

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 ois@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://ois.nccu.edu.tw/forum>，以供未來交換之學生參考。

基本資料

1. 填表日期：2022/06/01
2. 系級：歐法五
3. 學號：106509118
4. 姓名：劉家妤
5. 交換學校及系所（全名）：UNIVERSITE LUMIERE LYON 2
6. 交換學期：自110 學年第 1 學期起至110 學年第 2 學期止

交換學生報告

一、準備篇

1. 出國前準備

(1) 政大交換申請

政大約在九月會公布交換簡章以及申請流程，需注意各項流程的截止日期，並開始準備所需繳交文件。履歷、動機信、讀書計畫可提早開始撰寫，也可事先詢問系上教授是否能協助修改。十一月底舉行筆試及口試，我們這次筆試內容為閱讀測驗及寫作；在口試的準備方面，建議熟悉自己的讀書計畫內容，以及大致了解所申請學校的課程方向。下學期完成二大的提名後，接下來會收到二大的通知信，需到指定網站填寫個人資料及住宿申請。六月中便會收到入學許可，這時就可以開始跑簽證流程。

(2) 簽證辦理

由於暑假為簽證申請高峰，建議及早開始辦理簽證。首先要到法國教育中心網站申請帳號，並填妥資料及上傳其所要求的文件，待教育中心人員線上檢核通過後，便可繳交面試費並預約面試時間。面試一開始需要法文自我介紹及簡述申請動機，接著面試官會針對學習、生活等方面提出問題，較為細節的部分面試官會允許用中文回答，因此這部分不太需要擔心，整體來說比校內的面試來的輕鬆許多。面試通過後，需至簽證處繳交申請表及各種所要求文件，耐心等待二至三周的工作時間，即可領到簽證。

(3) 出生證明

出生證明為申請住房補助的重要文件，也是需要台灣事先辦理的文件之一。首先要先至戶政事務所申請出生證明，接著到地方法院辦理文件

驗證(也可找民間公證人驗證，較為快速)，然後到外交部領事事務局進行台灣這邊的最後一個驗證步驟。若是想提早完成文件證明流程，可以事先上網查詢法國當地的法院宣誓翻譯員，並請他協助翻譯(約40歐元)，翻譯後的文件即可用於申請 CAF。

(4) 房屋保險

CROUS 要求住宿生在辦理入住時需繳交投保房屋保險之證明文件，因此可選擇於網路上投保(關鍵字：assurance habitation étudiant)，或是到法國當地再購買(銀行、保險公司都有賣)。

2. 抵法後

(1) 銀行開戶

我個人是選擇離宿舍近的里昂信貸銀行(LCL)開戶，要開戶前需要先預約，才会有專人幫你處理開戶的事項。建議可以上網多方比較各家銀行的方案及月費，也需注意有些銀行會拒絕幫待在法國一年以下的人開戶。完成開戶後較可以拿到帳戶資訊(RIB)，辦電信、申請健保、房租都會需要它。

(2) 電信

可以選擇使用預付卡或月租方案。我是選擇 SFR 旗下品牌 RED 的月租方案，一個月5歐元，能在法國境內無限通話及簡訊，以及每個月5Go 的法國網路(法國用的流量單位 Go 和台灣的 Gb 是不一樣的喔)，再加上每個月6Go 的歐盟成員國境內網路(要去瑞士得另外買流量)，每个月的月租費會直接從銀行帳戶扣款。我覺得這個流量再加上宿舍的 wifi 對我來說已經夠用了。這間電信公司的網路品質整體來說還不錯，不過每個月要記得仔細檢查帳單金額，像我四月份的時候，就莫名被調整成一個月8歐元的方案。

(3) 學生社會保險 Améli

除了需線上填寫基本資料，還要上傳入學證明、護照、學生簽證、出生證明、居留證明(在 OFII 繳過印花稅的證明)、銀行 RIB 等資料，然後等待審查，通過後就可申請 carte vitale 了。

(4) CAF

上網註冊帳戶並填寫租房訊息，可參考[這個網頁](#)，但由於 CAF 的網頁於2021年重新改版，可能要注意有些步驟會不太一樣。需繳交的資料有：護照、簽證、租屋合約、入學證明、RIB、出生證明、居留證明(全部都影本就好)，然後若是住在 Crous，只要跟住宿接待處表明需要申請 CAF，他就會印給你宿舍方須提供的資料(Attestation de résidence Crous)。可以選擇線上繳交資料或直接到現場投進專門的收件信箱，記得隨時追蹤是否有文件遺漏或不合格，並盡快補交，然後就開始等待漫長的審核。我是十月份申請，隔年二月才正式收到十月到一月的所有補助款。補助的方式是直接匯給宿舍，所以當你繳房租時就會自動扣除。以我的房租為例，我是住 Sudio 房型，房租每月404歐元，CAF 每月補助175歐元，所以我只需繳229歐元的房租。另外，CAF 好像會每年多給一筆100歐元的補助款(Aide exceptionnelle de solidarité)會直接匯入你的銀行帳戶。

二、學業篇

1. 選課

二大的選課流程十分傳統，學期初會發一張選課表，需要自己跑班請教授簽課，但由於二大負責交換生的辦事員換人，所以我們上、下學期的簽課方式不太一樣。上學期是全部紙本簽課；下學期則是只有體育課及 Cours Spécifique 以外的課需要紙本登記。今年來的辦事員 Mathilde 十分細心，只要仔細閱讀她寄的選課注意事項，並清楚選課流程及各項截止

日期就沒問題了。

2. 上課

二大的課程主要能分三類：FEMI、Cours Spécifique、其他課程。

FEMI 是專門開給交換生的法文課程，在7、8月的時候需要先做一次線上法文能力測試，內容聽力、閱讀、填充題，之後會根據此測試進行能力分班。Cours Spécifique 也是專門給交換生的課程，課程類別涵蓋文學、藝術、電影、經濟、文化、宗教等，皆是法文授課。最後其他課程則是指與二大的在學生一起上的課，如果想要修習此類課程，需要在學期初至各開課系所詢問該學期課表，並徵求授課老師同意便可選修該堂課。

三、社團篇

學校會舉辦一些的參訪活動，像是由專業導遊帶領參觀里昂舊城、紅十字山等里昂著名景點，或者由 Alter Ego 舉辦的20歐小旅行，每學期大約2~三次，會包遊覽車到附近城市逛逛，像是 Beaune、Annecy、Perouge、Grenoble 等。Crous 也會在宿舍舉辦各式活動，像是手作、烹飪等工作坊，皆為免費參加。



圖一、Beaune 參訪

四、日常生活篇

1. 學校環境

里昂二大兩個校區 Quai 與 Bron 校區。Quai 校區位於隆河旁，大多數 FEMI 與 Cours Spécifique 會開在這裡；Bron 校區離市區較遠，於兩校區移動搭乘輕軌需要約半小時，因此選課時要特別注意校區與時間上的安排。兩個校區皆有學生餐廳、可以影印的電腦教室以及圖書館。建議第一週上課提早到學校尋找教室，因為有些建築裡的教室配置十分令人疑惑，需要花長時間才能找到上課教室。

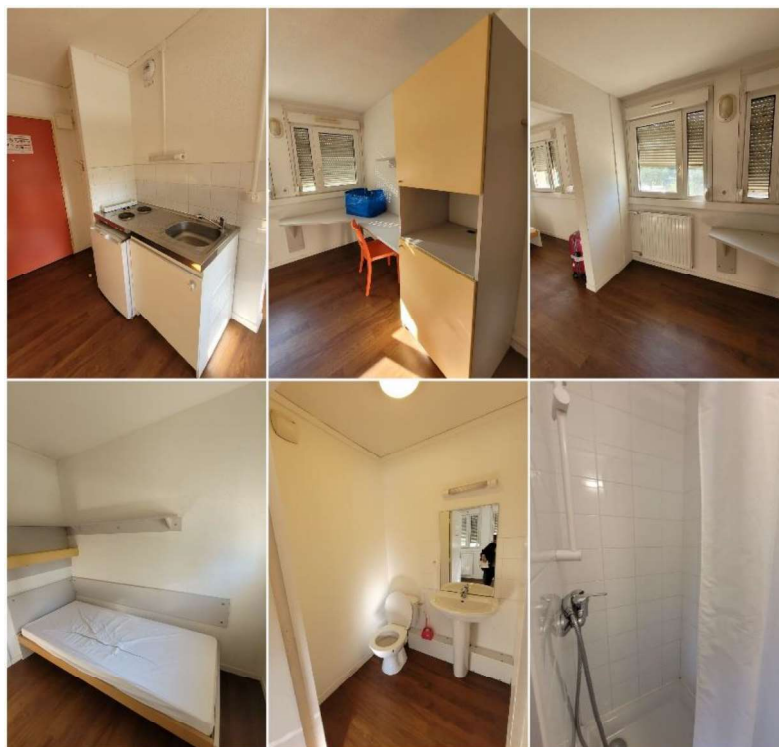
2. 宿舍

我被分配到的宿舍是位於第七區的 Résidence Benjamin Delessert，我是選擇 Studio 房型，一個月房租404歐元。房間為20平方公尺，包含小廚房(兩個爐子、冰箱、流理台)、獨立衛浴、單人床。入住宿舍後會拿到一張屋況檢查單(Etat des Lieux)，需要檢查房間所有設備的狀況，有任何損壞或髒汙都要記錄在這張單子上，以確保之後退房時不會被要求負責。若是房內有需維修的物品，需向接待台通報登記維修，正常來說會需要等一段時間才會有人來修。

這間宿舍的地理位置十分不錯，到 Quai 校區只要步行25分鐘，步行5分鐘可達地鐵B線與 Auchan 超市，要到轉運站 Part-Dieu 與 Perrache 都有直達的交通方式，算是個生活機能佳的居住地點。



圖二、Résidence Benjamin Delessert



圖三、Studio 房型內部

宿舍設備的部分，設有公共洗衣房，洗衣3.3歐元/次(不需自備洗衣精)，烘衣1.1歐元/次，可以付現或刷卡，另外洗衣房內也有免費的女性

衛生用品可自行拿取。一樓附有資訊室，也可列印文件，每日可免費列印至多十張文件。房間內暖氣供應時間約為11月至隔年3月。

回國時間須在一個月前通知宿舍，同時預約離宿檢查，需將房間仔細打掃乾淨，會有負責打掃的阿姨來檢查。通過檢查後，至接待處歸還房間鑰匙即完成離宿手續。

3. 交通

在里昂主要的市區交通有地鐵、輕軌與公車，皆為TCL負責營運。單次搭乘為1.9歐元，學生可至TCL營運據點申請交通卡，即可享25歐元/月無限次數搭乘。須注意月票使用期限是月初至月底，並不是從卡片啟用日開始計算，每月初可於各售票機台自行充值。使用時上車刷卡即可。

對外交通的部分，不論是客運還是火車，大多由Part-Dieu與Perrache這兩個轉運站出發，強烈建議購買Carte Avantage Jeune，49歐元可享一年的車票打折，對於有許多旅行規劃的人會是一筆划算的支出。火車的部分可以分成TGV與RER，TGV是高鐵，價格較貴、通常需對號坐；RER為區間車，自由座，且可更換當天任意相同起站和終站之RER班次，因此若是趕不上原本的班次，可直接搭乘下一班RER，不需換票或重新購票。

里昂聖埃克絮佩里機場(Aéroport Lyon Saint-Exupéry)位於近郊地區，可由Part-Dieu乘坐機場輕軌Rhônexpress抵達，車程約30分鐘，學生票為10歐元/趟，可線上購票或現場機台購票。

4. 飲食

在法國通常外食很貴，因此大多是在宿舍自己煮飯。我最常去的超市為Auchan，離宿舍最近，價格也還算便宜，加入會員並於結帳出示學生證可享九折回饋。里昂也有不少亞洲超市，我常去的都在Quai校區附近，一間是空間較大的Leaf Market；另一間是國際士都，有賣較多的台灣商品，像是老媽拌麵、義美捲心酥、冷凍蔥抓餅等。不過從台灣進口的零食幾乎都是兩倍價起跳，建議會想家鄉味的人可以從台灣多帶一點過來。

學餐的部分，每餐為3.3歐元，可拿取共六個點數的食物，有前菜、主菜、甜點、水果可做搭配，拿超出六個點數的話，則以每點0.55歐元收費。最方便的付款方式是使用學生證在線上 IZLY 系統儲值，結帳時直接感應學生證即可。

五、文化交流篇

九月中有個周末為歐洲遺產日，除了博物館、市政廳開放民眾參觀，也會也許多活動可以參加。特定活動需要事先預約，因此建議先上網查詢相關資訊。我個人大多是安排一般周末到附近小鎮逛逛，然後連假出國玩。連假建議提早規劃，因為火車票會隨時間漲價，出遊也必須時刻注意隨身物品。

六、費用篇

交換期間共9個月，總花費約為40萬台幣。

支出項目	費用(台幣)
機票（去程長榮 / 回程土航）	57,000
行政費用	13,500
房租	80,000
生活費	156,000
旅遊	93,500
總計	400,000