



行前申請與準備

(一)簽證與行政手續：

1. 申請學生簽證的流程與準備文件：

申請簽證的步驟較為繁瑣，建議收到入學許可後就開始準備申請，申請方式可以參考網路上的教學，都解釋得很詳細。需要準備的文件很多，建議創建一個資歷夾來整理文件，申請完到最後去 101 面試時也會需要提供一些紙本的資料，可以都印出來以備不時之需。

以下是參考的申請教學網址：

<https://www.willstudy.tw/france-visa-student-2023/>

<https://www.taiwan.campusfrance.org/Etudes-en-France-echange-doublecursus>

https://www.taiwan.campusfrance.org/system/files/medias/documents/2024-01/%E5%A1%AB%E5%AF%AB%E7%AF%84%E4%BE%8B_%E5%B7%B2%E5%8F%96%E5%BE%97%E5%85%A5%E5%AD%B8%E8%B3%87%E6%A0%BC_%E4%BA%A4%E6%8F%9B%E7%94%9F%2B%E9%9B%99%E8%81%AF%E5%AD%B8%E4%B D%8D_%28202401%E5%BE%AE%E8%AA%BF%29.pdf

2. 銀行開戶

銀行的部分我使用的是線上銀行 revolut，就沒有另外開其他銀行帳戶，到法國後辦理各種事務都會需要填寫銀行帳戶，非常推薦申請。

申請教學一樣可以參考網路，手機下載 app 後註冊申請即可，轉歐元給其他使用者也很方便。

參考網址：

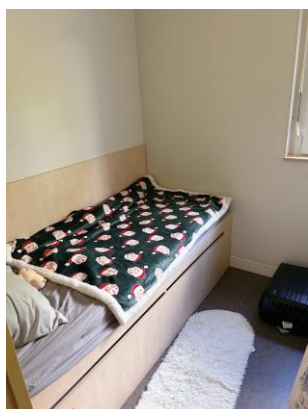
<https://medium.com/weiting-tw/%E4%BA%94%E5%B9%B4%E5%BE%8C-%E6%B3%95%E5%9C%8B%E7%94%B3%E8%AB%8B%E7%B4%94%E7%B6%B2%E9%8A%80%E9%AB%94%E9%A9%97revolut-6d1832d13e99>

(小提醒：申請完成後，第一筆匯入自己 Revolut 帳戶的款項免手續費，可視需求多匯一些，因為從第二筆開始通常會收取手續費。不過，Revolut 使用者之間的轉帳則無需手續費。)\

(二) 住宿安排-Crous 申請

收到入學許可後，雷恩校方也有寄給我一封信讓我申請宿舍，按照信上的指示申請即可。宿舍一個月的租金大約是 255 歐元(含水電費)，在當地算非常便宜了且有私人衛浴。不過要有心理準備所有生活用品宿舍都沒有提供，如果剛好被分配到沒有被打掃乾淨的房間也要自行買用品打掃(我就是那個倒楣鬼)。每層樓會有一間共用廚房，有電磁爐跟烤箱還有微波爐可以使用。鍋碗及餐具要自行購入，使用後建議不要放在公共空間，會被偷!如果只交換半年的話可以考慮買二手的生活用品，有時候宿舍公共空間也會有一些他人放置的二手物品可以免費拿。

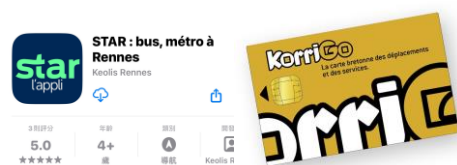
我申請到的宿舍位於地鐵站 Beaulieu - Université 附近，交通十分方便，當時申請到的 B 棟旁也有一個公車站(Donzelot 站)，去學校及市中心或超市都可以在這邊搭公車。



(三) 法國交通

雷恩的地鐵及公車都很方便，可以用 google map 導航或是下載 star 這個 app 查詢公車班次。

到雷恩後建議去申請當地的交通月票 korriGo 卡，學生票一個月大約是 25.2 歐元左右，可以任意搭乘雷恩的公共交通(只能搭雷恩的，其他城市不行)。我當時是到地鐵 gare 站的 korriGo 櫃台申請，印象中是每個月的 1 號開始算，所以如果是月底到雷恩的話可以等到月初再去申請，剛到的幾天先買單程票。



圖片來源:google/app store

除了雷恩月票之外我也有買 SNCF 火車票的青年卡，價格是一年使用期限/49 歐元。使用青年卡訂購火車或高鐵可以享 7 折優惠，詳細介紹可以上網參考資料，使用下來的心得是:如果會常去巴黎或是其他國家及城市的話滿建議購買，因為通常要搭飛機的話也是要先坐高鐵到巴黎的機場搭。

參考網址: <https://willstudy.tw/sncf-student-intro/>

(四)學習經驗



在 IGR-IAE 管理學院中，我選了 International Management 及 Business Strategy 這兩門課，兩位教授人都很好，不過這邊上課方式跟台灣不同，上課時間較不固定，通常會有連續兩天至三天中一次要上三至四小時的課，然後接著二到三個禮拜不會上課。選課方式是收到學校寄的 email 後回傳選課表格，校網中會有詳細的課程介紹及評分方式。我選的這兩門課的評分方式有繳交個人及小組報告還有期末測驗。以下網址是我當時參考的英文授課課程：

<https://www.igr.univ-rennes.fr/en/course-in-english-for-exchange-students/>

除了管理學院的課程之外，也有免費的法文課可以選，（但到了第二學期想上法文課則需要支付學費 200 歐元）。法文課是到雷恩第二大學上課，離宿舍稍微較遠一點，搭地鐵大約 25 分鐘到。我選的是最基礎的班級，每周兩天，每次兩小時，老師會以全法文方式授課，很少會講英文，所以如果完全沒有法文基礎的話一開始會有點跟不上，但之後都算能聽懂課程，有期中跟期末考，難易度偏簡單，因為是免費的滿推薦大家可以選法文課。

(五)生活體驗

1. 飲食、天氣、生活習慣的不同。

常常會聽到有人說法國人排斥說英文，在雷恩生活的這幾個月，我的真實感受是——在雷恩這種比較多老年人居住的地方，確實當地人不會說英文的比例偏高，所以還是建議學簡單的法文，到超市也有遇過店員連 how much 都聽不懂的狀況，不過有翻譯工具的話還是能正常生活。宿舍的櫃台人員大多也是不太會說英文或是完全聽不懂。

飲食的部分，宿舍附近有大型超市可以採購食物或生活用品，像是 intermarche 或是家樂福以及 U，推薦去規模大間的超市採買，同樣的商品在小間的家樂福價差很高。



圖片來源:google

我是一個很吃不習慣歐洲食物的標準亞洲胃口，所以剛到法國時過得比較辛苦，在吃飯上真的會有點困擾。不過當地也有一些亞洲餐廳像是拉麵，但比起巴黎等等的大城市，雷恩的選擇不多。在雷恩如果想煮亞洲料理的話也可以至亞洲超市購買食材，價格稍高。市中心有一家亞洲超市，或是要搭公車到較遠的亞洲超市購買。如果一開始還不太會自己料理的話也可以到冷凍食品專賣店 Picard 購物。

在雷恩的冬天基本都是陰天比較多，有時候會下雨，冬天要注意保暖。夏天的天氣宜人。

(六)旅遊與探索：

在歐洲各國間旅遊可以透過搭高鐵或是搭飛機及巴士。除了飛機之外推薦搭乘 Flixbus，在雷恩的車站即可上車，或是到巴黎搭乘。搭巴士的好處是不會有廉航的行李限制，也不用特地至巴黎搭飛機。不過廉航的機票都很便宜，想去遠一點的地方還是可以搭飛機，（畢竟雷恩的地理位置不太好，離其他國家都有些距離。）只是要留意行李規範，不然真的會被罰錢（我被罰過 75 歐元，這個價格可以再訂一張來回的機票了 QQ）。

(七)生活費用與理財：

生活成本（食宿、交通、娛樂等）：建議大家記帳！如果想去很多國家旅遊的話會是一筆較大的費用。不過如果平常在家能自己煮飯的話會省很多，外食如果吃普通食物的話平均一餐大約是 400-600 台幣。歐洲的交通費也較高，在其他城市或是國家，因為不是買當地的月票或是年票，旅行時的公共交通會是一筆開銷。推薦交換生可以申請 ESN 卡，搭乘 ryanair 或是 flixbus 有優惠。一個月訂機票能享免費 20 公斤行李額（這很重要）。可以參考網路分享：

<https://willstudy.tw/esn-ryanair-intro-2023/>

(八)收穫與心得

個人成長：

在法國的交換經驗讓我大幅提升了獨立性，在人生地不熟的情況下，從生活瑣事到學業規劃，都需要自己解決，但是我很慶幸自己能把握這次機會出來看看，法國的生活步調與台灣截然不同，像是商店營業時間較短，讓我更懂得提前規劃日常採買。(晚上八點後及周日很多商店不開)，在學校的學習方式也較強調自主性，沒有固定的課堂筆記或考試範圍，讓我訓練了自我管理能力。這些挑戰雖然一開始讓我感到很不適應，但經歷過後，我變得更有信心面對未來的未知挑戰。非常推薦大家如果有能力到國外交換，可以把握機會。

