

東吳大學海外研習心得

姓名：王海藍

系級：企管系四年級 B 班

學號：00153217

研修學校：上學期—史特拉斯堡大學政治學院（Science Pol Strasbourg）

下學期—里爾商學院（IESEG School of Management）巴黎分校

研修時間：103 學年

一、緣起

起初對歐洲文化十分感興趣，尤其對於法國的電影、音樂甚至生活態度，都有深厚的好感，並從大一下學期開始，就在師範大學法語中心學習法語，並決定準備參加徵選東吳大學的交換生計劃。首先經過英語能力的加強，一邊在台北車站的補習班當英語輔導，一邊到菁英的托福班進修，過程中許多大大小小模擬考試一直到正式的托福日，簡直是場耐力戰。也要感謝師長面試時給予肯定，讓我如此珍貴的機會，進入第一學期校級的交換計劃—史特拉斯堡政治大學，以及第二學期在商學院交換計劃—巴黎 Ieseg 商學院，展開總共為期一年在法國兩個不同城市的留學生涯。

二、海外研修課程學習經驗

史特拉斯堡大學政治學院 (Science Pol Strasbourg)

四年級上學期我在史特拉斯堡大學政治學院，修讀大英國協概論 (The Commonwealth Nations—From Empire Management to Post-Colonial Policies)，是每週一次兩小時的課，由一位英國女教授指導，沒有課本，只在第一天有發下授課大綱供大家參考，因此考試的準備就得靠學生平時做筆記，許多同學都會帶著電腦打逐字稿回家整理。沒有報告，總共只有一次期末的口頭考試。

期末考試採一對一進行，是在聖誕假（考前讀書假）之後的學期末最後一堂課，不過美國學生的 Schedule 跟別人不一樣，他們聖誕假期就回國，所以學校在聖誕節前另找一天讓他們作考試（當初我因為安排了到倫敦的旅行，加上下學期巴黎的學校開課時間較早，於是跟學校國際生負責人申請提前和美國人一起考試）。

考試方式是用一個籤筒裝滿紙條給同學抽，上面寫著一個與大英國協相關的國家或是議題讓同學進行論述，像是我當初抽到：大英國協與印度之間的關係。在前一個同學在進行口試的同時，能在老師發的白紙上寫自己的草稿，考試的時候能看著講。若是覺得抽到的題目沒有把握的話，可以再

抽一次，不過最多只能拿兩個題目，二選一，擇自己認為容易的那題作答。當然，講得越詳細且內容豐富，分數也會越高。老師會在同學發表完之後針對主題或你回答的內容再問幾個問題。

史堡大學在學期初註冊的時候，除了要求辦理留法學生強迫要有的法國學生險之外，也能讓同學辦理兩種卡，第一是運動卡，第二是文化卡。

運動卡是繳交費用之後，可使用校內的健身設備，並且在選課期間到網路校園系統上選修體育課，課程五花八門，包括好幾種舞蹈、拳擊、有氧、游泳、馬術、滑雪、登山等等，只不過部分是需要額外收錢的，但價錢都算合理。我當初因為沒有經驗，太晚登入選課，發現大部分熱門的免費課都很快地被搶光名額了（他們本地學生動作都超快的），最後又因時間的關係，只選了一堂健身房的課程 (Muscultation)。健身房課每週一次，有教練在旁指導，上課時間就是任意使用健身房的各種器材，每週這樣規定自己去揮揮汗也不錯。

文化卡十分管用，在史特拉斯堡有許多美術館還有電影院都有優惠甚至免費，就連史堡千年大教堂登頂也包含在內，更多優惠在辦這張卡的時候就可以拿到簡章說明，網上也查得到卡片合作的地點與一些活動詳情。另外，這張卡的使用範圍不僅是史堡，有次我和朋友到同是亞爾薩斯省的鄰近小鎮 Colmar，那裡有個玩具博物館，我們也是靠著這張卡，以相當低的價錢（大約兩、三歐）入內參觀。來到歐洲，接受文化的洗禮是十分重要的，不僅資源多，處處都能找到學生優惠，因此在這裡唸書得好好把握，這張卡很推薦。

IESEG 商學院

1. An International Comparison of Health Care Systems

這是密集課程(intensive course)，所謂密集課程就是課程只為期一周，週一到週五早上八點上到十二點，通常是週五考試，但有的是報告，也有的是週四報告、週五考試，看各科老師。首先我滿推薦上密集課的（如果你和我一樣是愛旅行的人的話！因為這樣方便旅行的安排，不必周周待在巴黎），不過值得注意的是，通常密集課程是 master 的課，可以選，只不過大一、大二相關知識不太足的同學要多考慮了！我很喜歡這門全球健康制度，因為本身就對於全球文化議題感興趣，這門課的同學來自世界各地，課堂上總充斥著各種有趣的分享。老師很喜歡隨機點名大家發言，同學們也都十分踴躍。上課時間老師播放許多相關影片，會在片後抽點同學問題，但都算是挺輕鬆的聊天方式，氣氛是活潑輕鬆的。

沒有考試，只有一個分組報告（組員數量一至三人），內容是研究一個國家的保險制度，沒有任何規定所以非常好寫，文長至少兩面 A4 即可。

2. Francais Debutant Complet

這是 Ieseg 專門開給國際生上的法文課，課程詳情在新生訓練時會再清楚解釋一次。大家在開學前就會收到學校 e-mail，若想要上法文課的同學，就點開信中連結進行線上測驗，這樣在選課時就會直接分配到能力所屬班級。任何語言課其實遇到好老師全憑運氣，不同老師教學方式也大有不同。

本人遇上的老師教學認真、互動很多，小班制讓大家都能輪流練習說。沒有課本，卻在每堂課發下講義，到學期末也是厚厚一疊了。我們等級的班級只有十幾個人，部分是 free listener，也就是不必參加大小考試的旁聽生（提前在選課時申請即可）。

整學期固定一周兩堂課，每堂四十分鐘。總共有四次小考、一次上台報告以及期末考筆試。三堂以上缺席就會被當掉，所以若是想學法語又不保證出席率達標準的同學，建議申請成為 free listener，雖然這樣無法拿學分，但至少成績單上不會有難看的 fail。

我們老師在學期中的一堂課，上課前去採買了食材，帶我們到教師休息室的廚房學習制作法式甜點，在最後品嚐的時候，發下講義教大家一些相關單字，真是學習與歡樂都達效果。

3. Key Customer Relations Management

關鍵客戶管理，也是 master 的密集課。首堂課發下整本厚厚的講義，是老師上課的 ppt。自由分組，目的是除了隨堂進行討論之外，在課後要共同合作完成書面報告，這報告會要求在密集課完畢之後的某日期之前繳交。禮拜五是期末考，內容不出週一到週四的上課內容，並且是開書考，全考各位同學的理解能力，只要上課用心參與，想 pass 不是問題。

4. Game Theory in Business

遊戲理論也是 master 的密集課。如果有興趣的話，這門課也是不錯的選擇，個人覺得挺有趣。同樣是週一到四上課，週五考筆試。考試內容不難，把各種介紹過的遊戲理論分清楚並記清楚就會運用了，有應用題跟考觀念的選擇題。

三、 海外研修課外生活經歷

在法國留學交換，有些基本的法文能力是非常重要的。大家可能都聽說過在法國，無論店家或路人，甚至學校、銀行或公家機關，問到不說英文的人是很常有的事，若一點基礎法語都不會，在外要獨自處理事情實在有些辛苦了（通常用法語開個頭，或用法語問問他們說不說英文後改用英語，對方的態度都會比直接開頭就用英文好很多）。

建議出國前可以買個法語學習書，或對於法語有點興趣的同學可直接報名法文班補一下習，把基礎部分搞定再出國那是更好的（有機會待在異國一段時間，語言聽力能進步很快的）！台北補習法文的地方很多，特別有名的像是師大法語中心、法協等，都還不錯、較有口碑，藉此機會多個語言能力也是挺好的。

趁著長駐歐洲，多逛逛博物館是十分建議的。歐洲比起美洲不一樣的地方（也是最大的優勢），就是處處充滿著文化氣息，歐州政府們本身對於藝術與文化的推廣也十分看重，尤其對於二十六歲以下青年又特別照顧，不僅在交通票價方面，博物館、美術館也大多能憑學生證享有低價甚至免費的優惠，大家要好好把握。

史特拉斯堡大學政治學院 (Science Pol Strasbourg)

史特拉斯堡大學是個綜合型大學，校園不小，政治學院與總校區不在一塊兒，但也只分隔兩個街區而已，不會太遠。

當時剛來法國的時候，剛好有台灣外交部駐法大使舉辦的一年一度國慶餐會（時間是在九月或十月，視情況而定，那年史堡是全法所有城市的第一站，因此時間稍早辦在九月初）。在餐會上能認識當地的台灣人，無論在唸書的、在工作的，或是舉家住在這裡的，除了能交到許多新朋友，也能獲得豐富的生活資訊。大家都很熱心幫忙新朋友，非常推薦參加。

史堡這城市本身就是個非常具有政治意義的地方，歐盟議會就設在這裡，這兒的政治學院僅次巴黎 Science Pol，是全法政治學院的第二志願，非常厲害，學習風氣、師資都很好。

初到史堡

- 宿舍報到（拿鑰匙、交首月租金以及相等於一個月租金的押金）
- IEP RDV（Rendez-vous），學校會發郵件給你確認日期時間，一定要出席。

- IEP 註冊（辦理學生證、拿Certificate de Scholarite 還有Attestation de la Domicile）
- 學生保險 Securite Sociale（LMDE/MGEL），IEP 註冊時已付過230多歐，之後要帶 Certificate de Scholarite 和學生證等文件去所選的機構註冊，拿一張醫生表格，自己找醫生簽名（作為自己的醫生），再交回機構。
LMDE /MGEL 兩家差不多，而且辦公室都在宿舍附近，所以隨便選一家就行。
- 待在法國會滿一年的人要申請OFII， 當有Certificate de Scholarite和住址證明就把表格寄去Strasbourg的OFII，等收到第一封確認信，收到第二封身體檢查信，帶信、passport 按時間赴約，然後會量身高體重、視力檢查，再見醫生，回答關於自己身體狀況的問題，拿 passport，上面黏貼了OFII的證明就算搞定。

史堡食

史堡本身挺多物美價廉的餐廳，法國美食也是出了名，建議偶爾外出享受一下道地亞爾薩斯省的特色風味（Alsacien）。

Paul Appell宿舍本身就有一個學生餐廳但非常難吃，通常大家會去市區其他家學餐，一概3.2歐（前菜+主餐+甜點/水果），超級物超所值，比台灣還便宜！不過一定要用學生證付錢，餐廳都備有增值機，使用銀行卡增值。

- 目前我知道的學餐有：

Paul Appell，能吃但分量少又稱不上好吃

Gallia，遠一點但好吃，分量也大，只不過2015開始裝修不確定好了沒

Esplanade，不錯吃

Stift，離宿舍最遠但最好吃，用餐方式比較不同，是幾人一桌共同享用

- 其他餐廳推薦：

中餐

旺角（googlemap搜Wangkok），近宿舍，老闆是香港人，經常請吃小食。

青島（Homme de Fer輕軌站附近），不起眼的小店，青島人人開的，中午是套餐，晚上是點菜，一般要訂位，除非你六、七點去吃（對歐洲而言算早）還會有位子，味道還不錯，但不太便宜。

日式

Ramen Shop (近Cathedral)，拉麵快餐店，經常客滿，10歐左右一碗拉麵（在歐洲不算貴），味道還不錯。

Matsumotoya (Rue des Veaux)，日本人開的，東西好吃又不貴，最主要有抹茶的冰淇淋和章魚燒，是個和同學聚會的好地方。

韓式

Simply Market後面的一家小小韓國餐廳，有炸醬麵、辣炒年糕，還有韓國的小食，最重要老闆娘人很好，常常請我們喝茶和吃小吃，很有人情味，東西又好吃。

亞爾薩斯特色餐

Maison Kamezell，貴但值得

Restaurant Pont du Corbeau，小貴

Burgers & Kebab

Le pied de Mammouth (就在IEP對面)，午餐經常滿座，10歐左右漢堡加薯條，薯條非常好吃，學生外帶送汽水。

Eden Food (Paul Appell附近)，像麥當勞一樣的快餐店，六歐多的學生套餐比麥當勞性價比要高。

Le Romulus (Paul Appell宿舍附近的Eden Food旁邊)，6歐的套餐吃飽飽

史堡還有很多好吃的餐廳，等你慢慢發掘～

史堡衣

史堡有Uniqlo/ H&M/ Zara/ C&A/ GAP/ Hollister/ Mango

1月和7月大減價。

史堡住

- L' Etat de Lieu 房屋狀況檢查。去A棟接待處預約，入住和搬出都要檢查，否則不能取回押金。
- 洗衣房在E棟，4歐洗衣，1.5歐乾衣。要使用學生卡，一次都能洗蠻大份量的衣服，所以建議找朋友一起share集中每次多洗一些。
- D棟是交換學生的住宿（也有法國學生），方便日後聚會和活動。治安雖然良好，但還是小心腳踏車的竊賊。

史堡行

史堡本身不大，但全靠走路還是有點辛苦，因此建議弄一台腳踏車（可以買一台二手的或是租”velhop”腳踏車出租公司的短期方案，不算貴），買車就沒必要了，新車通常很貴（比你想像中的貴很多很多，不用想）。也可以使用交通卡，對於住得離學校比較遠的同學可以考慮，不然若只是為了偶爾去德國買菜、購物，自己騎車或在輕軌站機器購買單程票、搭輕軌轉公車就可以了。

- Velhop租車：有學生計劃40歐10個月，押金150歐。學校附近有店，passport + student card + residence proof，請儘快去辦理，否則要等一到兩個月才有車，建議先去店裡留下電話和個人資料等他的通知，不一定要等文件完整之後再去。
- 二手腳踏車：好處是便宜，走時可再轉賣。不過任何腳踏車都要配把好鎖，雖然較貴但至少不怕被偷，記得要挑選醜的或看起來低調樸實的。
- 交通卡：巴士、電車隨便坐，每月22歐，冬天也不用擔心在寒風中出行。可以在火車站或者其他票務中心辦理，passport + student card + residence proof
*若有申請到CAF，可以拿CAF的卡去CAF中心證明自己沒有收入，這樣就可以再去Tram的票務中心申請兩歐一個月的Tram Card。沒錯，是兩歐一個月！
- SNCF（法國國鐵）：有青年卡（Carte Jeune），一年五十歐，一般對於會出外旅行的人都滿划算的，有了它一般票打六折，最少也七五折，校務處就有辦事處。馬上辦馬上用，去轉轉亞爾薩斯省內小城鎮就已值回票價。需要passport + student card + photo。
- Airport：一個是Strasbourg自己的機場，抵達方式很簡單，tram站就有票可買，坐火車過去不到二十分鐘；遠一點的機場是Karlsruhe / Baden-Baden的機場，要坐火車到Baden-Baden再轉205Bus（巴士票13歐左右，上車買）。都是廉價航空的航站（Ryanair、Easyjet等等航空公司）。
- 小結：
Q：自行車or交通卡？
如果買一個二手自行車（一般30歐到60歐左右），其實比電車更方便快捷，而且最後還可以再轉賣出去，這樣可能整學期交通費都省了。但是有機會被偷，且冬天騎車比較冷、出門旅行帶行李時也不能騎

車，此時你可以買10張一套的Tram tickets（十張買較便宜），方便有需要的時候使用。

Q：租自行車or交通卡？

建議後者，冬天不用吃風，也不用擔心被偷和毀損要賠錢，但是如果你想騎車當鍛煉、多認識史堡的小街道，自由穿梭這美麗城市、快速便捷的話，建議還是買二手車，別用租的。

Q：走路or交通卡？

從Paul Appell走到學校大概十五分鐘、到市中心大概二十五分鐘、到火車站大概三十分鐘。如果你能走，當然省錢又當鍛煉，但是也考慮一下史堡長長的冬季吧，所以建議如果想省錢，要麼就買10張Tram tickets以備不時之需。

這裡生活費不比台灣貴太多，生活質量卻比台灣高好幾倍，是一個適合學習和生活兩相宜的絕好城市。第一學期交換的同學有機會遇上這裡的聖誕節，那真的就太幸運了！因為史堡是整個歐洲有名的聖誕城，到了聖誕季，街道就會充斥著聖誕市集，建築物全都被裝飾得繽紛不已，道路掛滿彩燈，從各處而來的觀光客把史堡擠得好熱鬧，廣場上的開幕儀式伴隨著演唱會和燈光秀，歡樂佳節氣氛等親自來體驗就有感受了。

IESEG 商學院

法國銀行開戶

開戶蠻必要的，因為若是要辦交通卡或手機月繳方案，都是得要先有戶頭才可以辦理。一開始可帶一張匯票來，開好戶之後再存進去（不過存進去之後，錢還不會馬上進來，通常需要等上七天到一個月不等，因此除了匯票之外還是要多帶一些現金來前期花用）。匯票在台灣就先買好，至於哪一家的其實無所謂，自己覺得兌換價錢好就可以，對開戶沒什麼影響。銀行開戶並不難，首先選擇一家自己方便的銀行（以 Ieseg 巴黎分校為例，在 Les 4 temps 商場旁邊面對大廣場一樓就有一家 SG 銀行）。法國有幾家很大的銀行可供選擇，找住家地點附近或和我一樣在學校旁邊都可以，全看自己方便。決定好哪家銀行之後，進去跟他們說你要開戶（注意：不一定所有行員都會說英文，所以事先查好一些法文單字比較妥當），通常他們不會直接讓你開，而是跟你約好時間（法文叫做 Rendez-vous），在他指定的時間帶著護照、入學通知等等指定文件再過來開就是了。

開好戶之後，他們會陸續寄信給你，最初是寄支票本、網路密碼、提款卡密碼之類的東西，之後每月還會寄收支明細。在法國，使用銀行的 debit card 是非常盛行的消費方式，因此通常在店裡，無論買衣服或買菜，幾乎靠一張卡搞定，卡片在法國使用不需要手續費，不必時常掏錢十分地方便。很重要的一點就是，一定、一定要記得在離開法國之前關戶，因為法國和台灣不一樣，在台灣存錢銀行還會給利息，法國銀行則是要收保管費的，每一家金額可能不一樣，第一年通常是免費的，因此走之前一定要記得關，不然會被黏黏扣錢，而後果也無所知了。關戶的方法跟開戶差不多，也是到銀行約 Rendez-vous，關戶時，若金額較小可以全數領出，若金額較大，需要提供他們你的指定帳戶，以轉帳的方式還給你，但其中還是會被扣手續費（我被扣了 50~80 歐左右，挺多的）。至少離開前兩個星期要去處理，務必給他們時間。

巴黎交通

RATP 是法國的公交公司，那邊的悠游卡叫做 Navigo，學生可以申請辦理隸屬於 Navigo 公司的一種卡叫做 Imagine R，比較便宜。

Navigo 卡在地鐵入口的服務櫃台都可以申辦，記得攜帶兩吋照片。有幾種充值方式：週、月、年，全看個人需要決定，在入站前的機器都可以充值。要不要辦學生專屬優惠的 ImagineR 得看待在巴黎的時間長短。因為首先它需要提前一兩個月以上申請、寄送卡片到家裡也需要時間。重點是，卡片通常是一年約，用不到一年者必須提前解約，解約時需要寫一封法文的信、附上回程機票證明你要回國（解約信要提前一兩個月寄出，因為這邊行政效率真的極低）……如果很常出去旅行或怕麻煩的人，建議直接辦普通的 Navigo 或在機器買單程的交通票就好了（十張為一套票，買套票比買單張便宜，交通票可以使用地鐵或公車都可以），衡量看看自己的需要吧。

至於票價則年年都在變動，在這裡不做贅述。

法國電話卡

法國有幾家電信公司 Orange、Free、Virgin…等，Orange 分店最多，Free 的店面少、基本上都靠網上與電話客服服務比較多。我自己申辦的是 Free 每月 19.99 元方案，費用包括打法國電話暢打與簡訊無限傳還有網路吃到飽，Free 還有一個很神奇的地方就是，撥打指定國家的座機不用錢，中國包含在內（台灣被視為中國……）所以基本上我打回家都不用錢，這是我當初選擇 Free 的原因。我辦的時候是在 Free 的門市（巴黎的倒光了，我

剛到法國是待在史堡，所以當初是在史堡辦的，無論如何，解約只有一個方法就是和 ImagineR 卡一樣要寫法文的解約信過去（地址在他們官網上），同樣要提前開始做這件事，免得之後要回國了來不及。

四、海外研修對個人的具體效益與感想

「我是很幸福也很幸運的人」，這是我交換一年之後的發現。在這段時間裡，天天都像倒數一般。於是，出國之前我就給自己定好短期目標與長期目標，短期的分別是哪裡旅遊、哪裡跨年、造訪哪些博物館等等，長期想達到的是英文與法文能力的增加。最重要的是，在實踐的過程中，像是不斷與自己競賽，往往許多的獲得根本不在計劃內，也實際上狀況百出，這也是真正有趣的地方。

這次的交換生涯，老實說我沒把唸書完完全全地放在第一位，因為我想，許多書是在哪都能念的，但這樣的環境、身邊的人際網絡是很難再度興起的。尤其是，大大建議要在不同的環境中交知心好友，他們的特別會帶給你的想法跟著特別。光是聽他們說自己的故事，你就會懂得世界之大，路也有千千萬萬條，人更是千千萬萬種，沒有絕對正確的價值觀，只有人與人真心的相處之道是恆久不變的。

在課少閒暇時間多的狀況下，事實上並沒有閒下來。我就像是在花時間認識自己，以及發現自己所愛的、變成自己想變成的樣子。回頭想想，其實要感謝這樣的「閒」，可以說是小學、國中、高中、一直到大學，從來沒有過的這樣沈澱自己的機會。我閱讀、我交朋友、我旅行……這些從來沒有被當成生活中心的事情，分別刺激著我，讓我變得更有內涵、遠離負面情緒、多元思考的能力……萬萬沒想到二十到二十一歲這整年，會成為自己大轉變的一年。

還是會有軟弱的時候：重病高燒（因為當初懶惰，保險程序走一半導致沒有保險卡，不敢花錢看醫生）、血尿與小便灼燒感（同樣也是不敢看醫生，但尿道炎需要醫生開的抗生素才行）、錢包遭竊、手機遭竊（還連帶被偷打了一百多歐的電話費）、到巴黎的日子近了還找不到房子、定飯店輸錯日期被系統直接扣了上百歐的錢、錯過火車（票是很久很久以前買的特價票，當天買時在貴貴貴！）、把房東鑰匙寄丟弄不見、……，過程中，我要感謝上帝時時的帶領，神就是很奇妙，他會用很有創意的方式減輕你的難過，同時讓你學會祂想教你的功課、給你能力，讓你成為一個有故事的人、正面思考的人，可以把祂的愛散播出去。

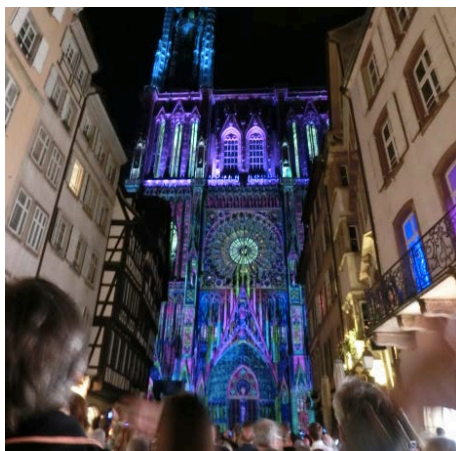
透過禱告：臥病在床時多謝有同時生同個病的房東把她的藥分給我；尿道炎時剛好有回國一趟的中國朋友無故帶來了專治尿道炎且足足一周療程

的抗生素和中藥；錢包遭竊當時身邊剛好是法文程度非常好的中國朋友，她陪我在地鐵關閉前飆到警局用流利法語詢問處理方式，雖是很難找回，但也感謝主裡頭的卡可以立即掛失，現金也不多，算是損失不大；手機在錢包遭竊的隔周再度離奇失蹤（在半夜無人的地鐵站裡，毫無戒備地放在口袋裡也能被摸走，懷疑是鬼？）偷我手機的人還拿它打漫遊，多虧那陣子交了個法國朋友，他教我寫法文信給電信公司，附上我自己去做的筆錄，證明電話費不是我打的，才免了繳納這條冤望錢；巴黎找房的過程更是恩典，起初答應我的房東無故租給別人（非常便宜的小閣樓、可是熱水要自己燒）、許多房源但不是太貴就是太遠，到後來有幾個房東還主動打來、剛好朋友在巴黎可以幫忙我看房等等，我都滿滿的感謝，最後租到一個非常滿意的房子，跟房東變成好閨蜜，她也是我在巴黎的各種依靠；錯過直達火車，卻在下班車上認識一個台灣人（在德國念研究生，已經待五年了），成為好友之後，他像是歐洲知識家，告訴我好多冷知識、為我諮商難題、時不時關心歐洲菜鳥的我，冬天的時候我去弗來堡找他，他帶我到黑森林滑雪，品道地美食……感謝主把錯過火車另買車票，最終變成滿滿的祝福給我。

在法國我算是滿滿的體驗當地，時常去朋友的寄宿家，與他們一起用餐，法國人家裡總是有各種紅白酒，就算是很平常的日子也點起蠟燭讓氣氛很好、輕音樂也不能少，他們也總是能講出一些樂團的大小事、某個電影導演的經歷與代表作品，法國人就是享受人生的典範吧我想，最欣賞的是他們對藝術與文化的喜愛與重視。在法國美食繁多、光是路邊麵包店的糕點就能帶給人滿滿感動，大概就是大家都看重生活每個小部份吧！從小他們幼兒園會教孩子聞氣味，讓他們感官靈敏；中學時學哲學，所以人人都是愛為辯論、必要時上街的（今年也剛好參與到查理周刊遊行、體驗法國人是上街專家這件事），法國人的浪漫不只是「羅曼蒂克」，而是一種對生活不羈的態度。

旅行中最大的收獲，就是在陌生的風景終，找到全新的自己。——電影《革命前夕的摩托車日記》

STRASBOURG





Paul Appell 宿舍



0907~0911 [Germany] Stuttgart. Hedburg. Nureburg. Rottenburg

0914 國慶餐續

0920 [France] Alsace tour

1004 [France] Colmar

1017 [England] Edinburgh

1018~1019 [England] Scotland highland

1020 [England] Edinburgh

1021 [England] Manchester

1022 [England] York

1023 [England] Liverpool

1024 [Estonia] Tallin
1025 [Latvia] Riga
1027 [Lithuania] Vilnius
1028 [Poland] Warsaw
1029~1031 [Germany] Berlin
1101 [Germany] Hamburg
1102~1103 [Germany] Ko"ln
1108~1109 [Germany] Mu"nich
1110 [Germany] Fu"ssen
1111 [Germany] Berchtesgaden
1112~1113 [Austria] Linz
1114 [Slo"vak] Bratislava
1115~1116 [Austria] Vienna
1118~1122 [Portugal] Lisbon. Porto
1213~1214 [Germany] Freiburg. Black Forest
1219~1221 [Czech] Prague
1222~1223 [Hungry] Budapest
1224~0103 [England] London-----NEW YEAR!!!

PARIS





0110~0111 [France] Je suis Charlie @Paris 查理周刊遊行

0204~0209 [Spain] Barcelona

0311~0312 [France] Bretagne

0320~0327 [Iceland]

0328 [France] Disney land Paris

0417~0427 [Holland]

0429 [Italy] Pisa

0430 [Italy] La Spezia

0506 [Italy] Rome

0506~0510 [Greece] Corfu island

0511~0513 [Italy] Cagliari island

0521 [Luxembourg]

0522~0525 [Belgium] Bruges. Ghent. Antwerpen. Bruxelles

0526~0530 [Denmark] Copenhagen. Odense. Aarhus

0604 [Germany] Europa Park

0606~0611 [Croatia] Zadar. Plitvicka. Konati. Split. Blue Cave. Dubrovnik

0612~0613 [France] Marseille. Cassis
0614~0615 [France] Carcassonne. Nimes
0617~0627 [Turkey]
0628~0705 [France] Paris. Southern France
0706~0707 [Hungary] Budapest
0708~0710 [Austria] Vienna
0711 [Czech] Cesky Krumlov
0712~0713 [Austria] Hallstatt
0714~0715 [Austria] Salzburg
0716~0718 [England] London
0719~0725 [Norway] Oslo. Myrdal. Flam. Gudvangen, Voss. Bergen. Stavanger
0804~0806 [France] Chamonix-Mont-Blanc
0807~0808 [France] Lyon

(美圖、遊記與攻略將其另外集結成冊啦!!)

我拿什麼報答耶和華向我所賜的一切厚恩？——詩篇 116:12

五、建議前置作業注意事項

1. 網上學校註冊
2. 申請學校住宿*註
3. 銀行卡開通海外提款
4. 銀行卡網上理財功能
方便網上查詢餘額/轉帳等等
5. 辦理屬於自己的信用卡
辦理父母信用卡的副卡等上面有自己名字的卡片
有必要：法國辦的銀行卡如果不是歐元區（如英國）付款有手續費，
不划算。有時候買機票可能要出示信用卡（如果是 mastercard 更好，
因有些廉價機票網站用 mastercard 免手續費）。
6. 選課
7. Learning Agreement
8. 台灣電話資費調整
9. 辦理簽證**註
10. 行李檢查
必帶
✓ 證件照一打

- ✓ 若需要申請 CAF 的相關文件
- ✓ 轉換插頭
- ✓ 衛生棉（歐洲稍貴又不見得用的習慣）
- ✓ 保暖內衣褲（發熱衣）
- ✓ 防水、防風外套
- ✓ 文具、筆記本（歐洲超貴又不見得好用）

建議帶

- ✓ 睡袋（可在宿舍當作被子用就不必再買了，另外在旅行時有些青旅不提供被單或個人衛生需求，睡袋是挺方便的）
- ✓ 浴巾
- ✓ 慣用的隱形眼鏡
- ✓ 簡單餐具組

建議買二手

由於許多這裡的交換生只來短短的時間，一來他們可以把東西處理掉，二來也可造福後人。

方式一：加入 fb 上面台灣人在史堡的社團，詢問貼文的賣家。

方式二：直接詢問上一屆的交換生有無可轉賣的。若真沒有辦法再買來法國，但建議回國前 po 文賣掉，以免行李超重加費得不償失又佔空間。

- ✓ 鍋碗瓢盆
- ✓ 大件刀叉勺
- ✓ 電鍋（這裡是 220V）

建議別帶

- ✓ 醬油等調味料（那裡的中超應有盡有，價錢也不太貴）

P S：平常買菜可以騎腳踏車或搭公車到德國買菜與日用品，便宜非常多。在離史堡不遠之處有一間 IKEA，初來乍到可以先去逛一趟，備足所有的日用品，因為很便宜，離開前丟掉也不可惜。

*註：史堡宿舍選擇

Cite Paul Appell

面積：Batiment E 18m²/Batiment D 10m²

月租：252.2歐/月

CAF：92.89歐/月

實際月租：~160歐

注意：CAF是法國政府提供的房屋補助，必須待在法國長達一年以上（也就是具有一年以上長期簽證）並申請長期居留證OFII，才有資格申請此款，金額不小，通常可達房租的30~40%，最高可至200歐。申請方式繁瑣，需備妥大大小小文件（其中部分是出國前要在台灣申請好的，因此想申請的人要提前準備妥當帶出國）、安排預約健檢等。

Weise

基本和Paul Appell相同，房子較新，只是位置偏遠一些。

Studio (Flamboyant)

面積：40m²

月租：大概400歐

CAF：大概200歐

實際月租：200歐出頭

還有一種是公用廁所和廚房的小房間，強烈不推介，所以這就不費舌了。

小結

推薦Paul Appell：地理位置最好，性價比最高，房間雖然不大，但勝在有自己的衛浴，乾淨衛生。公用廚房有配備微波爐和烤箱，固定晚上十點鎖門；雖然時而因為外國人沒公德心有些髒亂，但每天都有阿姨來整理，不過還是一句話，在宿舍生活請保有公德心不要丟自己國家的臉。其他的住宿選擇要麼地理位置偏遠不方便，要麼房子太大（有空虛感，也少了認識其他人的機會，因為連做飯都在自己房內……），要麼太簡陋（公共廁所連座墊都沒有、建物本身老舊的走廊半夜超可怕……）

* 註：巴黎找房

巴黎雖然房源多，但真的要找到性價比高的其實不容易，考驗的是各位的耐心了。法國有不少租房網站，但有些需要你加入會員，必要時還收一筆會員費，但台灣人在法國的論壇「解悶來法國」，以及大陸人的論壇「戰鬥在法國」（簡稱戰法），上面也都有免費租房資訊，戰法上面甚至不止有房東 po 文專區，想要租房的人也可以 po 出自己的需求，很快就有房東會聯絡你了，我個人就是這個管道讓房東找到我的。戰法上分租也不少，如果不排斥與大陸人一起生活的人可以一試，在歐洲遇到的中國人也完全打破了我舊有的刻板印象，整年下來朋友多

半也是中國人呢！再不行的話，又或者只是想省去麻煩的人可以直接申請學校所提供的 housing information，不過由於巴黎分校是沒有宿舍的，他們所合作的房源都是民營也不太多選擇，據之前學長姊和朋友的租房經驗是：很貴、地點不見得很好、室友也沒得挑……所以還是建議各位寧可多做點功課，也不要因為住房的問題搞得交換生涯不愉快囉！

詐騙的情況還是有的，建議先要求看房，或者要求房東提供他自己與房子更詳盡的資訊和房間照片等等，問清楚收費方式（水、電費由誰繳納也要先問清楚，尤其電費部分，整個冬天開暖氣下來電費會很可觀，而這裡的天氣不開暖氣會很痛苦的）、在法國待滿一年的同學也須搞清楚哪間房有 CAF 可申請（若是二房東之類的某些狀況是無法申請房補的），盡量把握可爭取的福利與權利吧！

* *註：辦理法國簽證

所有到法國進修的學生，只要停留時間**超過三個月**，都必須先透過法國教育中心的 CEF 線上系統完成註冊，以及面試審核，再進行簽證申請的程序。

1. **法國教育中心**的工作主要是針對有興趣到法國留學的學生提供輔導以及諮詢服務。所提供的資訊包括法國高等教育體系完整的訊息，以及各類專業領域進一步相關資料，以協助學生順利完成求學規劃。法國教育中心不僅是學生的聯絡窗口，同時也陪伴學生依序規劃學程。透過法國教育中心的 CEF 線上註冊系統，學生不僅可建立個人檔案申請學校，也可與教育專員對話。同時，法國教育中心也是法國學校及簽證組的橋樑，負責提供候選學生的學術背景與面試審核結果以供參考。

更多資訊請參考taiwan.campusfrance.org/

2. **簽證組**依據相關規定，審理簽證申請。簽證組不以電話對外回答正在審理中的簽證問題。

申請流程

步驟	所需提供資訊和說明	所需時間
CEF線上系統註冊 -建立個人帳號 http://www.taiwan.campusfrance.org/ -完成個人申請檔案填寫 -以匯款方式支付面試費用	CEF 線上註冊系統流程 - Procédure CEF (version chinoise)	至少一個工作天
面試及繳交法國教育中心所需文件 -一旦收到面試費用，CEF線上系統將自動開放預約功能，您可直接於個人帳號上選擇合適的面試時間。 請注意：匯款確認後，淡季時可預約三天內面試。旺季時須估至十個工作天！	-請務必準時攜帶面試通知單及面試所需文件至法國教育中心辦公室報到。 教育中心面試所需文件 法國教育中心面試所需檢附文件 面試時，請完整說明您的學習計畫與動機，以及詳細回答面試人員針對您申請文件的提問。根據選擇的學程種類，面試得以法文、英文或中文進行。	面試約20餘分鐘
遞交簽證申請 -建議您同時備妥簽證所需文件，則面試完當天即可辦理簽證，不需另外再和簽證組約時間。 提醒您： 請確保您攜帶所有證明文件之影本，因為簽證組無法提供影印服務。 辦理簽證必須本人臨櫃辦理，並照相。 繳交簽證費用 (僅接受現金支付)；核發收據，文件交由簽證組審查。 簽證資費表	B1. 長期學生簽證 B2 家事助理學生長期簽證 (家庭幫傭實習) B3. 未成年長期學生簽證 B4. 短期學生考試簽證 繳交簽證費用 (僅接受現金支付)；核發收據，文件交由簽證組審查。	約20餘分鐘
審查簽證申請文件		通常約3週，但夏季審理時間可能較長。
領取護照 -當您可以領取護照時，您將收到簡訊或是電子郵件的通知，若時間急迫，簽證組也將以電話聯絡。	-若您無法親自領取，請備委託書由他人代領。 -請出示簽證收據，以領取簽證。	

以上是流程。保守的話提前三個月左右跑流程，時間上會比較寬裕，盡量避開寒暑假等簽證旺季辦理。

住宿證明：可能辦簽證時還沒有宿舍證明，那麼可以先在 Booking.com 預定免定金和可以免費取消的旅館（三個月）

財力證明：可以請銀行開或者直接買一張面額足夠的匯票，之後帶出國開戶也可直接存進去。只是攜帶的過程要小心。

六、各項支出花費情形

史特拉斯堡大學政治學院 (Science Pol Strasbourg)

每個月最便宜的基本生活方案：交通2、租金160、電話5、伙食:228*
 生活用品5**，總共400歐

*午餐晚餐:128(6.4x20days) 早餐:20(cereals或麵包加牛奶) 周末:80(快餐或者自己煮)

**生活用品:例如紙巾,文具,個人護理產品,德國超便宜~~這是一個大大約的數字。

其中,祇有伙食是variable的,豐儉由人~~ 所以這裡的生活費真的便宜。

IESEG 商學院 (巴黎)

租金因人而異可以差很大 我的是 550/月、交通 imagineR 50./月、伙食 300/月、本人身處巴黎的咖啡廳和甜點費約 120/月，共計 1020 歐
以上不含各打折季的 shopping、旅行的相關費用（我是 300/月左右）

P S：花費真的是因人而異，不旅行的人、餐餐自煮的人，鐵定可以比我少花很多的！自我衡量、自我期許要什麼模樣的交換生活吧！大家加油！