聯絡的外國朋友，同學來自世界各地可以了解到很多不同的文化。

第二學期我在二大上課，二大有中文系所以我選修翻譯口譯課，還有中文系大二的必修課，參加中文系課程可以認識一些想練習中文的法國同學，而且聽教授用法文解釋中文很有趣 XD。另外我還有選修會計學，但二大沒有商學院所以這堂課像是通識課教得很簡單，大概是初會程度，會法文的話可以去感受法國大班上課的氣氛，和台灣很不一樣。另外語言中心有提供交換學生一學期的免費法文課程（一週兩堂四小時），如果第一學期上自費課程可以和櫃檯說希望免費課程移到第二學期再上。



(會計課)

三、社團篇（請就參加之社團、課餘活動等經驗分享）

剛開始滿積極參加學校和語言中心的活動，二大開學前免費參訪 Mont Saint-Michel 的活動很值得參加，我覺得一開始可以主動一點去交朋友，我後來會一起出去玩的朋友幾乎都是第一週參加活動認識的，後面就比較少參加活動而是和熟悉的朋友出去玩。語言中心有一個參訪附近城鎮的活動我很喜歡，是搭遊覽車而且還有導遊，因為大家都不是法文母語者，所以導遊會降低講話速度讓大家聽懂，這個活動引起我對布列塔尼大區很大的興趣，之後我就積極地自己去其他小鎮旅遊。還有一些像是參觀 Opéra 或是音樂會之類的文化活動也很不錯。

四、日常生活篇（請就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述）

我住在離二大最近的 Crous 宿舍，是單人套房一個月房租244歐，扣掉房屋補助87歐後很便宜，房間雖小但五臟俱全，有很多收納空間也有冰箱，早一點入住有機會可以換房間，我不喜歡一開始分配的房間和櫃檯說我想換就換成功了。申請到交通卡 Korrido 之後可以每個月到機台買月票，平常我會搭地鐵去市中心逛街，週六早上會有早市，有賣 Galette Saucisse 滿好吃的，也很喜歡買早市的花和蔬菜。我覺得必帶的有五金行最便宜的歐洲轉接頭，比萬國轉接頭好用可以多帶幾顆，要去英國也記得買英國的轉接頭。另外可以帶一張現金回饋高於海外手續費1.5%的信用卡，永豐和匯豐有多幣金融卡也有現金回饋我覺得很好用。到法國後可以先去銀行開戶（通常要等兩個禮拜以上），網卡比較推薦 Orange，收訊比 Free 好很多（宿舍 Free 幾乎收不到），現在 Orange 好像也可以刷台灣的信用卡了（我是綁法國帳戶的卡）。



(早市)

雷恩採買攻略：

1. Ikea : 在郊區有點遠的地方，下公車後還要走一段路，買完東西扛回來時有點痛苦
2. Gifi: 市中心靠近 République 站，我在那邊買了很多收納盒和日常用品，也有廚具和碗盤還有棉被、枕頭，價格偏貴。樓下有一間賣寢具的店，也是偏貴但品質比較好
3. L'action : Gifi 平價版但它最遠，坐公車還會開上一段高速公路，東西的價格大概 Gifi 一半，隔壁有一間大賣場可以買日常用品，如果不介意距離可以去那邊買
4. Grand quartier : 大型購物商場，很多條公車線可抵達，旁邊有 Darty 和 Boulanger 兩間電器行，選擇比較多，裡面也有一間大賣場 Super U 可以買日常用品。
5. Alma : 地鐵 a 線可抵達，雷恩最大的購物商場，什麼東西都能在那裡買到
6. 一般超市 : Carrefour, Super U, E. Leclerc 等等的大型超市，可以買到食物和大部分日常用品，有些大間的也有賣寢具，Monoprix 則是俗稱的貴婦超市，但食物品質比較好
建議：剛到時先看宿舍有提供什麼，Crous 會有床墊，所以第一天一定要買到的應該是棉被、床單和枕頭，其他的都可以之後再慢慢買，不一定要一次買齊。我第一天直接去 Ikea 買寢具，之後三天去 Gifi 買收納和廚具，後來才發現 L'action 超便宜，有點後悔太急著買不是很迫切需要的東西
＊如果可以辦會員卡的話建議第一次去就辦，因為第一次採買的金額應該會滿多，可以累積比較多金額折抵

五、文化交流篇（請就與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗分享）

我覺得雷恩是個滿宜居的城市，氣候舒適，市中心不大多逛幾次就會很熟悉，附近有很多城鎮可以搭公車或是火車抵達，像是 Saint Malo 或是 Dinan 都很漂亮！真的很喜歡布列塔尼這個大區，有很深的文化底蘊和歷史，自然風光也很美。另外，如果常去巴黎的話可以買 SNCF 的 Max Jeune，月付79歐有滿多火車可以搭，通常去巴黎的車都有0元票，一個月去一趟以上就划算了，也有一些去南法的0元票，南法的尼斯還有附近小鎮很值得去！我覺得去法國最好要會講一點法文，以自己的經驗我認為法國人都滿友善，也會主動幫忙很多事情，但我不會說法文的台灣朋友們大部分都覺得法國人很冷漠，所以會說一點法文應該會更有融入法國的感覺。



(Dinan)

六、費用篇（請就參加交換計畫曾支付的費用、每月生活支出及獎學金進行陳述）

總花費大概台幣90萬，我來回都是搭長榮直飛比較貴，朋友搭阿聯酋航空便宜很多。另外我去了12個國家旅遊(沒有去北歐)，除了旅費也買了滿多紀念品，我覺得烏俄戰爭之後中歐的物價真的貴很多，所以旅遊比想像中花更多錢。法國的物價在我待的一年內也都有漲價，所以總花費相比疫情前增加許多。