

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outbound@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 <https://oic.nccu.edu.tw/Category/579#>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

- | | | |
|----|------------------------------|------------|
| 1. | 填表日期:20250301 | (YYYYMMDD) |
| 2. | 系級:歐洲語文學系 | |
| 3. | 學號:109509115 | |
| 4. | 姓名:陳玉姍 | |
| 5. | 交換學校及系所(全名):巴黎多菲納第九大學 | |
| 6. | 交換學期:自113學年第一學期起至 113學年第一學期止 | |

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)

1. 簽證

整個大致流程是，先確認獲得法國學校的錄取通知書，接著到法國教育中心的線上系統填寫資料送審完成後，會約面試時間，面試後當天，才可至簽證組遞簽證申請。面試當天算是很輕鬆的聊天，一開始有被問要用英文還是法文自我介紹，要先準備好，然後也會問你的修課計畫跟住宿怎麼找，蠻快就結束的。

出來後用悠遊卡繳錢，所以要先儲值好夠的金額不然要到樓下有711。

我是八月初才面試的，大約兩週後去領取，算是來得及～但還是建議有拿到錄取通
就可以盡快著手簽證！

2. 房補CAF

我是住在巴黎12區的crous，單人套房(studio)每月租金是412歐元，房補的部分有聽說一學期的人可能不會發下來，但我還是很想申請看看，所以有在出發法國前準備好出生證明帶去，其實申請弄一份就夠了，多弄就多收錢。

出生證明流程:先到戶政事務所申請出生證明，給民間公證人獲法院公證，然後再去外交部領事事務局驗證，需要等待幾天，再傳電郵請法國的台灣翻譯師翻譯，最後需要拿到法協再複驗翻譯的部分。

房補申請流程:進入CAF官網，填寫租房資訊以及上傳所需文件。我大約八月底入住時申請好，但官網很奇怪不能看到進度，我是直接問舍監阿姨後，登入crous的系統看有關租金的資訊發現九月、十月有入帳約150歐，後續就沒有再收到了，但還是補了不少。

3. 接機

從戴高樂機場到市區，我跟朋友有先聯絡「Oui my France 唯法」，因為有共四大兩小的行李箱需要大車接送，費用是72歐元兩人平分。

搭大眾運輸有多件行李真的不方便，又是初來乍到的，長途搭完也很累，建議各位帶著大行李就直接叫車吧！

4. 行李準備

搭乘土耳其航空加上申請學生托運額度有40kg的兩件托運，和一個8kg的登機箱，我還有一個後背包。因為想帶的東西很多所以帶好帶滿。衣服建議多帶內搭保暖的，或是冬夏都可疊搭外穿做造型的小、輕配件，我厚衣服幾乎沒戴因為太佔空間了，儘管有用壓縮袋，但如果你是不可能不買衣服的人，那真不用帶多，因為我回國前也是寄了很多回台，不然我會大超重+捨不得丟掉。歐洲古著店真的很好挖寶！！

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)

1. 選課程序

九大在六、七月就會寄信跟你介紹選課平台跟流程。也可以看到課程名稱及大綱就可以把自己心儀的科目記下，在選課開始後就可以加入清單了。

2. 學習成效

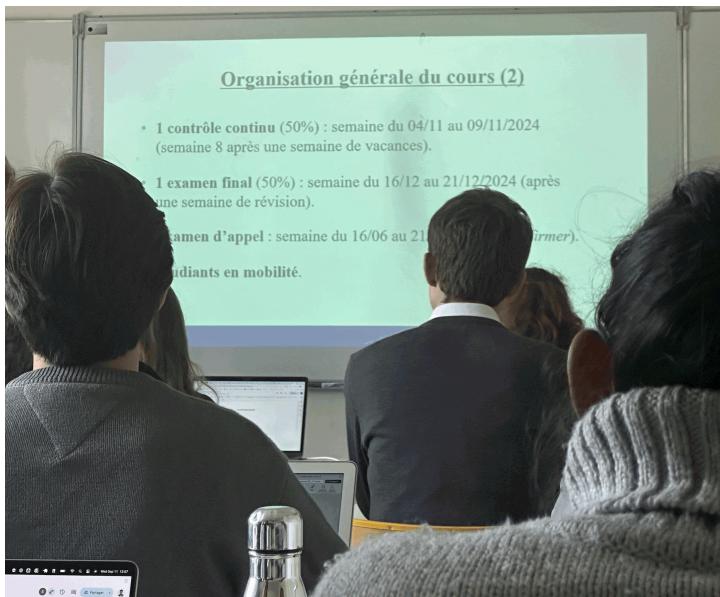
因為選的課程都是法文的 **FLE 語言課**，像是B1的主題字彙課，老師很親切，上課步調不快，每個人一定會回答到問題。

B2的美食與美酒課程主要是介紹法國的飲食文化歷史跟葡萄酒等等，期末是報告任何跟飲食有關的主題，我認為政大的各位一定蠻擅長報告的！

因為課程都是開給交換生的所以有跟很多不同文化的同學交流到，歐美人真的很踴躍發言，但是不用怕，大家都很好，都可以試著舉手！

除此之外想分享，學期初有試聽一門法文授課的經濟學，但是班上只有兩位國際生，老師是正常偏快的法文語速，評估下來覺得太吃力於是不選這門課。還有一門講新聞時事的法文語言課，上到學期中後段還是不適應老師的教學風格於是寫信回政大國合處說明事由，會給一份正式的同意退課文件，需要將這份文件寄給九大負責交換生課程的處室，他們才會幫你退課(這個辦公室行政效率不像政大這麼好，開放時

間非全工作天,郵件不一定會回,我都直接去辦公室,通常只有一兩個人員所以要排隊一下)。



三、社團篇(請就參加之社團、課餘活動等經驗分享)

新生週時會向大家介紹社團,或是健身房繳70歐年費參加的方案(沒有一學期付一半這種),因為本身對社團沒有太多興趣就沒加入了,但感覺會是很好認識的機會!



旅遊:

人在歐洲了就很想把握機會到處去別的國家旅遊,便宜的機票、巴士,提早規劃的話又更便宜,台灣歐洲交換學生的社團可以找到旅伴、實惠的沙發。遇到的旅伴人都很好~也因為常搭廉航,行李也是精簡到一個後背包完成(外套用手拿或是登機時先穿在身上),然後記得去申請ESN card 有ryan air 的免費托運額度!



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)

1. 住宿

學校五月左右會先寄信講解住宿跟選課，可以花180歐請他們找住宿(像是仲介費用)有兩種類型的住宿可以選(貴跟便宜的)，我選擇比較便宜的，是位在12區，離巴黎里昂車站走路十分鐘的crous，單人套房約莫18坪，一個月412歐元，距離學校車程約距離學校車程約40分鐘(這個通勤距離不算久了其實)，蠻喜歡這邊的，靠近大車站離超市也很近，離瑪黑區坐公車也很快就到，這個價錢根本超讚！一拿到分配結果後就趕快去申請Visale房屋保證人因為免費，但要等好幾天！我因為來不及等到

的關係租金一次付完四個月的。

2. 交通

可以先到ile-de-france mobilité 巴黎地鐵局申請 **imagine R 年卡**, 是學生專用的, 效期一年划算超多, 1-5圈巴黎任意搭乘, 不然單程票或是日票周票都蠻貴。

3. 飲食

本身很喜歡料理煮飯！幾乎都超市買菜自煮, 中超巴黎有幾家, 不想出門也有方圓十里這個外送食材的平台可以預訂。外食比較少因為這樣太貴而且亞洲胃。

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)

在暑假時收到學校信件詢問參加buddy program的意願, 可以選擇希望的學伴性別。因為這個機會我認識到超讚的學伴, 是一位華裔的法國碩士姊姊, 非常親切也很關心我～我們一起出門吃飯、逛街、聖誕交換禮物等等。非常幸運能夠認識她, 不懂的地方都會用中文解釋, 法文有任何問題都能問她。推薦大家加入這個計畫～



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)

1. 交換前支出

簽證面試8000元

簽證費1750元

出生證明十公證+翻譯約5000(用了三份, 建議一份就夠)

交換保證金5000

房屋仲介費6000

法國來回機票__土耳其航空39876

先收二手用具+家具7000

2. 每月生活支出

房租每月412歐

生活開銷約600歐(自己煮省很多)

如有旅遊、購物再加300-600不等(看去哪裡玩)