世新大學

赴外交換計畫報告

基本資料

學生資料

姓名	張芷瑄	交換校名	Group EDH ICART
		校區（若有）	Paris
原就讀系所	英語暨傳播應用學系	交換系所	Art and Management
前往國家、城市	法國巴黎	赴外學期	2024 年 02 月 至 2024 年 06 月 春季班

交換資料

出入境日期	出境: 2024 年 01 月 24 日 入境: 2024 年 07 月 24 日	赴外共 183 日 修課期間約 100 日；旅遊約 70 日	
交換校獎學金：	◉ 無 ○ 有， (請點選)約_____新台幣	該獎學金概述(名稱?名額?申請手續?)	

交通	課程		
航班抵達後，如何到達姊妹校？	總修讀學分數	17	
RER B 到市中心再轉公車再走路 (建議:不要學我，因為我迷路了)	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, Bus	選修課程清單	1	French Culture

姊妹校住宿			
		2	Fashion Communication
住宿約略費用	我住 Ecla Villejuif 一個月三萬台幣	3	French Language
室友身份	外國學生一位	4	Video Project
每房住宿人數	兩房一廳	5	
宿舍設備	床、書桌、衣櫃、枕頭棉被、浴室...	6	
建議攜帶物品	轉接頭、衣架	7	
整體住宿約略說明	與一位室友共用廁所、廚房及客廳	…	

交換期間生活花費	抵達首週約 10000 新台幣；平均每月約 45000 新台幣；共約 270000 新台幣

（請接下頁）

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】

1. 法國長期學生簽證申請(流程繁瑣，建議事先備齊所有資料)
   - https://www.taiwan.campusfrance.org/visa
   - https://france-visas.gouv.fr/zh/taiwan
2. 出生證明英文版
   - 抵法後再翻譯成法文版
   - 可以用來申請法國保險及房補
3. 申請宿舍或找房子
   - 法國學校會有住宿推薦
   - 若要節省開銷可以自己找房子(但是不好找，我自己是找了一段時間後找不到差點沒地方住，後來又申請學校推薦的住宿。)
   - Facebook 上都有法國找房租房等等社團可以協助
4. 保險
   - 台灣富邦旅平險
   - 線上購買法國保險(法國的保險是到當地後學校協助處理，我是沒有申請到，網頁有問題，後來放棄申請。)
5. 機票
   - 長榮航空直飛來回機票

【抵達法國】

1. 食

- 巴黎的物價很高，外食一餐基本也要 10-20 歐左右，速食店可以壓在 10 歐以內，要吃比較好的料理 20 歐以上。通常外食我會和一些朋友去餐廳點幾樣菜，大家一起分享，平均下來是很划算的。若沒有聚餐，我通常都去超市買食材回宿舍自己煮，這樣可以省下很多支出。
- 麵包店也是一個很好的選擇，可以體驗當地的飲食習慣，也是可以暫時填飽肚子的最佳選項，學校附近都有麵包店，基本上麵包店就像 711 一樣到處都有很好找。
- 若吃不習慣，13 區華人區有很多亞洲料理及亞洲超市，那裡會有大發現的。

2. 衣

- 法國的天氣溫差極大，冬天 10 度以內，即便是夏天也能一天體會四季(溫度介於 10 幾度到 20 幾度之間)，也時常陰晴不定，穿衣因人而異。

3. 交通

- 我是用 Navigo pass 的月票，每個月要充值 86 歐左右，但依照圈數會有不同的價格，就視自己情況而定。
- 交通卡都一定要有大頭照，建議從台灣備妥幾張大頭照，已備不時之需。
- 一定要記得刷卡，到處都會有查票人員，一旦查到未刷卡會被罰款。
- 實用 APP: IDF Mobilités

4. 安全性

- 由於今年法國是奧運主辦方，政府有加派警力管制，相對安全許多，但仍然有需要多加注意的地方，扒手小偷特別厲害，這半年下來，我自己是沒有遇過，但是周遭的同學有被偷過手機。因此隨時警惕隨身物品，觀察周遭。
- 走在歐洲街頭，時常會碰到搭話的陌生人，若意識到來者不善或怪怪的，直接裝不懂走過就好。晚上盡量不要單獨行動，也盡量不要半夜回家，若有必要可以選擇搭 Bolt (類似 Uber)相對安全。

5. 開戶

- 這因人而異，我是因為碰到台灣帶去的卡有些機器刷不過才在法國開戶 (BNP)。若有開戶記得在要離開前去關帳戶。

6. 電信

- 電信是用 Free Mobile，適合學生族使用，有些地方訊號不佳而已，整體用下來還不錯。

7. 樂

- 多去體驗當地的生活
- 學校偶爾會組織一日遊給國際生
- Erasmus 組織也有許多活動可以參加

- 善用國際學生證，學生生份在歐洲可以享有很多優惠(例如:博物館及美術館免費、交通有折扣、某些活動可以參加等等。)

【心得】

1. 校園生活

覺得和台灣的教學方式有很大的差異，教授喜歡與學生互動，喜歡聽學生發表自己的看法，當然我也學到了他們的風氣，多展現自己的想法。其中，最特別的是，法國文化的課程，教授帶了多種起司來和大家介紹，了解法國人注重起司的文化，然後再與國際生一起品嘗起司。法文課我也很喜歡，教授會設計有趣的活動讓同學相互合作也讓大家打破國界更認識彼此，課程非常有趣。

2. 日常生活

我特別喜歡到處走走看看，去欣賞去深入了解不同的文化，除了同學朋友外，最喜歡與店家或是路人閒聊，短暫的 small talk 可以讓整天心情很好，也能認識到不同背景的人及他們對某事物的看法。

3. 個人想法

經過這半年，我覺得自己學到的特別多，不單單只是去學習，也是一種歷練，很多事情需要自己去處理，從初到法國的安定，中間過程的問題，再到回台灣，零零碎碎的事情。開心難過委屈驚嚇驚訝都有，從中學到了多經驗。是個充實寶貴難忘的回憶，非常值得。

French Culture 品嘗各種起司

Fashion Communication

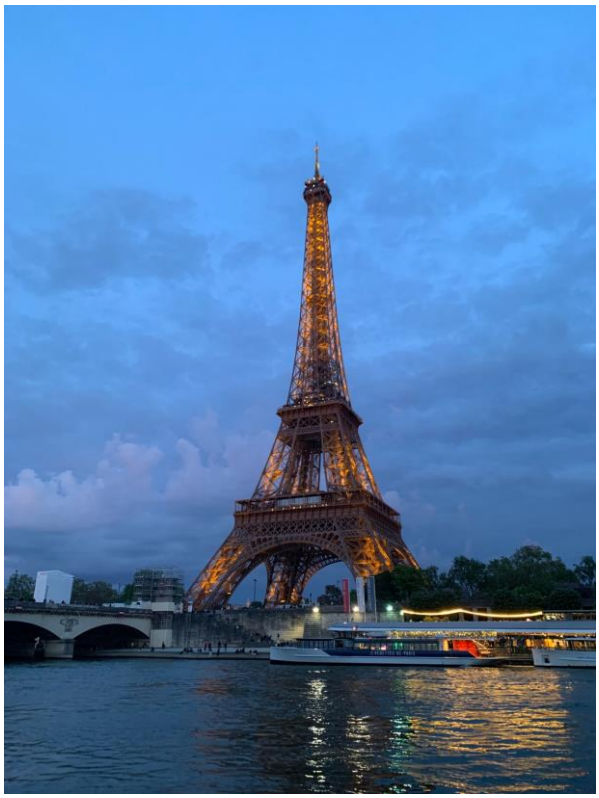
法國學校組織蒙馬特一日遊

在衣服上留下紀念

與國際生異國美食交流

傳統法式可麗餅

朋友抽到在香榭麗舍大道上野餐



夜晚的巴黎鐵塔

塞納河畔享受陽光

在 Metro 被朋友拍到