



世新大學 赴外交換計畫報告

基本資料			
學生資料			
姓名	邱渝婷	交換校名	Group EDH ICART
		校區 (若有)	Paris
原就讀系所	圖傳系	交換系所	Art Management
前往國家、城市	法國巴黎	赴外學期	2022 至 2023
交換資料			
出入境日期	出境: 2022年09月01日 入境: 2023年02月21日	赴外共 174 日 修課期間約 102 日；旅遊約 60 日	
交換校獎學金：	<input type="checkbox"/> 無 <input checked="" type="checkbox"/> 有， 約__66000__新台幣	該獎學金概述	教育部學海飛颺(學校幫忙申請)
交通		課程	
航班抵達後，如何到達姊妹校？		總修讀學分數	18
RER B到市中心再轉Metro (帶大行李的話 剛到建議搭計程車到住宿)		必修學分數	
簡述姊妹校周邊的大眾交通運輸		世新抵免學分數	
Metro, RER		選修課程清單	1 Cross Cultural Communication
			2 French Culture
住宿約略費用	我住Colivys一個月兩萬台幣 (扣掉法國房補CAF約一萬四)		3 French Language
室友身份	外國學生兩位/法國當地人一位		4 Art History
每房住宿人數	1 (雅房)		5 Negotiating in the field of art and culture
宿舍設備	床、書桌、衣櫃、枕頭棉被、廚房...		6
建議攜帶物品	轉接頭		7
整體住宿約略說明	雅房，和四位室友分一個廚房兩個廁所		...

交換期間生活花費

抵達首週約40000新台幣；平均每月約40000新台幣；共約120000新台幣

交換心得

- 一、本心得表格完成後不需繳交紙本，僅需將檔案轉換為PDF（上限1.9MB），傳送至承辦人員信箱。
- 二、請自以下四種心得形式中擇一呈現即可
- 三、選擇第一、第二或第三項呈現方式者，必須公開線上檔案三年以上，且需同意因而附隨之部落格、粉絲專頁、帳號或信箱等個人資訊之公開。
- 四、請同時繳交非專屬授權同意書（親簽之紙本），同意主則單位基於交換生計畫或其他校內業務所需合理使用心得內容。

形式	規定
一、影音呈獻	Youtube、個人影音社群等交換心得分享，總時長應超過15分鐘。
連結網址：	
二、文字呈現	個人部落格，總帖數應多於5篇，每篇皆應多於300字且附圖。
連結網址：	
三、文字報告	直接鍵入於下表，需達1500字以上，需附至少10張照片並說明內容。

【行前準備】

一、法國長期學生簽證申請

所需要的資料都儘早備齊，等法國入學通知（我的5/30寄電子版給我）一下來就全部一起交出去填寫線上表格申請簽證。（Campus France網站上有滿詳細的中文說明流程，建議大家點進去看～照著它的手把手說明就可以完成資料遞交。）

遞交 法國教育中心的資料：

- (1)法國學校入學通知正本+影本
- (2)英文或法文最高學歷（畢業證書或在學證明）正本+影本
- (3)有效期六個月以上之護照正本

遞交簽證組的資料：

- (1)護照正本+個人資料頁影本
- (2)長期簽證表格（在France-visas線上填寫後列印、簽字、貼一張照片）
- (3)學習動機與日後生涯規劃說明
- (4)個人學經歷（CV）
- (5)財力證明正本+影本（需615歐*要待的月數）
- (6)身分證正反面影本
- (7)法國學校入學許可
- (8)英文或法文最高學歷（畢業證書或在學證明）正本+影本
- (9)法國教育中心收據（面試完會當場發給你）
- (10)悠遊卡，儲值好50歐等值台幣金額（簽證費用）

填寫線上表格送審 > 通過審查，繳交面試費\$8000 > 匯款確認，系統開放預約面試功能 > 面試完當天直接至簽證組送簽證申請。

二、保險

我在台灣保的是國泰一般的旅平險，
抵達後法國學校帶我們再線上購買French Health insurance

三、機票

我選的是阿聯酋航空，在杜拜轉機。買來回機票約三萬一台幣。買阿聯酋記得選學生身份，會有行李額的贈送！（去40公斤、回35公斤）（check-in的時候會看學生證件）

四、住宿

法國學校會在六月初的時候進行線上會議，屆時會有住宿推薦，Odalys跟Twenty Campus是跟學校有合作的，前者我自己覺得很貴（900歐）所以沒選，後者當時遞交申請後很難通過，可能需要早點申請吧。

Cite universitaire 大學城，當時說需要法國學校跟大學城有簽條約才能住，我查了一下發現沒有看到group edh所以就也沒申請了（但後來我們韓國交換生有住在那裡，他們說是他們母校協助申請的，細節我就不確定了）但如果能住那肯定不錯，最便宜的選項了

我自己最後是住Colivys，他們在很多區都有房子，直接上他們網站看，也能申請CAF，除了剛去第一個月本來就領不到之外，後面都很成功申請到補助。Colivys本身客服也都做得不錯，網站很詳細。（他不是學生宿舍）

【抵達法國】

五、交通

去申請Imagine R學生交通卡！法國學校會跟你說你無法申請因為你不是待一年的，但事實是我申請還是有通過，它這個問題是它是一年制，月扣款，但他可以中途寫實體信取消，算是走旁門左道。（網路上可以找到申請和取消教學，需要處理一些繁複的文件但是可以省很多錢呀...）

（一般的月票70幾歐，但這個30幾歐一個月，不申請嗎？）

另外補充，法國還有週票跟一次票（ticket+），有些人也會用每次買一次票度日，就看大家自己選擇了。

六、食

巴黎呀巴黎，外食真的貴到讓學生荷包大哭。舉個例子，法餐這個東西注重的就是品質，你可以找到法國的大食堂嘗試法餐，它雖然比較便宜一些（一個主餐13-19歐）但事實就是會沒那麼好吃。至於品質好的大概就要20歐以上不等，不管是法餐還是其他各國料理，幾乎都要台幣400以上。（在巴黎真的有很多其他國家的料理建議大家多嘗試！）（13區華人區有些中國料理會再便宜一些些，但跟台灣還是不能比）

但接下來推薦一些我自己的生存大法，「Crous-Paris 學生餐廳」這是法國政府用的學生餐廳，可以去網站上查他們哪裡有餐廳，大多在校園內或一些辦公大樓內。營業時間大多11點到14點，到尖峰時段大多都要排隊。是那種高中時期有人承菜給你的那種，依照你拿的東西價格3-5歐。如果大家讀Group edh的話在efap的校區旁有一間「Bal Bullier」（就這樣輸入google map）可以去試試看能不能符合你的需求。（記得帶學生證！而且只能刷卡）

當然還有超市。自己煮的話，其實也就可以省下很大筆的金額，如果有幸宿舍附近有Lidl是比較便宜的（可以想像成大潤發）Carrefour、Franprix的價格比較像我們的全聯。（相對金額而已，菜價肉價水果都還是比我們貴，但相對乳製品就非常便宜）

七、安全性

大家到巴黎肯定會想過這件事，我來之前也是非常緊張到一直在想防盜包等等的事情（但我後來還是用我一般的書包跟帆布包），你一到法國學校後學校老師也會一再跟你體醒。而我自己去完的體悟是，保持警戒，但不用隨時緊張兮兮。現金要帶的話肯定要分開放（但我在巴黎幾乎都可以用apple pay高度建議大家也這樣做）手機最好買掛繩，褲子後面口袋不要放東西，財不漏百。有一個很明顯的事情是，你如果表現的很像觀光客、穿金戴銀、名牌包等等，扒手肯定會注意你。而我就是正常學生穿著，還是玩自己的，但我會隨時注意自己的手機位置，一直以來都沒有遇到扒手和東西被偷的狀況（但還是因人而異！！）我只是想跟大家說，要有可能會被偷的準備和意識，但真的不用緊張，這樣能大大減少你被偷的機率。另外，不要跟任何在路上遇到的陌生人說話，不要做停留，臭臉拿出來繼續往前走，有必要就裝不會法文不會英文，但基本上不要對話，直接走掉走到人多的地方。

【心得】

若問我，「法國人是不是對不會說法文的人態度比較差？」我會說，這有一半是事實一半不是。而在這件事中我所學到的寶貴課題是，「入境若可隨俗肯定是尊重他人的開始。」不用會很好的法文，但進到店裡跟店員說聲Bonjour，離開說Merci, Au revoir。其實這是基本尊重。（而人被尊重後大多會態度放軟）而事實是我在巴黎遇到的法國人幾乎都非常的友善（但我覺得前提是你也要是一個友善的人）也因為在巴黎，幾乎在每間店英文都能通。因次真正來到這裡後我其實寬慰不少。

與此同時，我本來抱著我要去跟其他國家的交換生或當地法國學生打成一片的態度而去！（我已經盡量不讓自己待在所謂的亞洲泡泡）但事實就是，不分國籍的，大家幾乎都還是會跟自己國家接近的人湊在一塊。我後來發現最主要的原因是語言，大家都希望能交各國的朋友，但真正溝通時大家還是會想要找能真正好溝通的玩在一塊。而另外一點就是，四個月到半年果真還是在交朋友上稍微費力，我和其他台灣同學正覺得要融入法國當地學生的圈子裡時，我們也僅剩最後兩堂課，靠近離別時最想開始珍惜，大概是這種感覺。而同時，出國交換會發現一件事，跟自己對話的時間大幅的增加很多。四個月的課程學習，是能學到一些當地的課堂教學方式，以及各國學生對於上課的態度和上課參與度的不同，專業知識是沒辦法學深，但廣度肯定是會增加。但依我來說，我學到最多的事情是如何與自己相處，如何安排課外時間（包括讀書、包括旅遊）、如何在遇到事情時，在無依無靠的情況下解決問題。很多經歷在無形中幻化成一些養分在腦中滋長。來交換之後，在旅遊或學習的過程中，選項會被打開，會發現自己多了很多選擇。

最後，（1）力推下載「小紅書app」上面會有許多有用的歐洲資訊。（2）帶上一本日記本，誠實紀錄自己的心情。



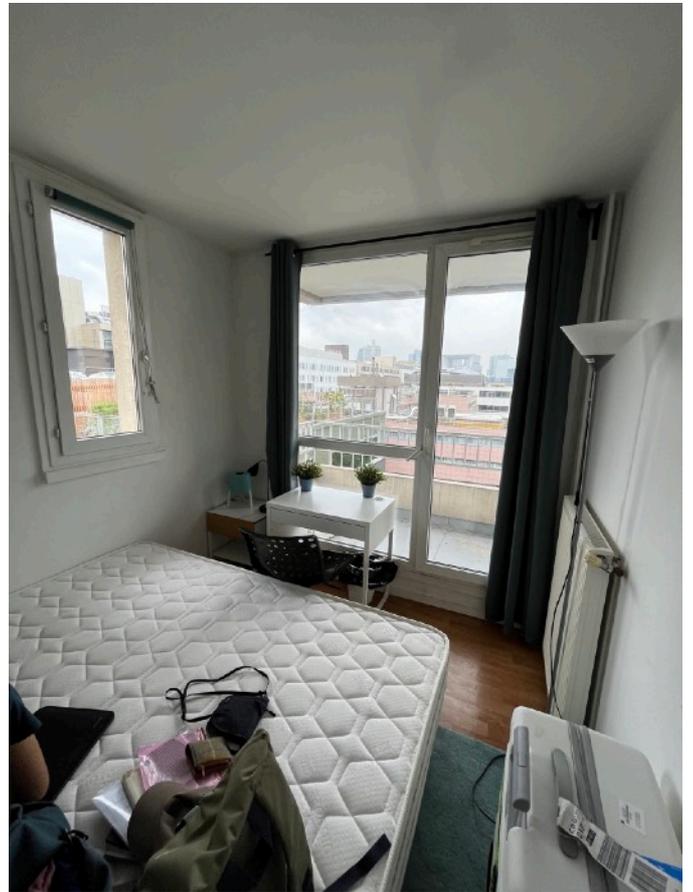
French culture 嚐法國起司



Art history 上課過程



Crous 學生餐廳菜色



左上右上：租屋處

左下：共用廚房





巴黎街道



Escargots



露天街邊座位