

### 一、交換學校概況及課程相關

在天主教土魯斯大學我們是被歸屬在語言中心，在經過測驗後程度分班，一班人數約十人，屬於小班教學，每月有一次月考。大學部課程需要至各系秘書處登記，老師若同意即可隨班附讀。不過我並沒有多選大學部的課程，只有在周二及周四去參加電影工作坊，和不同國家的學生一起討論各類電影中出現的刻板印象(對法國或是其他國家)。

每天早上的法文課為四小時，中間休息約二十分鐘，老師會針對每週不同的主題來訓練我們的聽說讀寫能力，不定期也會有小型的報告，如果在月考表現好，就能升上一個班級，教材的困難度也會提高，這樣的上課模式對於法文系學生想要扎實的提高實力有非常大的幫助。但是建議往後要來的同學或學弟妹還是要選擇幾堂課隨班附讀，才有比較多機會認識法國同學，因為語言中心都是從不同國家來的人(不過我們平常和他國朋友相處唯一共通的語言也是法文，大家都在學習中，對話起來也不那麼有壓力！)。

學校有很多藝文活動，會不定期安排我們參觀展覽或是音樂會，也會在法國的節日前後舉行小活動，像是聖誕節倒數、抽國王派等等。市內有些活動通過學校買票也會比較便宜，每個月都會收到本月活動表，對於認識當地文化或法國文化有很大的幫助。

### 二、各式申請文件準備

#### 1. 宿舍申請(CROUS)、VISALE、房屋保險

宿舍申請是透過土魯斯大學的國際學生處申請的，老師會詢問住宿意願並在確定後讓你準備所需文件。一定要特別注意 visale(政府為學生設置的擔保人系統，有點像政府虛擬保人)的申請時間，一旦確定住宿後就盡快上網申請，可以參考網路上的教學，一步步教你填寫，這是入住宿舍的門檻之一，若像我們太晚申請審核超級慢就得在入住時一次繳半年房租；房屋保險也是入住門檻之一，確定宿舍能住後就可以上網申辦，通常很多保險公司都有學生優惠，我們保的是 ADH 的(宿舍推薦的)，若不確定建議先詢問宿舍。

※一定要帶齊所有要求的文件，否則宿舍會不讓你入住！我們就因為沒有申辦房屋保險在旅館住了一晚。

#### 2. OFII

現在都改成線上申辦，把所有資料都掃描成電子檔上傳即可！

#### 3. CAF 房補、出生證明

辦房補並沒有傳說中那麼困難，上網填寫資料，等待信件通知再按規定上傳所需文件(如出生證明)即可，但是線上效率非常的緩慢，要有耐心的等待；另外，出生證明要等 CAF 通過你的審核後再通知你上傳或親自去繳，建議在土魯斯的同學可以直接去學校附近的 WELCOME DESK 繳交出生證明，若是有任何房補的問題也可以直接去問。

出生證明的公證及翻譯我是跑完全程：區公所申請完拿去地方法院公證，再送去外交部公證帶到法國，寄到台北駐法代表處認證完後交給當地翻譯師翻譯。以上流程極度麻煩，也有人說給駐法代表處認證完後就可以直接給 CAF 也會過，不過翻譯師建議要乖乖跑完不然出了差錯更麻煩，大家還是多跑幾趟吧！

※非巴黎的同學要寄出生證明給代表處時不能寄現金(法國規定)，開戶的時候就跟行員說你要支票本，再開支票一起寄去，才不會違法喔！

#### 4. 學生社會保險(健保)、健保卡

上網填資料上傳文件等審核就行了！健保卡的部分不知道是網站壞了還怎麼樣，我們和一些大陸朋友都無法申請，但只要持社保證明就可以去補申請看診費，只是要先付全額比較麻煩。

#### 5. BNP 開戶、FREE 手機申辦

我們選擇在 BNP 開戶，因為有學生三年免費的專案。手機則是選擇最方便的 FREE，便宜又幾乎等於吃到飽，在歐盟有合作的國家旅遊時也能用，只要不超過限定流量就不會額外收費，非常划算！只是解約要寄實體信麻煩了點。

### 三、交換生活

#### 食：

校內有學餐，採儲值式，一次要儲 20 歐，平均一餐花費 4 到 5 歐，能吃很飽不過不能保證天天都很好吃，時常有特別餐點(聖誕餐或美國餐之類)，是下課和同學聚會好選擇。

宿舍因為有廚房，因此自己買好廚具就能處理三餐了，買菜除了可以去超市外(chapou 走五分鐘就有 auchan)，在 Concorde 跟 jenne d'arc 站之間除每周一外有早市，可以購買到便宜新鮮的蔬果。(還有一間迪卡農)

在市中心有兩間亞洲超商，可以買到泡菜、韓國泡麵或是一些亞洲雜貨，如有時間可以搭乘地鐵至 paris store(稍遠，而且因為是在阿拉伯人區治安沒有市中心好，建議攜伴在白天前往，我們去了很多次。)

土魯斯出名的菜都可以試試！也可以去雨果市場逛逛。

#### 住：

學校替我們申請的宿舍距市中心搭乘公車及地鐵約 20-30 分鐘，大門一進就是接待處跟秘書處，不論是入住、報修、領包裹或繳房租都在這裡，也是宿舍貓咪出沒區域(這間宿舍有很多放養的貓咪，不過通常不會接

近人，怕貓的放心。)；宿舍共有六棟，都有電梯及無障礙坡道。(5,6 棟電梯很常輪流壞，不過能互通，晚上十一點後電梯會停，建議樓層不要選太高不然會像我們一樣爬到想哭……)

我們分配到 9 平方公尺的單人房間，內附廚房衛浴，一個人很剛好，窗戶大也不怎麼有壓迫感，比起我看過的其他法國宿舍 cp 值真的很高了，不用多花錢出去住。(打掃也很輕鬆。)

Ps.宿舍旁有公共泳池，如果剛好跟我一樣住六棟東側房能在夏天養養眼。行：

至主要地鐵站(Jean jaures)辦理 PASTEL 卡，攜帶學生證及護照(一張大頭貼掃描用)，往後即可至機台儲值學生月票 10.2 歐，暢通市內地鐵、公車及輕軌電車。(機場接駁車要另外買票)；公共腳踏車年租 20 歐，一樣至地鐵站辦理(罷工時好夥伴)。

※每周六幾乎都有抗議遊行，來往市中心重點公車會停開(下午一點後，傍晚復駛)，建議下載 TISSEO，方便追蹤市內交通狀況。

樂：

若是住在 crous 宿舍(chapou)可以選擇網上購物，接待處會幫忙收包裹並發信通知領取\*攜帶證件；土魯斯市中心店家集中，河邊有不少餐廳可供選擇，與朋友聚會推薦！機場附近有大型購物商場，有時間可以去大採購，超市很大很大間，市中心有的店那裏幾乎都有，就是遠了些。

每月第一個周日博物館免費，土魯斯也有許多文化活動，特別推薦追蹤土魯斯觀光局的 ig，得知各種活動的第一手消息！

#### 四、交換心得

很感謝爸爸媽媽支持我出國交換，雖然遇到疫情只得提前三個月回國，不過在這九個月內我不僅克服了語言以及文化的障礙，也變得更加獨立自主。因為長時間實際使用法文，也更確定了自己未來想要從事能夠與所學正相關的工作，透過各式各樣的狀況，我了解到了所謂學會一門語言並不是只是能考出好成績，而是能夠流利的使用去解決不同的問題，和不同的人交談。

在這裡和學弟妹真心的建議如果情況允許，交換是一個非常好的學習管道，能夠完全脫離自己的舒適圈，並加強自主管理的能力。自己在海外生活或許在許多人的想像中都是夢幻的、美好的，但出國不是只是出去玩，或是和外國朋友相談甚歡，每天都有不同的挑戰等你去解決，也許非常困難，又也許令人害怕。我在這幾個月內除了會想念家人，也會擔心安全問題，但是生活中所帶來的充實感以及個人的成長都讓我非常高興，這是人生中難得的一次學習經歷，也要謝謝學校能提供這樣好的學習機會。



跟電影不一樣，實際上這樣拿著很麻煩而且又掉麵粉.....那張藍色的就是土魯斯交通卡！



加隆河，河邊是散步及聚會好去處。



與班上同學合影



土魯斯著名景點：  
巨大機器人廣場，  
特殊節日會上街遊  
行！可惜我們沒遇  
到，但搭公車就能前  
往該廣場！



學校有各式各樣為國  
際學生舉辦的活動，  
比如說密室脫逃！