

## 輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

院系所級	外語學院法國語文學系所四年級
姓名	樂詠婷
國外研修學校	土魯斯天主教大學 Institut Catholique de Toulouse
國外研修系所	語言中心課程 + Atelier (每週二、四下午)
研修期間	自 2019 年 9 月 22 日至 2020 年 3 月 12 日止

一開始得知要到土魯斯交換的時候其實內心很忐忑，因為雖然土魯斯是法國人口第四多的城市但所能找到的資訊量遠遠不像巴黎這種大城市來的多，再加上我們算是第一批學生到這個城市交換，因此所有的一切都要靠自己摸索。雖然剛開始遇到了些挫折（Ex：宿舍無法入住、交通卡不知道去哪辦理等等...），但現在這些都成為我內心最美的回憶，同時也希望能把一些心得跟你們分享。

### 電信

- 辦門號 -

我選擇的是 Free 電信一個月 8.99 歐的方案，第一個月會多加 10 歐的 sim 卡費。這個方案每個月提供法國境內 50GB

的網路、國外 4GB 的網路、以及無限的電話與簡訊。辦理的方式也很簡單，只要到市中心的實體店面就可以了。店裡會有兩到三台機器，只要輸入基本資料選擇想要的方案以及電話號碼就行了，付款的話也可以使用台灣的信用卡，但要注意的是之後的費用也會直接從這張卡裡扣～

### - 解約 -

Free 的解約方式比較特別，你不用直接去店裡但是你必須準備好一封解約信並且掛號寄出去。如果不知道解約信要怎麼寫的都可以直接上網找，很多人都有分享正確的格式。

## CAF 房屋補助

### - 出發前 -

1. 到戶政事務所辦理出生證明

→ 這個不要太早申請，出發前再申請即可因為這有三個月的有效期限

2. 把出生證明拿到地方法院公證

→ 可以馬上領取

3. 把出生證明拿到外交部公證

→ 這個不是馬上就可以拿到，需要三到五天的時間！

- 抵達後 -

1. 把公證過的出生證明寄到巴黎的助法代表處公證

→ 要到郵局買信封，信封內除了出生證明以外還要放 13 歐的支票在裡面(這是要從巴黎寄回土魯斯的錢…)

2. 請專業翻譯師翻譯公證後的出生證明

3. 網路填寫資料申請

→ 在等待翻譯的時候可以先上官網填申請表，內容會要求你提供基本資料以及你的房型和租金，出生證明可以之後再補～

4. 到 CAF 辦公室補交出生證明

→ 網路資料填寫完後的一兩個禮拜要記得注意信箱有沒有來信，收到信後便可帶著出生證明到現場補交。(CAF 的辦公室就在學校附近很方便)

Tips: 建議越早申請越好，因為補助不會馬上就下來，每個人等待的時間也都不一定。另外就是可以下載 CAF 的 app，這樣可以方便你隨時追蹤你的補助款項下來了沒～

**選課**

## - 開學 -

第一天是沒有課程的，妳主要是到學校參加能力測驗，這會影響到你的分班，隔天成績出來的同時就要到相應的班級開始課程！

## - 關於課程 -

1. 每個月的第一個上班日都不用去學校，這一天主要是新生測驗的日子所以是沒有課程的～
2. 每兩個月會換一個老師。這主要是為了讓學生可以體驗到更多不同的教學方式，從各個老師身上你都可以學到不同的東西～
3. 這裡沒有期中期末考試，這裡的課程是以月為單位，每個月月末都會有測驗。
4. 學校會在重要節日舉辦活動，像是因為聖誕節的關係，每一天中間下課都會從學生中抽取一個幸運兒送小禮物，這個活動會一直持續到聖誕節當天！又像是老師們會聯合舉辦解謎活動，學生們要以小組的方式透過老師給的各種線索來找出答案。

## - 心得 -

這裡的每個老師都像媽媽一樣和藹可親，只要有任何問題不管是生活上或者是學業上都可以很放心地向他們請教。由於這裡是小班制所以老師可以很容易照顧到每個人，再加上每個月都有考試所以會有很多機會可以檢視自己的學習狀況，所以基本上你只要都有跟上老師的腳步一定都可以學到很多～

## 土魯斯（行）

- Pastel -

在土魯斯乘坐大眾運輸工具都是靠這一張卡，他的名字叫 Pastel。基本上，在土魯斯只要有了這張卡去哪都不是問題，為什麼會這麼說？是因為如果是學生要辦理月票的話，一個月只要 10.2 歐，這其中包含了輕軌、巴士和地鐵任你搭乘不限次數（機場巴士跟腳踏車除外）！另外土魯斯的大眾運輸工具都是由 Tisséo 這家公司負責的，如果要辦理交通卡的話可以去幾個比較大的站像是 Jean Jaurès、Marengo-SNCF 等等的櫃檯辦理。申請所需要的文件有大頭照、護照、護照影本，一張記名的 Pastel 工本費是 8 歐。



- Tisséo -

這是 Tisséo 公司所出的手機應用程式，有了它你可以隨時查詢交通動態，有任何異動或是罷工等等的情況也都會提醒！（不知道未來一不一樣，但不建議週六下午出門，因為這一天下午市中心常常會有罷工活動所以公車班次會受影響！）

- Carte Jeune -

這是 TGV 的青年票。使用期限是一年，價格大約是 49 歐，申請所需要的文件有大頭照、護照、房屋契約、電話號碼（建議有了當地號碼後再辦理），申請地點是在 Matabiau 火車站的一樓大廳櫃檯。當然你也可以線上申請可是如果想要馬上領取的話建議還是親自到櫃台辦理，抽取號碼牌後會有專人為你申辦。有了這張卡，你可以在訂票時拿到

比全額優惠的價格，但是實際搭乘時千萬要記得把票帶在身上，因為查票員隨時有可能會檢查~~~

## 土魯斯（食）

在土魯斯外食平均一餐花費是 10-20 歐（以餐廳來說），但如果是輕食類像是 KEBAB 這種的話 10 歐以內就能解決。一般來說，我比較常到超市去買食材回宿舍煮，所以有幾個地方要來推薦一下！

超市：

1. Auchan supermarché Ponts Jumeaux: 這間超市距離 Chapou 走路大約 10 分鐘，沿途的景色很優美，是宿舍附近最近的一間超市。回家如果選擇坐巴士的話可以多做一站在 Suisse 下車，這樣離超市最近。（建議可以辦一張會員卡，可以累積回饋金～）
2. Carrefour: 這間家樂福跟 Compans Caffarelli 地鐵站是連通的所以很方便，而且這家家樂福算是市中心最大的所以裡面什麼都可以找到，同時也會比其他家超市再便宜一點點。

3. Paris store(亞洲超市): 這間超市離市中心比較遠一點而且又位於拉丁區所以建議如果是女生的話盡量結伴同行，另外在店裡也要小心扒手（之前有同學錢包在裡面被偷），同時要注意商品的有效期限（有些促銷的商品早就過期了）。他唯一的優點就是商品種類很多而且比市中心賣的便宜一些些…
4. Ytaing Marché(亞洲超市): 這間小中超位在市中心的一條巷子裡，他店裡的空間不大可是裡頭應有盡有，你想得到的各種調料在裡面幾乎都找得到。另外，他的泡麵區也常常有優惠，之前的活動是同一個牌子的泡麵買 4 送 1 但不知道之後會不會變所以你可以注意一下牆壁上貼的標示。
5. Marché Cristal: 這是土魯斯露天的超市，營業時間是每天早上 7:00 到下午 1 點（禮拜一休市）。這裡的蔬菜水果都很新鮮又便宜，而且也有賣海鮮、肉類以及起司，所以有空的時候可以來這裡逛逛～但是要記得要帶現金因為這裡不能刷卡喔！

土魯斯（住）



基本上，在土魯斯交換不用擔心住宿的問題，因為正常來說學校會直接幫你安排宿舍。這一次我入住的是 Crous 所負責的其中一間宿舍：Résidence Universitaire Chapou。

- 出發前 -

1. 線上辦好 ADH(留學生房屋保險)

→ 辦好之後最好先印出來，辦理入住的時候會需要～

2. 線上辦好 Visale

→ 建議提早線上辦理因為每個人所需要的時間不一定，有些人一個禮拜就可以拿到但有些人等了一個多月都還沒有消息…

Tips: 如果到最後出發前還是拿不到 Visale 的話也沒關係，因為只要有 ADH 的證明你還是可以入住，但一次可能要先繳半年的宿舍費～

- 抵達後 -

1. 線上跟秘書處預約辦理入住時間

→ 入住當天請比約定時間早 5-10 分鐘到現場(因為現場通常會有很多人在排隊)，秘書處一次只能進一個人。基本上只要備齊所有資料並且把錢繳了就可以選房入住啦！

Tips: 在辦理完入住手續後，你可以到櫃臺選擇入住的樓層以及房號～

## 2. 確認房間內設備狀況

→ 你會拿到一張表單，主要是要你確認自己房間內的設備狀況，如果有任何問題一定要及時提出千萬不要等！我的親身體驗告訴我，不要對法國人的做事效率有什麼期待…畢竟我當時等我的馬桶修好等了整整兩週，害我都要跟同學借廁所….

## 3. 宿舍網路問題

→ 這個問題你不用太擔心，只要第一次連接 Crous 網路的時候線上辦理一個帳號就行了，之後只要你有這個帳號你到任何一個 Crous 的宿舍都連的上網路～



雖然小但什麼都有的房間



窗戶看出去的景色

- 退宿 -

你在離開前的一個月要先去秘書處報備，他會給你一張確認單，你要把離開的時間填好之後交回。另外他會跟你約一個檢查的時間，在這之前你要把房間回歸原樣，最後把鑰匙交給櫃台就行了。

## 土魯斯（樂）

- 食物篇 -



三盒一歐的草莓



國際之夜滷的茶葉蛋



不用電鍋也能煮飯喔～



法國的甜點真的都很好吃！



加龍河畔享用下午茶



大家一起過年

- 生活篇 -





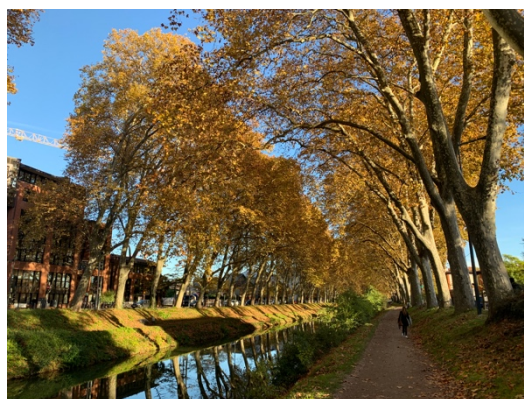
校園風貌



宿舍吉祥物-小肥肥



假日去日本公園散步



回家途中的美景



學校舉辦的逃脫遊戲



聖誕市集活動



- 旅遊篇 -



Andorra-與世隔絕的城市



卡爾卡頌城堡



Albi-天空之城



Bordeaux-水鏡廣場



浪漫水都-Venezia



馬爾他-Blue Grotto



蔚藍海岸-Nice



<再別康橋>-徐志摩



摩納哥大教堂



Madrid-普拉多美術館