

國立東華大學國際交換學生心得及問卷
National Dong Hwa University International Outbound Exchange Student Report

個人資訊 Personal Info.			
姓名 Name	高于雯	學號 Student ID	410887031
所屬系所 Home Department	教育行政與管理學系		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)			
前往國家 Exchange Country	法國 France		
前往學校 Host University	巴黎第十二大學 Université Paris Est Créteil – Val de Marne		
交換系所 Host Department	IAE Gustave Eiffel		
交換交流期間 Exchange Period	自 From <u> 2023 </u> 年 year / <u> 1 </u> 月 month 至 To <u> 2023 </u> 年 year / <u> 6 </u> 月 month		
交換學校申請資訊 Application Info.			
申請時間 Application Period	2022 年 11 月 1 日~2022 年 11 月 15 日		
獲錄取通知時間 Acceptance Letter	2022 年 11 月 3 日		
申請所需資料清單 Required Documents	<div style="text-align: center;">  <p>VENIR EN PROGRAMME D'ÉCHANGE INTERNATIONAL – INCOMING STUDENTS</p> <p>DOCUMENTS EXIGÉS – REQUIRED DOCUMENTS</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1. Passeport ou carte d'identité/<i>Passeport or ID document*</i> 2. Photo d'identité/<i>ID photo*</i> 3. Carte d'étudiant de l'établissement d'origine/<i>Home university Student card *</i> 4. Carte européenne d'assurance santé ou police d'assurance santé privée/<i>European health insurance card or health insurance policy for students outside Europe*</i> 5. Contrat d'études/<i>Learning agreement*</i> 6. Relevé de notes/<i>Transcript of records*</i> 7. Lettre de motivation/<i>Cover letter</i> 8. Certificat de langue française/<i>French language certificate</i> <p style="text-align: center;">*Obligatoire/<i>Mandatory</i></p>		

簽證資訊 Visa Info.	
簽證費用 Visa Fee	面試費用：新台幣 8000 元 →臨櫃匯款 簽證費用：50 歐元(約新台幣 1603 元) →悠遊卡付款，即時匯率扣款
申請/核發簽證單位 Visa Issuing Office	法國教育中心 Etudes en France (EEF) / 法國在台協會
申請文件 Required Documents	EEF： 大頭照、護照、讀書計畫、動機信、CV、在學證明、錄取證明、法文和英文的語言證明 法國在台協會： 護照、大頭照、EEF 申請完成證明、財力證明、住宿證明
申請時程 Application Timeline	11/4 創建 EEF 帳號，開始繳交所有資料，反覆修改送出 11/16 EEF 審查完畢所有資料，通知繳交面試費用的資訊 11/17 預約簽證面試日期 12/02 面試日期 12/16 拿到簽證(不過他們搞錯日期，我拿到錯誤日期簽證) 1/6 拿到正確的簽證
課程資訊 Course Info.	
選課方式 Course Selection Method	<input type="checkbox"/> 線上選課 Online System <input type="checkbox"/> 紙本選課 Paperwork <input checked="" type="checkbox"/> 其他 Others:繳交 Learning Agreement，兩校簽名同意完即選完課
選修學分數限制(上限/下限) Limit of Credits (Max/Min)	每一門課 5 學分，上限為六門課，共 30 學分；下限為東華規定兩門課，一門為專業，另一門通識。
是否可以跨系選課 Any major restriction for course selection?	<input type="checkbox"/> 是 Yes <input checked="" type="checkbox"/> 否 No <input type="checkbox"/> 其他 Others:
課程難易度 Course Level	<input type="checkbox"/> 困難 Hard <input checked="" type="checkbox"/> 普通 Normal <input type="checkbox"/> 容易 Easy
住宿資訊 Accommodation Info.	
住宿選項 (可複選) Accommodation Options (multiple)	<input type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input type="checkbox"/> 學校配合之校外租屋公司 Off-campus Housing Agency in Cooperation with Host University <input type="checkbox"/> 學校提供之校外租屋資訊 Off-campus Housing Information Provided by Host University
您選擇的住宿方式 Your Accommodation Choice	<input type="checkbox"/> 學校宿舍 Campus Dormitory <input checked="" type="checkbox"/> 自行租屋 Off-campus Housing 或其他住宿資訊來源 Other housing sources: <input type="checkbox"/> 學校 University <input type="checkbox"/> 朋友 Friends <input type="checkbox"/> 網路-網址 Internet-Link：

相關費用 Relevant Costs(當時匯率為 33)	
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	房租 725 歐/月(約新台幣 23925 元/月) 房屋保險 13 歐/月(約新台幣 434 元/月) 租屋有些需要保證人 530 歐(約新台幣 17500 元)
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	約新台幣 38000 元 長榮直飛(含托運行李 23kg*2、手提行李 7kg*1)
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	巴黎大眾運輸交通學生年票 Imagine R 350 歐(約新台幣 11725 元) 手機網路電信費 19.99 歐/月(約新台幣 665 元/月) 若租屋處物品齊全的話則需花 30 至 50 歐來買生活用品(約新台幣 1000 至 1500 元，此部分因人而異) 三餐部分一個月最少 450 歐(約新台幣 15000 元) 早餐吃麵包配果汁(5 歐)、午餐吃學生餐廳(4-6 歐)、晚餐自己煮(超市買 15 歐可以吃 4-6 天) ※生活用品開銷因人而異，三餐費用也是，這個為抓得很鬆的估計，但實際上有可能花得更多。
其他費用(新台幣) Other Cost(NTD)	文件公證費新台幣 500 元 文件認證每份證件為新台幣 400 元 簽證印花稅 50 歐(約新台幣 1677 元) 房屋保險第一個月為 18.9 歐(約新台幣 627 元) 電信第一個月多付開卡費 10 歐(約新台幣 330 元) Revolut 網銀寄卡費 7.99 歐(約新台幣 240 元)
個人心得分享 Personal Report (1500-2000 字)	
<p>我在國中時就曾經去英法參加過為期 22 天的遊學團，自此之後就有了這個目標—大學要再回去歐洲交換，交換可以為半年至一年，時間可說是非常長的，但老實說也是過得非常快的。在剛上大學時，我原本是想去英國交換，但查了查學校沒有英國姊妹校，又加上我沒有學習其他歐陸的第二外語，其實對於去歐洲交換覺得有點害怕，不確定能不能好好適應，不過當時就想著能出國交換就是個不錯的經驗，後來的兩年因為疫情影響，讓我推遲了交換計畫，這段時間我也有機會去修學校通識的法文課，到大學的最後一年，我決定完成去歐洲交換的目標，申請了交換至法國的姊妹校。</p> <p>學校其實一直都蠻鼓勵大家出國交換的，在各國也都有許多的姊妹校，所以想出國交換的話，就大膽地來申請吧!不用怕你申請不上，反而學校會怕沒人申請!東華校內申請的流程相當的簡單，每次的說明會也都講解得相當仔細，在期限內繳交完學校規定的資料就只需等待結果了!這次申請的姊妹校為法國的巴黎第十二大學這間學校是在疫情爆發前所簽的，所以我們學校還沒有人過去過，我和另外一位同學是第一批過去的，所以申請時相當的迷茫，什麼資料都得自己摸。</p> <p>這所學校春季班(也就是第二學期)的申請時程為 11 月 1 日至 11 月 15 日，東華校內徵選是 9 月 30 日截至，最晚 10 月底公布，我們在 10 月 28 日收到東華通知薦送，11 月 3 日收到對方學校所寄的 Invitation Letter，當時上面寫的學期時間是 1 月 2 日至 6 月 30 日，當時覺得更緊張，</p>	

這個時間超級趕的，而且東華學期還沒結束，那邊就要開始了!不過當下慌也沒有用，只要想著趕快先跟著姊妹校郵件指示在 11 月 15 日前完成姊妹校的申請，姊妹校在 11 月 3 日除了寄邀請函外，還會寄一封 guide，你只要準備好資料線上完成申請手續即可，選課的 Learning Agreement 也是在這時候就要完成，照著姊妹校給的課程列表找到自己的學程選課即可，老師名字、時數還有學分等，能填寫就填寫，找不到的留白與沒關係，要記得寄給東華國際處簽名才可以上傳，這個 LA 在開學後還可以修改，但原則上還是會希望選擇的課程部分不要修改到。在申請截止前姊妹校有開一個線上會議，主要是解決國際生在申請時遇到的一些問題，當時就有問到關於學期開始日期的問題，姊妹校是說只要在上課之前來就可以了!他只是將時間提早，這樣我們可以提前抵法去做適應以及上課的準備，我在學校最早的課是在 1/25，所以其實不用很擔心!姊妹校的申請也不會很複雜，按照系統的要求將資料都上傳即可。

最最難過的一關就是簽證申請了!在收到姊妹校通知後，就開始辦申請簽證所需的帳號，要申請學生簽證必須先到法國教育中心的網站註冊帳號，接著也是準備各項所需資料(詳情請看第二頁)，只是因為資料上傳有檔案大小限制，所以得想盡辦法在不影響檔案品質下縮小檔案大小，待收到法國教育中心審查完的通知後，就可以預約簽證面試日期，面試時將 CV 記熟，原則上會使用中文及英文面試，取到簽證的時程相當快，只不過拿到簽證時有記得檢查所有資料，包括簽證日期，像我就拿到錯誤的年份，他更改也僅需要一周，不過由於台北往返花蓮需要時間，也沒有時間再回去拿，所以我到出國前回家的時候才去領到簽證。

出國準備的部分，電器類不要帶，高功率的電器若沒有變壓會壞掉(電鍋、吹風機、熱水壺)，建議到法國買或者是在法國社團買二手的，其他生活用品可以自己斟酌要至當地買或者在台灣買，法國的冬天挺冷的，巴黎大概會冷到五月初，衣物可以自行評估數量，六月才會開始有係天的感覺，飛機推薦做走道，長途飛機可以起走走，也可以去 Snack Bar 拿東西吃!

抵達戴高樂機場後，可以依照住宿地點來評估交通方式，若住宿地點真的離 RER B 超近，要搭大眾運輸也是可以的!但還是推薦直接找接機的或者是搭 Uber，巴黎真的那麼危險嗎?其實沒有，但就是真的時時刻刻要注意自己的隨身物品，我在巴黎的這半年多時間，是沒有遇到過被搶的經驗，不過我也有認識有台灣人被搶過，須注意的還有晚上天黑後少去一些比較亂的區域!由其是塞納河的北方。

住宿方面，若是可以申請 Crous 就可以申請看看，地點通常不錯，價格也不會很貴(聽朋友說每個月 390-600 多歐不等)，當時沒有蒐集到這類資訊，所以是自行找房子租屋，姊妹校位於大巴黎區，有點偏遠，但搭地鐵仍是很方便，如果選修的課不多，不建議直接租學校附近的房子，往返市區浪費太拖時間成本(單程 40 至 60 分鐘)，小巴黎右下角與大巴黎的交界還不錯，離學校和市區都不遠，可以觀察地鐵圖離轉車地點不要太遠，以往住宿可以申請 CAF(房屋補助)，但最近有修改政策，短期不到八個月無法申請。

巴黎學生交通年票 Imagine R 在拿到學生證或註冊證明後就可以申請，雖然不會待到一年，但如果常搭東跑西跑，還是蠻划算的，可以搭公車、地鐵、RER 還有電車，若有法國銀行帳戶可以分期付款，這樣沒繳完但要離開也可以解約，我是直接一次付清用台灣銀行帳戶刷卡。

電信推薦 Free 最好辦，但收訊不是最厲害的，網路很夠用!銀行推薦網銀 Revolut，轉帳快而且可以直接用台幣簽帳金融卡轉錢進去(即時匯率)，申辦當地銀行很困難，他們英文不好，而

且耗時，當地銀行要繳交管理費，離開前關戶也很麻煩。

關於姊妹校的部分，有學伴機制，國際處也會辦一些活動，可以多多參與，學校課程不難，上課氣氛相當熱絡，跟台灣上課很不一樣，老師和學生的說話比例一半一半，鼓勵學生多發表自己意見，很多的團體討論以及上台報告，但課程不會很難，很注重學生學習態度，全英授課但也不用太擔心自己語言能力，雖然大家都是外國人好像英文就很厲害，不過這只是我們的刻板印象，對他們來說英文也不是他們常說的語言，英文頂多也就是說的比我們流利一點，這半年來在國外最大的收穫就是做自己，不要太在意別人怎麼想怎麼看，他們不會浪費時間在評論他人。

以下我將分享我在歐洲半年來看到的以及學到的，這邊的人很直接，不像亞洲人說話會繞來繞去，他們會不吝嗇地去讚美別人，他們很享受生活，步調很慢，剛到這裡的時候我會一直覺得這效率也太差了吧!不過待久了，你會開始羨慕他們覺得他們很幸福，巴黎一直被大家說是浪漫的城市，當然也被說是治安很差很髒的地方，我只能說不管哪種說法都是對的，同時也不那麼完全的正確，我在這裡經歷過巴黎最糟的時候，也經歷巴黎最美好的時候，2月底3月的時候法國因為退休年齡多兩年，整個城市相當的髒亂，罷工遊行垃圾山癱瘓大眾交通工具，但也沒有不好，生活還是過的很正常，為了自己的權益站出來沒有什麼不好，到後期大家還是平靜了回來，畢竟生活還是要過。雖然6月底7月初因警察執法過當，也有一點小躁動，但國慶日當天還是度過相當美好的一天。我在這結識了不少朋友，有來自其他國家的也有台灣的，來到這視野是一定有開拓不少，但在看事情的角度也有變化，我是一個很容易透過感知來說明一切的人，看到什麼說什麼，通常就兩個角度，在這與其他相處時，他們會用各種不同的角度跟我聊同一件事，多思考還是相當重要的。在這裡，真的收穫很多，也變得獨立，自我成長也挺多的，但這很難用文字來說明，法文如果也能進步很多就好了~~

春季班原則上四月底就結束所有課程，建議大家若有時間，可以多多安排法國其他城市的旅行，法國不只有巴黎，其他地方的人文特色也很值得探索，其他國家也可以規劃小旅行，趁著年輕多走走看看!還有要補充的就是有法國簽證去很多博物館美術館參觀都是免費的喔!

下方圖片依序是:

我與學伴在奧賽美術館

埃菲爾鐵塔的國慶煙火

夜晚的埃菲爾鐵塔

巴黎的垃圾山街景

