

國立政治大學薦外交換學生返國心得報告

系級：歐法四

學號：104204036

姓名：洪韻婷

交換學校：雷恩第二大學

交換學期：自 108 學年第一學期起至 108 學年第二學期止

一、交換申請與簽證申請

校級國際交換首先要經過學校的交換甄試。先至校內系統註冊並繳交所需文件，之後進行口試與筆試。筆試題型有手寫、選擇與填空，我這一年手寫部分是要翻譯一篇文章並針對該文章發表自己的意見，選擇及填空主要是考文法跟文化時事相關。甄試成績出來後就要填寫分發志願表並等待榜單公布。

確定要去交換的學校並請國合處提名後，我於 3 月 29 日收到雷恩二大校方的來信。裡頭詳細說明應該進行的事項，主要是要進入一個線上平台填寫資料、選系、選課等。填寫完資料後，5 月中雷恩校方回覆收到 application form，並於 5 月 26 日收到 Lettre d'invitation。

之後就要準備申請簽證，網路上有很多資料可以參考，不過每年可能都會有略微的不同；例如我申請的這年不需要繳交 OFII，動機信跟讀書計畫也非必要（不過可以多準備著）。

我 6 月 2 日交出教育中心的申請，6 月 4 日審核完畢並被通知去匯款（台幣 8000 元），匯款完預約 6 月 10 日的面試。面試過程蠻快的，查資料有人說用中文也有人說用英文面試，但我遇到的面試官主要都用法文問我問題。面試內容包含學經歷、去法國和雷恩的動機、對未來的規劃等，之後有再用中文詢問政大的交換制度、法國學校哪天開學等細節。簽證審核期間會收走護照，不過如果途中有需要都可以去拿回來。最後是在 6 月 28 日取得從 8 月中起算、效期一年的學生簽證。

我跟媽媽約從 3 月中開始規劃行程，雷恩校方建議 9 月 2 日抵達雷恩以配合歡迎週及說明會舉辦時間，但我們最後決定搭法航於 8 月 23 日飛抵巴黎，先至駐法國台北代表處進行出生證明的複驗，8 月 28 日再前往雷恩。

行李打包的部分，由於法國 8、9 月的下午仍相當熱，打包時還是要記得帶幾件短袖。不過基本上 9 月底之後就會開始覺得冷，而且我因為肺炎疫情提早回台灣，基本上整個交換期間都是穿長袖度過。日用品的部分，在法國買雖然相較之下比較貴，但基本上想要找什麼都能夠找到，所以除了個人藥物、轉接頭、筷子、一些小物品（如橡皮筋）和自己的慣用物品等必需品外，可以斟酌攜帶。

二、抵達法國後

■ 手機

電信公司經過多方考慮，第一個月貪圖便宜選擇了 Free。抵達雷恩後，我在市中心 Free 的門市買了一張 sim 卡，先綁了一個月 8.99 歐的約。雖然訊號相較其他電信差了些，但在宿舍就使用宿舍網路，其他時間使用時沒有特別感覺到無法連線或特別慢。

後來過了一個月還是決定換換看 SFR RED，卻因為遇上一些問題而過了一個月沒有 sim 卡可用的日子。我雖然想保留原本在 Free 選擇的電話號碼，但最後還是開通了一張新的電話號碼。SFR RED 標榜一切都在網路上面進行，所以如果有任何問題只能在 app 上面詢問客服，跑到 SFR 的實體門市基本上沒有任何用處。轉換電信公司時雖然遇到不少困難，身邊的兩位朋友換到這間電信公司時也都有遇到或大或小的問題，但 SFR RED 的訊號很強，且網路一定用不完，選擇電信公司時還是可以列入考慮。雷恩也有其他同學推薦 Bouygues，惟 sim 卡的寄送時間較 SFR 久。

關於解約，我是在回台灣前一天直接在 app 上聯絡 SFR RED 的客服，之後也有收到解約確認信，不過當時時值封城期間，不確定平常時候的處理方法是否不同。（而 Bouygues 的解約方式是到網站上面點選解約按鍵的樣子）

■ 銀行開戶

原本預計要選擇 Sociale Générale，不過問了三間分行都說至少要在雷恩待上一年才行，最後轉而開 BNP 的戶頭。前往市中心的分行表明要開戶就直接被拉去填資料了，相當快速。（開戶所需的 attestation de résidence 需要另外跟宿舍櫃臺要）

約一週後拿到 RIB，兩個多禮拜後拿到卡片密碼跟金融卡。收到卡後除了存入帶來的現金，也記得提領一次現金看看，這樣之後到其他歐元區國家也都可以提領歐元（我在義大利和德國都有看到 BNP 的分行）。在英國，BNP 的卡也可以在有合作關係的銀行提領英鎊，且在英國提領現金比刷 BNP 的卡划算（刷卡的手續費不會立刻顯示在 app 上，不然一開始還以為刷卡跟付現差不多）。

因為要等宿舍的押金等原因，我 4 月中離開法國時並沒有開戶，收到押金後才與銀行聯絡辦理開戶。當時我的 conseiller 寄給我國際匯款單跟開戶信的 pdf 檔，請我填寫並簽名後，連同護照影本回寄給他。email 一來一往的速度蠻快的，不過他收到資料後有請我打一通電話到他們銀行才能核准匯款。確認送出匯款單後，約四五個工作天款項就進來了，手續費共約 35 歐。填寫匯款單時，匯款的手續費記得勾選由收款方（bénéficiaire）支付，亦即台灣這邊的戶頭支付，不然匯款完法國戶頭還會產生一筆手續費，戶頭是負數的話無法開戶。

■ OFII

今年改 e 化，上網填寫資料並繳交 60 歐即可（網站介面有英文跟中文可以選擇）。完成後會給你一份 PDF 檔，那就是 OFII（好像沒有貼紙了）。可以將這個檔案印下來，出國的時候也帶在身上比較保險。

■ 房屋補助 CAF

拿到銀行的 RIB 後可以先上網填寫資料，並等待 CAF 將 numéro allocataire 與密碼以實體信件的方式寄來（約需時兩週），收到信之後才能進入下一步並上傳所需資料。

我於 9 月 8 日上網申請，9 月 20 日收到號碼與密碼，並於 9 月 30 日親自將所有要求的文件繳交至 CAF 位於 Charles de Gaulle 站的辦公室，10 月 2 日收到通知說已收到申請。（為了配合開學季湧入的學生，9 月在 CAF 的辦公室旁設有學生專區，有任何關於房屋補助、社會保險等問題都可以直接在那邊詢問，會有人手把手帶你填寫資料或解決問題。）

關於申請 CAF 所需的**出生證明**，為求保險我是走最安全的方法：在戶政事務所申請出生證明→由民間公證人進行認證（台幣 500 元/份）→由外交部領事事務局進行驗證（需兩個工作天，台幣 400 元/份）→在駐法國台北代表處進行複驗→請上訴法院宣誓翻譯師翻譯。（可以參考駐法國台北代表處網站「中文文件驗證程序」<https://www.roc-taiwan.org/fr/post/2014.html>）

駐法國台北代表處處處理文件需時數天，而請代表處寄文件需要備妥信封跟法國地址，所以記得算好停留在巴黎的天數。我是在收到 CAF 的號碼與密碼後才請翻譯師幫我翻譯，翻譯師我找的是代表處網站附檔裡提及的李沛琪女士，人很好、收費合理且工作效率高，非常推薦！

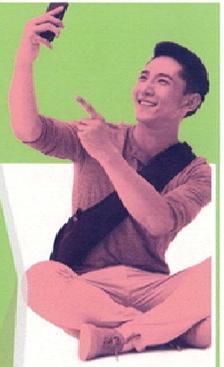
11 月 5 日收到 9 月及 10 月的房補，分別為 85 歐及 86 歐（往後皆為 86 歐/月）。房屋補助會直接給 Crous，所以每個月房租只需繳交已扣過房屋補助的金額。另外，3 月初因為發現沒有收到房補而跑去 CAF 辦公室更新資料（不確定這期間是不是遺漏什麼通知，也不確定更新資料的動作是否必要），4 月初就有收到 1 到 3 月的房補。

■ 社會保險

我 9 月 8 日上 etudiant-etranger.ameli.fr 申請，於 9 月底前往辦公室詢問就有拿到寫有暫時號碼的 attestation，不過 10 月 8 日才在網站上收到通知說，暫時號碼已經更新在個人頁面上。

一般而言拿到暫時號碼約需三到四周，而正式號碼要等幾周到幾個月不等；我的正式號碼是在 2 月 14 日更新在個人頁面上。2 月 23 日收到實體信件通知我填寫一些資料以申請健保卡，因為提供的網址打不開所以當時是以回郵的方式寄回資料，並於 4 月初收到健保卡。

FOREIGN STUDENTS, HERE'S WHAT TO DO TO GET HEALTH INSURANCE



To be reimbursed for your health care expenses, you will need to register with France's health care system "l'Assurance Maladie." This is free of charge for students.

A DEDICATED RECEPTION TO ALL STUDENTS IN RENNES
 From the 9th september to the 4th october 2019, we help you register with the social security :
 > health coverage
 > housing allowance
 > scholarships
 Tour de la Sécurité sociale
 Cours des alliés
 Monday to Friday from 10:00 am to 4:30 pm

1

I sign up on the student-dedicated website etudiant-etranger.ameli.fr



I UPLOAD

the required information :

- Last name
- First and middle name(s)
- Date of birth
- Country of birth
- Email address
- Mailing address in France
- Phone number



I UPLOAD

the required documents :

- a certificate of school registration for the current year
- an ID
- Visa
- a vital record
- a resident permit or OFEE document
- an official banking information slip showing my IBAN number

I may be asked for additional documents depending on my country of origin.

2

I create my personal area



I DOWNLOAD

my certificate of provisional right to Social security

I UPLOAD

any missing or rejected documents to my personal area

Once I get my definitive Social security number...

... I can upload my final entitlement certificate

3

Once my membership has been finalized, I can take additional steps to have my medical expenses reimbursed as quickly as possible



CREATE

an online personal account on ameli.fr



APPLY FOR

my health insurance card ("carte Vitale").



DECLARE

my primary Care physician ("MEDECIN TRAITANT") when I go in for my first appointment.

NEED TO CONTACT THE FRENCH HEALTH CARE SYSTEM ? ("L'ASSURANCE MALADIE") ? IT'S FAST AND EASY!

BY EMAIL

Log in to your ameli account and go to the "My mailbox" ["Ma messagerie"] section.

BY PHONE

36 46 Service 24h/24 et 7j/7

Monday through Friday, 8:30 a.m. to 5:30 p.m.



TO MAXIMIZE YOUR HEALTH CARE REIMBURSEMENTS, take out the supplementary health care coverage of your choice.

三、入住宿舍

如果跟我一樣比學校指定的日期還要早抵達雷恩，直接前往宿舍櫃檯辦理入住即可。雖然學校建議9月2日抵達雷恩就好，不過當天就會開始有各種新生活動，個人覺得早點到會比較好，會更有餘裕熟悉環境跟採買所需用品。

我是8月29日入住宿舍，辦理入住的同時繳交了9月的房租、一個月的押金跟8月這三天的住宿費（約8歐/晚）。現場由學生組織 Le Phare 協助外籍學生辦理入住，入住時需要填寫資料並閱讀宿舍規定，最後會拿到一張條列需要交給宿舍櫃檯的文件清單；其中的房屋保險，我們就根據要求前往市中心的 MAIF 現場辦理，這部分跟著宿舍方的要求就可以了。另外，他們也有提供免費借廚具以及租用簡易寢具的服務（不過我自己還是多買了枕頭跟棉被），有需要的話可以向他們詢問。

我的住宿合約是簽到隔年的5月11日，也就是第二學期期末考的最後一天。不過這並不表示我當天就會被要求離開，如果有延長的需求，都可以提早跟宿舍櫃臺告知。然而這年因為肺炎疫情的關係，我於4月10日即離開宿舍，6月底收到 email 確認押金的匯入帳戶，約7月初於法國帳戶收到退回的押金。

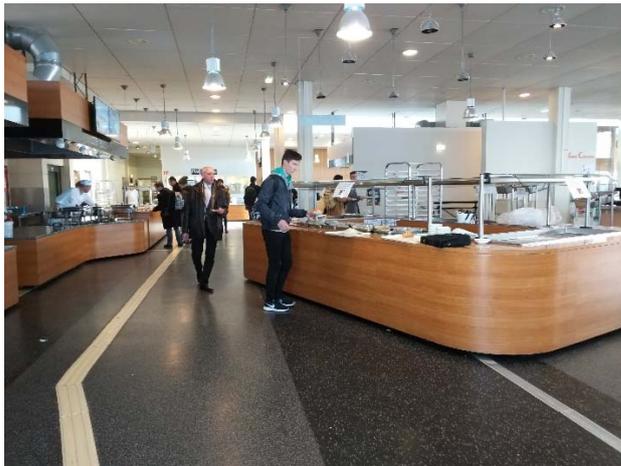
今年只有提供一種房型給交換生，是有附衛浴的單人房。宿舍房間雖小但設備完善，收納空間也夠，最重要的是租金便宜！還未扣除房屋補助是244歐/月。住起來相當溫馨舒適，也很幸運就住在學校對面，一下樓過個馬路就是地鐵站，非常方便。每層樓都有一間共用廚房，裡頭有六個爐子、兩個微波爐、一個水槽跟用餐區域。雖然廚房只有六個爐子，但即使我待在廚房一個小時燉東西也從沒遇過供不應求的狀況。做飯需要離開房間略嫌不便，不過待在廚房也是最容易遇到其他人的地方，可以一邊煮東西一邊交流，聊得愉快還能一起用餐。儘管老師說宿舍區也有住不少法國人，我遇到最多的還是其他歐洲國家來法國交換的Erasmus學生，聊天就英法文參半。



需要洗衣服的話，帶著洗衣精到宿舍區的洗衣間咬牙付錢即可。牆上會有使用說明，先操作機器再付款，最後才按下啟用。如果有使用烘衣機，記得先清理一下濾網。

倒垃圾的話，將垃圾丟到垃圾集中區就可以了。黃色蓋子的垃圾桶是紙類與塑膠回收，玻璃製品有另外的回收桶，除此之外的垃圾都算一般垃圾，用袋子包好（無指定垃圾袋），丟入一般垃圾桶即可。如果要丟棄衣服或鞋子，附近住宅區內有舊衣回收箱。

宿舍隔壁還有一間學生餐廳，9月初一開放我就跟一起交換的同學去嘗試。餐點的基本價是3.3歐，有1道主餐跟1到2道配菜（螢幕會顯示各主餐可選擇的配菜數量，可選擇冷食、濃湯、甜點或水果）並附有麵包。個人覺得蠻好吃的，加上價格實惠且對我而言份量很大所以非常喜歡，能夠光顧就會去吃，可惜宿舍旁的學生餐廳僅提供午餐。



四、學業

9月初的歡迎週學校安排得蠻充實的，會發很多文宣，也有各式各樣的活動可以參加，如果有需要行政協助的地方，也會有相關單位的攤位可以當場詢問。我自己那週除了校內活動，還有跑去參加雷恩其他幫助國際學生的組織辦的活動，以獲取更多資訊。而如果想要參與城市導覽，我會比較推薦參加非學校學生帶的團。

雷恩二大有安排學伴給交換生，我在交換期間問了她不少問題，給了我很多幫助。如果想要自己尋找 buddy，可以試試看：<https://buddysystem.eu/>

交換一學年的課程安排，我打算遵循過往學姐的作法：上學期在 CIREFE 上密集語言課程，下學期進入大學修課並上一週 4 小時的語言課程。

會選擇雷恩二大的其中一個重要原因就是因為它有附屬的語言學校，所以還有另外提供給交換生上法文密集課程的選項。不過感覺在學校管理方面，上密集語言課程的學生與在大學修課的學生是完全不同的兩個群體，所以想要在兩邊上課的人，接收到的資訊會不齊全，似乎這麼做的人也不太多。

■ 上學期

CIREFE 密集課程要另外付費，一學期 800 歐，一週上課 16 小時。課程除了文法課，還有口說、聽力、寫作、文化、正音、選修課（歷史、電影、戲劇、文學）等。上課多使用老師自己印製的講義，也更多訓練到口說能力。

為了測驗法文程度，學校有事前寄測驗網址給我們，不過當時我是在出發前往法國前匆忙填答，而最後考試的結果被分到 B1 班，B1 班的意思就是這個班的學生以考過 B1 為目標。就算開學後即反應上課內容太簡單，老師也沒有同意轉班，這半年上的內容跟在政大念過的程度差不多，甚是可惜。不過除了對課程難度不滿以外，授課老師上課都很認真、充實，班上風氣也不錯，大家都會一起精進、練習法文，我在這學期結交了許多外國朋友。此外，如果想另外自己念檢定的東西，在 L 棟的圖書館有一區法文檢定用書可以借。



■ 下學期

下學期因為 CIREFE 沒有特別通知而有點擔心，所以特地在 1 月 14 日跑去 CIREFE 辦公室填寫 *fiche d'inscription* 並確認語言課程，不過不確定這個註冊步驟是否必要。由於上學期上完 B1 的課，這學期初就不用考試，可以直接被分到 B2 的班。*Soutien linguistique* 的課是週一到週四其中兩天的晚上，口說與寫作各上 2 小時。

而在大學部分，在交換前填寫資料的時候，我因為個人抵免考量選擇了英文系，不過選課時其實不用拘泥於選擇了什麼系，只要遵守雷恩二大的選課規則就可以。雷恩二大主要是語言、人文科學、藝術相關科系，學校也有先寄一份給國際學生的課程清單，前往法國前可以先研究。如果想特別去聽某個系所的課程介紹，也可以參加 *reunion d'information* 以獲得更多資訊。英文系會有簡

單的說明會，並且會拿到課程簡介小冊子，會後亦有介紹系所辦公室位置，有問題也可以立刻詢問負責教師；而中文系好像只能寫信去問問題。剛開學的前兩週，學校會讓交換生去試聽課程，可以利用這兩週的時間聽遍自己有興趣的課，之後再去國際處確認要選的課。

我最後選了英文系的 An introduction to literature in English (CM) 和 Literature in English seminar: Kazuo Ishiguro, *The Remains of the Day* + Tennessee Williams, *A Streetcar named Desire* (TD)，以及中文系的 Version et Thème (中翻法與法翻中) 和 Langue des affaires (主要在上口譯)。英文系因為系內分組和課程安排的關係，給本系生的課程名稱跟給國際學生的不太一樣，選課時看著複雜的課程時間表可能會有點困惑，有疑問都可以再詢問英文系負責人。

五、日常生活

■ 交通

在雷恩，不管是地鐵、長途巴士或火車都集中在雷恩車站內，十分方便也不複雜。由於城市不大，從宿舍房間跑出去搭地鐵大約 20 分鐘就可以抵達車站。雷恩的交通卡叫作 KorriGo，它是布列塔尼地區的交通卡，雖然各城市的交通票不能互用，但都可以存進 KorriGo，就不用一直買紙本票了。

因為交通卡搭到飽的方案都是從每個月的 1 日起算，所以我們 9 月初才去辦理。辦卡要帶照片臨櫃辦理，大學旁的地鐵站就有一個服務櫃檯，不過開學那陣子通常到處都大排長龍。雷恩的交通運輸負責公司 STAR 有提供不少儲值選項，當時學校也有推薦學生方案（一次儲值 9~11 個月的搭到飽方案），但比較價格之後，覺得沒有特別划算就沒有再去研究或辦理，最後辦卡時決定先儲值一個月搭到飽。之後 11 月我還有買過一個月的搭到飽，其他時間都用 10 月買的 80 張一小時交通票（90 歐），並且因為下半學年疫情的關係沒有用完。（KorriGo 內可以同時存有搭到飽跟單張的交通票，進站刷卡時會自動優先感應搭到飽的方案。）

雖然雷恩的大眾運輸並不複雜，但在雷恩移動還是可以考慮下載 STAR 的公車 app，用法類似台北等公車，而在巴黎則有 RATP 這個 app。



在法國，與台灣不同的是，火車票及長途巴士車票票價都是浮動的，可能時機正好就買到非常划算的票，也可能碰到連假而不得不買下昂貴的票。幾乎所有交通公司都有 app，很多事情都可以在手機上處理和儲存電子車票，非常方便。推薦大家可以根據自己的需求下載 SNCF、BlaBlaBus、Flixbus 或廉價航空公司的 app 比價、購買。

關於法鐵 SNCF 的優惠卡，我只有在剛抵達法國時在巴黎的 Montparnasse 車站辦了一張青年卡 (Carte Avantage Jeune)，幾經考量之下最後沒有辦 TGVmax。如果有用青年卡買車票的話，坐車時記得隨身攜帶，有幾次坐車查票有被要求出示青年卡。

■ 日用品

我買東西最常去 Kennedy 站的家樂福和 République 站附近的 La Criée Marché Central。如果特別需要找什麼的話，我會跑到 Alma 百貨的家樂福，因為那間家樂福超大，不過也因為如此，每次都逛得好累。偶爾也會跑去亞超，Belasie 和 Grand Lotus 兩間離得很近，可以從學校坐公車過去，後者的店裡不少台灣的東西。如果需要生活用品可以坐公車到 IKEA，République 站的 Tati 也不錯（記得搭手扶梯上樓），不過離開時好像看到他在整修，不確定之後還在不在。

雷恩著名的 Les Lices 市集有光顧過幾次，不過覺得東西多到有點眼花繚亂，營業時間只有週六早上不太方便，還有天氣轉涼後逛市集超冷等原因不是很常去。喜歡光顧 Les Lices 的友人主要是衝著他的熟食區去的。

另外補充當時詢問學伴時，她還有推薦的市集如下：

- ◆ 每天早上九點至晚上七點有 le marché des halles rue de Nemours
- ◆ 週三早上有 le marché de Sainte Thérèse, Place du souvenir
- ◆ 週三下午三點至晚上八點在 le Mail François Mitterrand 有 le marché BIO
- ◆ 週五早上在 avenue Winston Churchill 也有市集
- ◆ 每天在 Place hoche 也有書的市集

如果想要過得更省，每週或是每月兩次，固定時間在校園內會有免費食物可以拿（果醬、義大利麵等），然而我只有耳聞其他同學分享這個訊息，所以想知道詳情可以去 R 棟瞭解。

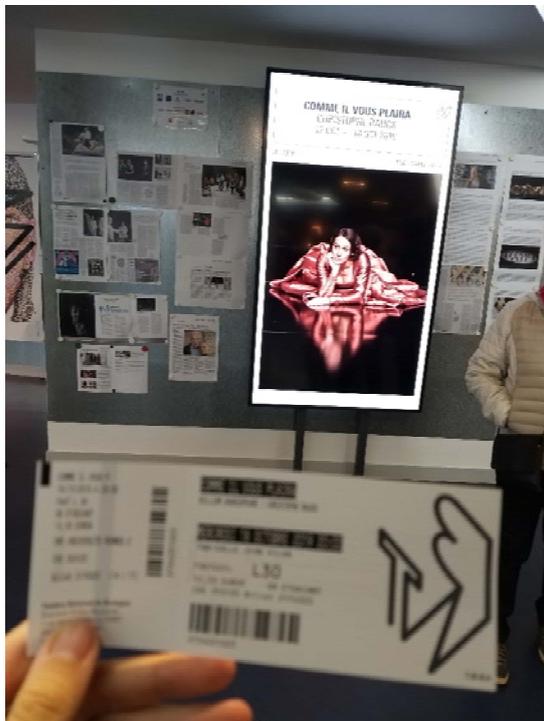
■ 活動參與

交換期間如果想要參加文化相關活動，我自己主要有關注三個管道。一是 CIREFE，二是學生組織 ESN (Erasmus Student Network)，三是 CMI (Centre de mobilité internationale)。

CIREFE 辦的活動會優先讓密集課程學生參與，開課後會有學生來宣傳，也可以自己去辦公室拿活動傳單。參加 CIREFE 的活動最大的好處是他們知道我們都是語言學校的學生，所以會篩選活動，確認是否是外籍學生也可以享受的難易度；如果是出遊踏青的活動，解說老師也會力求讓所有學生理解解說，放慢語速並選用比較簡單的字彙。

學生組織 ESN 幾乎週週都會籌辦 soirée，也有桌遊夜之類的主題活動，除此之外也會組織一日遊或週末小旅行。可以上他們的 FB 專頁 ESN Rennes sans frontières 查看各種資訊或至他們在 B 棟的辦公室詢問。

CMI 主要是幫助國際學生解決行政上疑難雜症的組織，不過他們也有針對國際學生推出許多實惠的活動，如戲劇觀賞或附近城市的一日遊。歡迎週期間我誤打誤撞參加了他們的歡迎活動，也有拿到他們當學年度的活動一覽表，不過上他們的 FB 專頁應該也都有相關資訊。想參加 CMI 的活動，寫信到 cmi@univ-rennes2.fr 並附上全名跟一張學生證的照片就可以了；不過如果是付費活動，就必須跑一趟他們位於 Charles de Gaulle 站的辦公室以現金付費。



六、費用

前往法國前，媽媽辦了玉山銀行的歐元雙幣卡，讓我拿副卡。玉山的雙幣卡年滿 20 歲就可以辦，只是還是學生的話額度是 2 萬台幣，要提高的話要提出財力證明或證明有在打工等；如果是拿副卡，額度跟主卡是共用的。我在歐元區消費主要都是刷玉山的這張卡，只有將帶去的現金（約 1000 歐元）存進 BNP 的戶頭供行政扣款等需要。我也有帶著台灣郵局的金融卡以備不時之需，不過直到最後都沒用到。

在這一年間不覺得自己花得特別節儉，不過因為課程安排比較滿，加上下半學年碰上疫情無法外出且提早回台，這 7 個多月總花費約台幣 35 萬元上下。

