

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： 20240831 (YYYYMMDD)
2. 系級：歐法五
3. 學號：109509103
4. 姓名：劉思榆
5. 交換學校及系所 (全名)：法國里爾政治學院
6. 交換學期：自 112 學年第 1 學期起至 112 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）

入學證明：

國合處向對方學校提名後，約三週後我就收到了法國校方的入學許可。入學許可會在接下來的許多行政程序中用到，但只要出示電子版或影本即可，不需要特別申請實體的。

簽證：

我申請的是長期學生簽證（VLS-TS）。首先要到法國教育中心線上申請，並預約面試。到法國在台協會實體面試時，會需要準備簡短的英／法文自我介紹（與線上填寫資料語言相同）。印象中我被問到「在法國是學什麼？」「學校授課是用什麼語言？」「交換歸國後有什麼計畫？」整體氛圍輕鬆，比較像是在聊天。

入境三個月內需完成 OFII 線上登錄，才會正式取得法國居留權。登錄過程包含填寫資料和繳交50歐元的稅，可以線上付款（只能使用歐洲的卡）或在 tabac 購買實體稅務郵票（timbre fiscal）。成功登錄後會收到居留生效證明。

出生證明：

要申請房屋補助（CAF）的話，就會需要經過法國法院宣誓翻譯師所翻譯的法文版出生證明（很重要！）可以於駐法辦事處的網站找到符合資格的翻譯師名單。獲得法文版出生證明的過程可以分為兩個階段：第一個階段是在台灣能完成的，第二個階段則是在抵達法國後。在台灣時，要先在戶政事務所申請「中文版」的出生證明，並由地方法院公證處／民間公證人公證，最後到外交部領事事務局驗證。再找法院宣誓翻譯師翻譯，抵達法國後就可以領取法文版正本。

租屋：

里爾政治學院沒有提供宿舍，所以我是使用與學校合作的租屋平台 studapart 找房。雖然平台會額外收取手續費，但有明確的責任歸屬，平台上的房源也多數來自大型租屋公司，對於無法到現場看屋的我比較有保障。

我計劃八月中入住，四、五月時開始看房子，大約在六月底確定房子。

- 保證人：在法國租屋很常會需要法國籍的保證人(garant)，以保證房客支付

房租的能力。我是使用法國政府設立的平台 **Visale**，只要線上申請並上傳資料，就能拿到與實體保證人具有相同效力的 **Visale** 文件，不需支付額外費用。因為送出資料後就無法修改，有任何錯誤都會需要從頭申請一次。在填寫時請務必仔細檢查！

- 房租：最好注意房租內有沒有包含雜費（電費、熱水、網路等...），有包含的通常會註明 **CC (Charges Compris)**，但有些房源只有包含部分，在看到心儀的房源時真的要仔細閱讀相關資訊！如果沒有包含的話，電力、網路都會需要自己另外申請哦（網站多只有法文）。
- 起租和退租時都會進行屋況檢查（**état des lieux**）。如果在入住時就有看到物品損壞，最好拍照、錄影存證，並告知你的房東，避免後續不必要的麻煩。

行李：

位於法國北部的里爾多數時候氣溫偏低，常常出現陰天，下雨也是家常便飯。大約從十月開始就會進入秋冬，並很快就會降溫到10度以下，差不多要到三、四月才會漸漸回溫。建議帶一件夠保暖的外套，一雙好走的鞋和一雙不怕淋雨的鞋。怕冷的人可以準備保暖衣、褲。（不要帶太多衣服!!!尤其是平常出國旅遊容易買衣服的人，不然整理行李的時候真的會後悔!）非常推薦可以帶一些台灣點心交朋友，經實際測試，旺旺仙貝、義美巧克力酥、義美巧克力 QQ 球都大受好評！

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）

選課前會先收到課程列表，除了專門為國際生開設的課程，也可以和本地學生一起修課。登入學校 **moodle** 後可以找到部分課程的大綱，但多數課程都沒有，即使有也很有可能是舊的。

選課是線上進行，國際處負責人會寄信說明選課系統的使用方法。選課方式採先搶先贏，登記額滿之後就無法再選了，不過開學後仍然會有一週的加退選時間，如果真的有很想選但選不了的課，可以現場問問教授！我覺得很棒的是，大學部身分也可以選擇碩士的課程。如果是具有一定法文程度的人，很推薦可以試試看。有些課程會密集地在一週~一個月內上完，通常是由來自不同國家的客座教授授課。這些教授很常不只是從事教職，同時也在自己的專業領域擔任重要職務。這種短期課程雖然會需要投入更多心力準備、消化，但相對地感覺也更充實！大學部課程，尤其是大班授課（上課地點在 **Amphitheatre**），是以教授講課為主。我遇到的教授都很鼓勵學生在課堂中提問，他們也

會很認真地思考、回覆這些問題。上課時也有不少教授會拋出問題讓學生思考，並特地留一段時間讓學生發表、交流想法。

Sciences Po Lille 也有為國際生開設法文課（非強制），從最初階到最高階共分為八級，開學前會以線上表格分級。以通過 DELF B1的我為例，是被分到第七級。開學後也會有一週的彈性調整週，在這一週內可以到不同級數試聽，以選擇最適合自己的班級。

三、社團篇（請就**參加之社團、課餘活動**等經驗分享）

我沒有特別參加社團。但里爾政治學院本身有不少社團，豐富性也相當高。光是運動型社團就有相當多種，國際生也可以參加。有些社團會不定期舉辦開放給非社員參加的活動。例如品酒社（La Déroule）舉辦的品酒活動，不僅能以便宜的價格品嚐葡萄酒，還會有專業人士的講解。我覺得是很不錯的體驗。

學校有個專門為國際生籌組活動的組織，叫做 BDI（Bureaux des internationaux）。在學期初會舉辦很多派對、活動，是認識其他交換生的大好機會！學期中也會舉行各種旅遊，如果想要探索法國不同城市的風貌，可以密切關注他們的 Instagram 帳號。

另外有個社團叫做 Taishan，是研究亞洲文化的社團。在學期初期會邀請來自多個亞洲國家的交換生，與當地學生進行交流並介紹自己學校的特色。



（BDI 舉辦的 Buddy Program 可以認識許多本地生與國際生）

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）

銀行開戶：

在法國申請房租和電信，幾乎都會需要提供銀行帳戶資訊（RIB），再加上從申辦到實際拿到金融卡需要一段時間，非常建議儘早申辦帳戶！在法國開戶需要事先預約。有些銀

行有提供網路預約，但為求保險我選擇臨櫃，並非常幸運地當下就可以辦理開戶。

我申請的是 **Société Generale (SG)**，在法國是相當有規模的銀行，路上也隨處可見 SG 的提款機。當時申辦需要的資料有：入學證明、近三個月內的房租收據 (**Quittance de loyer**)、護照，為了確保開戶流程的順暢，建議大家在台灣時就先準備好需要的資料。辦理時記得留意自己的國籍是否有被輸入正確。建議選擇離住處附近的銀行，若遇到操作上的問題時還可以親自跑一趟。

電信：

我選擇的是網路覆蓋率最高的 **Orange**。每個月有100G的網路（法國境內加歐洲地區，包含英國和瑞士），加上法國境內無限通話和簡訊。雖然費率最高的一家（但跟其他家也沒有差太多），但訊號穩定、在歐洲國家幾乎都能使用，解約程序也相當簡單，只要線上操作即可。

房屋補助 (CAF)：

每個月可以從法國政府領到一筆房屋補助。每個申請者拿到的補助可能因房間面積、租屋型態 (**CROUS/ colocation**)、居住城市等因素而有所不同。申請流程以網路為主，需要提前準備的資料有：學生證影本或學籍註冊證明、護照影本、法文出生證明、租屋合約影本、法國銀行 **RIB**、法國簽證影本、**OFII** 居留生效證明。

雖然是個德政，但申請過程可以說是大魔王！身邊每個交換生申請的狀況、遇到的問題都不同！我個人就是怎麼樣都無法以社保碼登入房補網站，導致我無法看到申請進度。最後是約了實體機構的 **rendezvous** 才順利拿到房補。

交通：

里爾的一大優點就是交通非常方便。以火車、巴士就能抵達鄰近的歐洲國家，例如比利時、盧森堡、荷蘭、英國、德國等，要到附近的布魯塞爾或巴黎搭乘飛機也非常方便。市中心就在兩個主要火車站旁邊，匯集了各式各樣的商店餐廳，全部都在步行範圍之內，非常容易抵達。

火車是在法國境內移動的主要交通工具，可以在 **SNCF** 的官方網站或手機 **app** 查詢班次並購票，操作簡單方便。27歲以下有兩種優惠票可以購買：**SNCF Carte Avantage Jeune** 和

Max Jeune。Carte Avantage Jeune 是一年49歐，購買車票可以享有七折的優惠，搭幾趟就回本了，我覺得很值得買！購買時可以自行填寫開通日期，可以先在台灣就買好；Max Jeune 則是類似月票，價格是一個月79歐，三個月後可以隨時取消訂閱。系統會開放預訂三十天內，指定班次的免費車票。我認為非常划算，從里爾來回南法一趟就回本了！

市內交通方面，里爾的大眾交通有地鐵、公車、輕軌和腳踏車。地鐵加上輕軌，基本上能到達里爾市區和近郊的所有地方。地鐵是無人駕駛，比較不會遇到罷工停駛的問題。公車班次間距頗長，建議使用 [citymapper](#) 或官方網站查詢班次比較準。以2024年6月為準，青年（18-24歲）月票是31.5歐。（提醒大家搭乘大眾運輸，一定要記得過卡！忘記刷卡被查票的話，會付出慘痛的代價…）

飲食：

在法國外食不太便宜，所以在里爾我都以自己煮為主。新鮮食材的取得相當方便，超市分佈得很廣，我自己最常逛 [Supermarché Match](#)（學生可享九折）和 [Carrefour](#)（最常見，越大間越便宜）。每週也都有露天市場（[Marché de Wazemmes](#), [Marché de Vieux Lille](#)）可以用便宜的價格購入新鮮蔬果，甚至生活小物。如果你是喜歡麵包、起司的人，那法國會是你的天堂！你可以用便宜的價格買到非常多樣、品質很好的起司，真心推薦多多嘗試各種類型的起司。

想念亞洲食物的話，里爾市中心和周遭有不少亞超的選擇。如果有時間，最推薦 [Roubaix](#) 的 [Paris Store](#)。價格合理，東西選擇多，我甚至還有買過茼蒿！里爾市中心也有幾家手搖店可以解解饞。



（發現特別的蔬果也是逛市場的樂趣之一！）

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）

特別活動

里爾在九月的第一個週末會舉行一場盛大的舊貨市集（Braderie de Lille），據說是全歐洲規模最大！活動的時候，老城區和主要大廣場的所有街道都會變成行人專用，兩側則會擺滿攤販，商品琳琅滿目。不時還會有樂隊遊行和 DJ 在街上表演，整座城市就像一場大型派對。我認為非常值得體驗！



（舊貨節的里爾街頭人潮眾多）

日常生活

法國人非常重視問好，不論進商店還是與鄰居對視，「Bonjour」是基本禮貌。要離開商店時，也都會說「Au revoir. Bonne journée！」在餐廳用餐時，也不要伸手叫服務生，通常和他們對到眼後，他們就會來幫你點餐了。

來法國之後，對我來說最困擾的就是緩慢的行政。在進行所有實體行政業務前，一定要先上網預約，然而能預約的時段通常非常少。建議提早開始作業，才不會讓自己容易焦慮。法國政府單位也非常喜歡以紙本信件的形式寄送重要通知，例如開通網站服務的驗證碼或是有寄回期限的資料，而這些資訊常常在收到信時已經臨近期限，甚至已經過

期。

八、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）

簽證辦理：面試預約8000台幣+資料繳交當天50歐（悠遊卡支付）

房租：每月500歐，含水電網路。

生活費：每個月700歐左右