

La Vie en France

— un guide pour
les étudiants d'échange —



Athena Hsu

法國生活日誌

—— 交換生攻略 ——

許乃心



©Nai-Hsin Athena Hsu, 2023.
Instagram : [@7athena14](#)

Étudiante de l'Université catholique Fu Jen dans le cadre d'un programme d'échange pour l'année 2022-2023 à l'Université Sorbonne Nouvelle - Paris 3.

Département principal : Langues Étrangères Appliquées (LEA)

D'autres départements : Monde Anglophone (MA), Didactique du Français Langue Etrangère (DFLE)

le 1 août 2023

撰寫日期：2023 年 8 月 1 日

輔仁大學外語學院法國語文學系

研修學校：巴黎新索邦 / 第三大學 (Sorbonne Nouvelle-Paris 3)

研修系所：

(一) Langues Étrangères Appliquées (LEA)

(二) Monde Anglophone (MA)

(三) Didactique du Français Langue Etrangère (DFLE)

研修期間：自 2022 年 9 月 19 日至 2023 年 4 月 29 日止



"Go confidently in the direction of your dreams. Live the life you imagined."



Chapitre 1

行前準備


【校級申請】申請新索邦大學（巴黎三大）交換學生屬於校級交換，首先經過國際學生中心申請，並在收到新索邦的郵件後，到[學校交換生網頁](#)，往下拉會有交換生填寫資料的地方：[填寫資料](#)（2022 填寫期間 15.2.2022 - 10.5.2022）。

【系級申請】法文系交換生行前說明會資料：[111交換生](#)

【申請[Buddy System](#)（學校連結）】

新索邦大學國際學生事務處之後會給詳細如何操作的教學檔案。但基本上很簡單，想要先處理好的人，可以在進入網站之後，點[S'inscrire](#)後，資料填一填就可以了。我在確定可以交換之後，在臺灣就已經先辦好帳號，等到九月初陸續收到配對到學伴的通知。另外，也可以從[MesServicesGouv](#)的網站登入[Buddy System](#)。

這是在正式開學前，就可以先接觸法國學生的好機會！可以跟學伴先探索巴黎，如果有遇到行政上的困難，也可以請學伴幫忙，當然也可以跟學伴分享臺灣的零食或文化等。



Inscris-toi et complète ton profil pour augmenter tes chances de trouver un Buddy parfait dans ta ville !

Le coordinateur local de ta ville t'assignera un Buddy concernant les informations fournies et tes attentes du BuddySystem.

Consulte ton tableau de bord pour vérifier tes messages et découvrir le profil de ton Buddy, les événements et les services disponibles dans ta ville ! Ne t'inquiète pas, nous serons là si tu as besoin d'aide.

【登記CROUS】如果要申請跟學校合作的大學宿舍，填寫完新索邦的交換生資料後，可以直接到學校[交換生CROUS申請頁](#)填資料（2022 填寫期間 29.4.2022 - 31.5.2022，[填寫表單連結](#)）。填寫完且成功送出之後，宿舍結果會在七月公布。

Confirmation de votre demande de logement

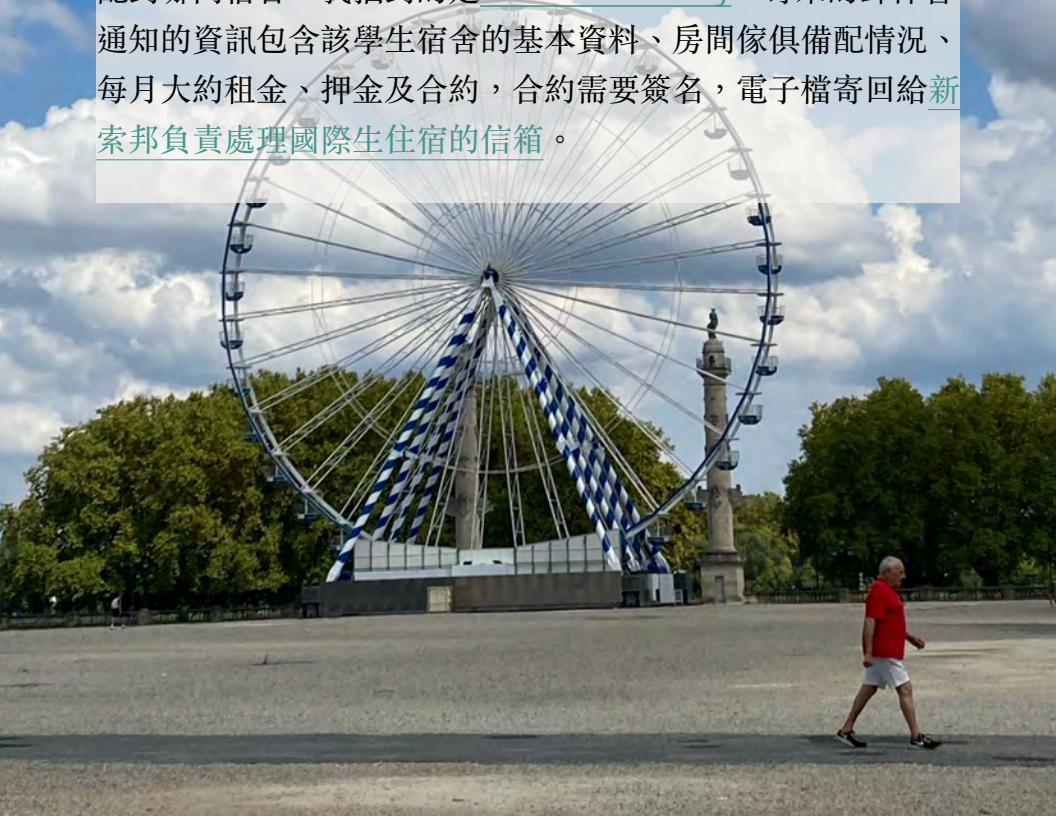
Votre demande de logement en résidence universitaire a bien été prise en compte !
Your request for an accommodation in a student residence has been registered !

*Vous recevrez une réponse à votre candidature courant juillet 2022 par mail.
Results will be sent by e-mail during july 2022.*

*En cas de problème, vous pouvez contacter M. Maxime LUCACCHIONI en écrivant à l'adresse mail ci-dessous :
In case of problem, contact Mr Maxime Lucacchioni by sending an e-mail to the adress below :*

logement-international@sorbonne-nouvelle.fr

個人是在7月9日收到郵件通知，大約七月底知道自己被分配到哪間宿舍，我抽到的是[Résidence Reuilly](#)。寄來的郵件會通知的資訊包含該學生宿舍的基本資料、房間傢俱備配情況、每月大約租金、押金及合約，合約需要簽名，電子檔寄回給新索邦負責處理國際生住宿的信箱。



抵達之後

【Garantme】收到入學證明之後，可以申請擔保人，到 [Garantme](#) 網站填寫資料。需要上傳資料包含護照個人資料頁、入學證明或者通知信 (la lettre d'acceptaion)、收入證明、簡歷，大約 1 至 2 天就可以收到 Certificat d'Éligibilité，可選擇完整版（包含之前上傳的資料）或者簡易版下載。

【Visale】收到回傳住宿合約後的幾天後，會收到 CROUS 詳細步驟、辦理入住當天需準備的資料，以及 Visale 法、英文版本的申請步驟，基本上需要在 [Visale 網站](#) 上傳的資料跟辦理簽證時需要準備的大同小異（簽證及學校的入學證明或者通知信）。因為是線上申請的，所以其實從審核到收到擔保文件時間間隔滿短的。

【電信 (Bouygues 轉 Free)】由於我當時是先到 Bordeaux 待一個月，而波爾多機場的 Global Exchange 只有賣 Bouygues 的預付卡（20 Go 網路，網路用完可以再加值），櫃檯只接受卡片付款，不接受現金。要注意的是在這個櫃檯買的 SIM 卡，如果沒有 identifier（認證身份），則期限只有三十天，需要撥號 634 完成身份認證，購買的包裝裡面會有簡易的說明（當時櫃檯人員完全沒有提到需要認證身份這一回事，只有一直跟我們說沒有期限，網路用完要再線上購買才可以使用）。重點是超貴、超不划算。

抵達後，如果不急可以到各家電信公司，看看最近有沒有推出比較經濟實惠、適合自己需求的方案。可以依個人需求選擇電信公司，我自己後來是選擇 [Free](#)：[Free 信號覆蓋率](#)。直接到門市，跟店員說要辦一張 SIM 卡（sans engagement 的方案可以隨時解約）。我用永豐國際學生證付款，操作完後，自

助機台馬上就會生產一張 SIM 卡出來。可以現場請店員直接幫忙換 SIM 卡，不到十分鐘就處理好了。

Des offres mobiles simples, à prix Free et sans engagement

Non abonné(e) Freebox | Abonné(e) Freebox

Forfait 2€ 2h	Série Free 110 Go	Forfait Free 5G 210 Go
Internet 50 Mo en 4G/LC	Internet 110 Go en 4G/LC	Internet 210 Go en 5G/4G
2h d'appels en France	Appels illimités en France	Appels illimités en France
SMS & MMS illimités	SMS & MMS illimités	SMS & MMS illimités
Depuis Europe/DOM Internet 50 Mo en 4G	Depuis Europe/DOM Internet 18 Go en 4G	Depuis l'étranger Internet 35 Go en 4G
Appels 2h d'appels en France en 4G/LC MMS illimités en Europe & DOM	Appels SMS & MMS illimités en Europe & DOM	Appels SMS & MMS illimités en Europe & DOM, Canada, Brésil, Mexique, USA, République Dominicaine
Option Bonheur 5 Go et appels illimités en France métropolitaine +2,99€/mois	Application Free Ligue 1 MMS premium incluse	Application Free Ligue 1 MMS premium incluse
2€ /mois	12€ /mois	19€ /mois

Offre valable pour les abonnés Freebox | Offre valable pour les abonnés Freebox | Offre valable pour les abonnés Freebox

收據拍下來或保留下來，上面再開機時需要的 pin 解鎖碼（可以在登入之後從設定關掉），之後等要回台灣時辦解約會需要這張卡的序號（帳號）。

接下來可以在 [Espace Client](#) 看到每個月國內、外網路及收、發簡訊或電話的用量，也可以找到每個月自動付款（從當初刷卡買 SIM 卡的銀行帳戶）的收據。

小提醒！如果像我更改電信，但想保留原本的號碼，可以打到 3179，記下自己舊號碼的 code RIO，之後在換成新電信的時候會需要。

【房屋保險】我在 [ADH 網站](#) 購買，要先有法國電話號碼，以及確定住宿地址（填寫房屋保險資料需要），只要填好線上的問題跟輸入基本資料，最後繳費就可以完成，可以刷臺灣的卡。

注意需要購買到提供住宿方要求的項目，申請購買及三種 formule 保險內容差異比較：[ADH 房屋保險方案比較](#)。個人是

直接買最貴的 formule+++，而且有加購 garantie bureautique 項目 (Cotisation TTC : 57.94 €)。

我購買的時候，因為 CROUS 寄信的人打錯地址給我，後來去查發現生效前，就算已經先付款了還是可以改地址，真是鬆了一口氣！生效之後，更改某些資訊是不用加錢的，也一樣可以馬上儲存合約。

	Formule 1 Essentielle + Dès 20,85€/an Télécharger le tableau des garanties	Formule 2 Confort ++ Dès 27,25€/an Télécharger le tableau des garanties	Formule 3 Sérénité +++ Dès 46,84€/an Télécharger le tableau des garanties
Vos garanties Télécharger les dispositions générales			
+ Capitaux mobiliers	✓	✓	✓
+ Incendie	✓	✓	✓
+ Dégâts des eaux	✓	✓	✓
+ Individuelle accident	✓	✓	✓
+ Protection juridique	✓	✓	✓
+ Indemnité redoublement	✓	✓	✓
+ Responsabilité civile		✓	✓
+ Bris de glace			✓
+ Vol			✓
+ Garantie bureautique	Optionnel	Optionnel	Optionnel
+ Colocataire supplémentaire	Optionnel	Optionnel	Optionnel
	JE MASSURE	JE MASSURE	JE MASSURE

【入住CROUS】合約第一天（9月1日）可以辦理入住，我大概十一點多到宿舍，這個時間有不少人已經在等了，等到十二點半多進去辦公室確認資料都繳齊、保證金（300歐，因為那時候還沒有法國銀行帳戶，所以我是用永豐的國際學生證刷）付了之後，我很快就簽完名拿鑰匙走人了。

填完 l'état des lieux 之後，繳回給宿舍櫃檯或辦公室（不一定會在住的宿舍同一棟，我住在 Résidence Reuilly，辦公室則是要到 Résidence Citeaux）。

盡量早上到還有一個好處就是，完成所有程序之後，還有時間可以去採買生活用品跟接下來一週的食材。

正常來說，大家的宿舍信箱會在第二個禮拜（9月8日）統一換成新入住房客的姓名。

【居留證 OFII】需要在抵達法國三個月內完成 OFII 線上登錄，雖然法國教育中心網站寫說要法國銀行卡，但我直接用臺灣的卡刷也過了。法國移民局 (OFII) 報到程序 E 化[步驟資訊](#)，線上購買 50 歐的電子郵票，一下子就完成了～申請了一堆東西，果然可以線上完成的最愉快～～～



【銀行開戶】會需要以下文件：護照、住宿證明、手機號碼、Email、在法國的地址。

要開戶時，如果提早到法國，還不確定宿舍房號的話，可以先給宿舍位置就好，等知道確切房號後，由於更改地址需要證明文件，可以從房屋保險網站更改地址，再下載新的房屋保險檔案郵寄給銀行行員，請對方幫忙改地址。

我開戶的銀行是 Société Générale，在離駐法國台北代表處（78 rue de l'Université 75007 Paris）比較近的分行（199 b Bd Saint-Germain, 75007 Paris）辦理，幫我辦理的行員很親切，知道我是臺灣來的，跟我還有我朋友聊了一下臺灣的美食跟政治處境。

大致情況是繳交完資料之後，需要核對資訊並簽名電子檔。可以在當下閱覽資料的時候就先儲存一份，或者之後在 Espace Client 一樣可以找到合約下載。

比較需要注意的是銀行卡每週提領額度，及每週和每月的刷卡額度分別是多少。每月刷卡額度日後可以在應用程式上調整，十分方便。



Small text at the top: [Mon espace](#) [Accueil](#) [Qu'est-ce que c'est ?](#) [Moyens de paiement](#) [Personnaliser mon offre bancaire](#) [Option crypto dynamique](#)

OPTION CRYPTO DYNAMIQUE

Plus de sécurité pour vos achats à distance

A partir de
12 €/an

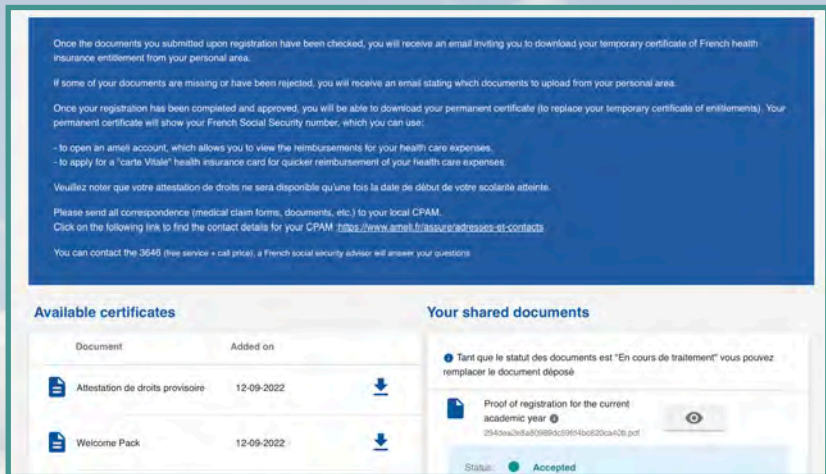
[Souscrire](#)



另外，如果不想因為用不到的功能，多付月費、年費的話，也可以主動詢問幫忙辦理的行員。因為通常他們會自己挑個條件

滿足的方案，而不是一一問你需求，但他們選擇的不一定符合你實際使用的情況。

【社會保險Assurance Maladie】線上註冊完之後，到國際學生社會保險網頁登入，線上繳齊文件（包含在學證明、護照、學生簽證、出生證明文件、居留證、銀行帳戶資訊）。隔幾天看到文件審核完畢，就可以下載 Attestation de droits provisoire。由於個人一直沒有收到永久社保號，所以也沒有辦法申請健保卡。至於「補充保險Mutuelle」可以自己買，或者如果有拿到打工合約的話，一般來說公司都會保補充險。



Once the documents you submitted upon registration have been checked, you will receive an email inviting you to download your temporary certificate of French health insurance entitlement from your personal area.

If some of your documents are missing or have been rejected, you will receive an email stating which documents to upload from your personal area.

Once your registration has been completed and approved, you will be able to download your permanent certificate (to replace your temporary certificate of entitlements). Your permanent certificate will show your French Social Security number, which you can use:





- to open an ameli account, which allows you to view the reimbursements for your health care expenses.
- to apply for a "carte Vitale" health insurance card for quicker reimbursement of your health care expenses.

Veuillez noter que votre attestation de droits ne sera disponible qu'une fois la date de début de votre scolarité atteinte.

Please send all correspondence (medical claim forms, documents, etc.) to your local CPAM.


Click on the following link to find the contact details for your CPAM: <https://www.ameli.fr/assurance/adresses-et-contacts>

You can contact the 3646 (free service + call price), a French social security adviser will answer your questions.

Document	Added on	
 Attestation de droits provisoire	12-09-2022	
 Welcome Pack	12-09-2022	

Your shared documents

Tant que le statut des documents est "En cours de traitement" vous pouvez remplacer le document déposé

 Proof of registration for the current academic year
2940xa3cb8a8/9889dc29644bc823ca436.pdf

Status: ● Accepted

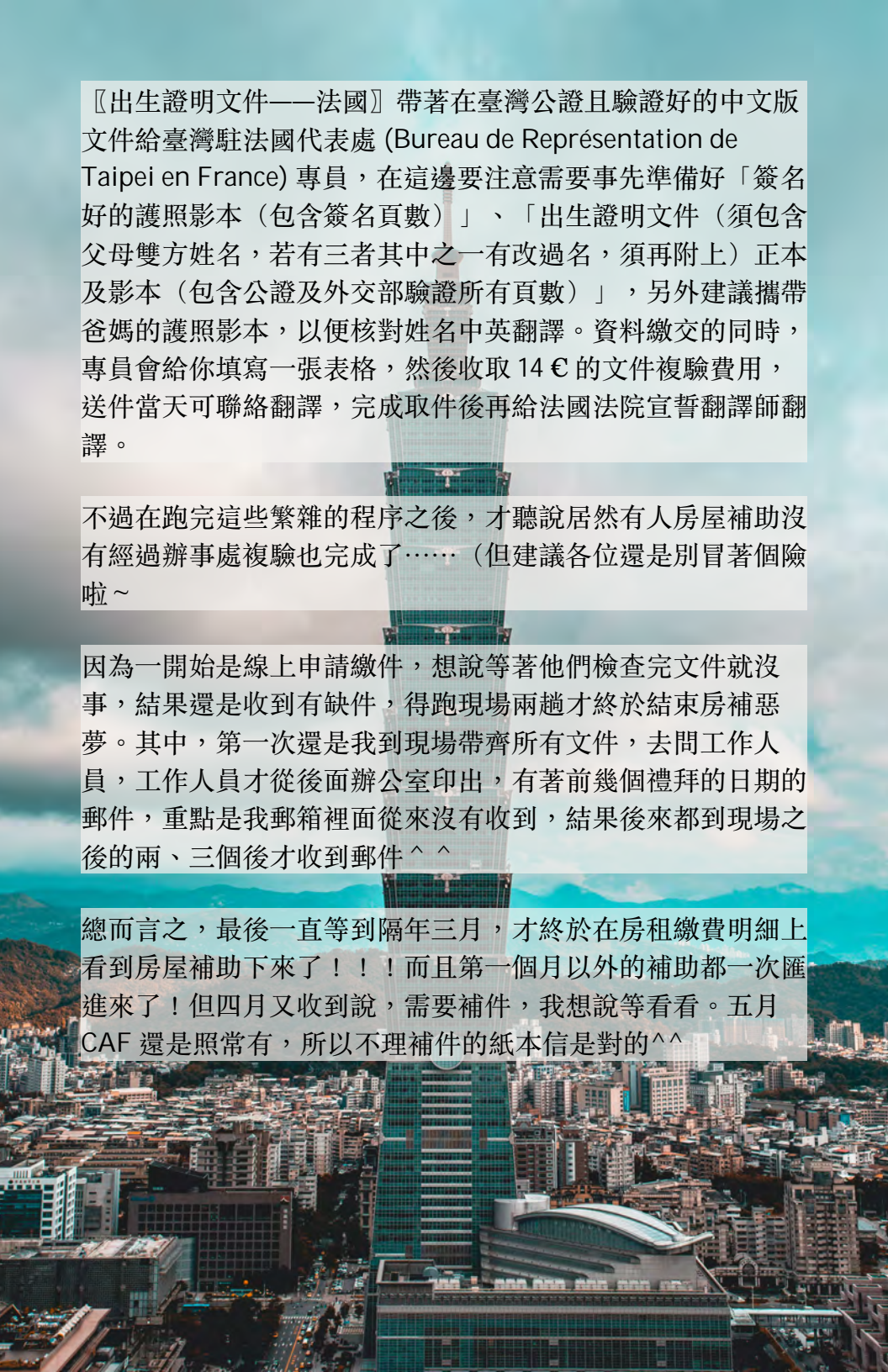
【Forfait Imagine R étudiant】可以在官網線上申請，不需要等法國銀行卡也可以先買，可以選擇月付或者一次付清，注意一定要確認居住地址是否正確。我在線上填完資料後的第九個工作天早上出門發現 imagine R 的卡片寄來～超開心的！

【房屋補助 [La caisse d'allocations familiales - Les aides personnelles au logement](#) (La CAF - APL)】

〔出生證明文件——臺灣〕到戶政事務所申請之後，必須經地方法院或交由民間公證人公證，再交給外交部驗證，交換生主要是用於申請房屋補助與社會保險。一般需由法國法院宣誓翻譯師 (traducteur assermenté) 所做的翻譯與公證，才會被接受。

到任一戶政事務所申請出生證明文件，每份工本費 10 元，若非出生登記區域，須等調閱資料約半小時左右。注意！需有父、母雙方的姓名，我跟我朋友申請時沒注意，出生證明文件都只有母親的名字，後來又再跑一趟申請「出生登記申請書」。上面的資料拿去各地方法院公證處公證（公證費 500 + 3 元，不到半小時），到外交部領事事務局進行文件證明複驗（一份正本 400 元），兩個工作天就可以憑收據領件。雖然在外交部領事事務局等大約一個小時才被叫到櫃檯送件，但基本以上程序都簡單、方便又快速，一天內就可以完成文件申請、地方法院認證、外交部複驗送件。

繳交規費的部分，戶政事務所、地方法院與外交部領務局都接受現金、金融卡、信用卡，但外交部領事事務局不接受國際學生證金融卡。因為在外交部領事事務局當天比較多人，所以我是先抽號碼牌，再去旁邊的影印機影印身分證影本（護照亦可）跟需要複驗的文件影本。



【出生證明文件——法國】帶著在臺灣公證且驗證好的中文版文件給臺灣駐法國代表處 (Bureau de Représentation de Taipei en France) 專員，在這邊要注意需要事先準備好「簽名好的護照影本（包含簽名頁數）」、「出生證明文件（須包含父母雙方姓名，若有三者其中之一有改過名，須再附上）正本及影本（包含公證及外交部驗證所有頁數）」，另外建議攜帶爸媽的護照影本，以便核對姓名中英翻譯。資料繳交的同時，專員會給你填寫一張表格，然後收取 14 € 的文件複驗費用，送件當天可聯絡翻譯，完成取件後再給法國法院宣誓翻譯師翻譯。

不過在跑完這些繁雜的程序之後，才聽說居然有人房屋補助沒有經過辦事處複驗也完成了……（但建議各位還是別冒著個險啦～

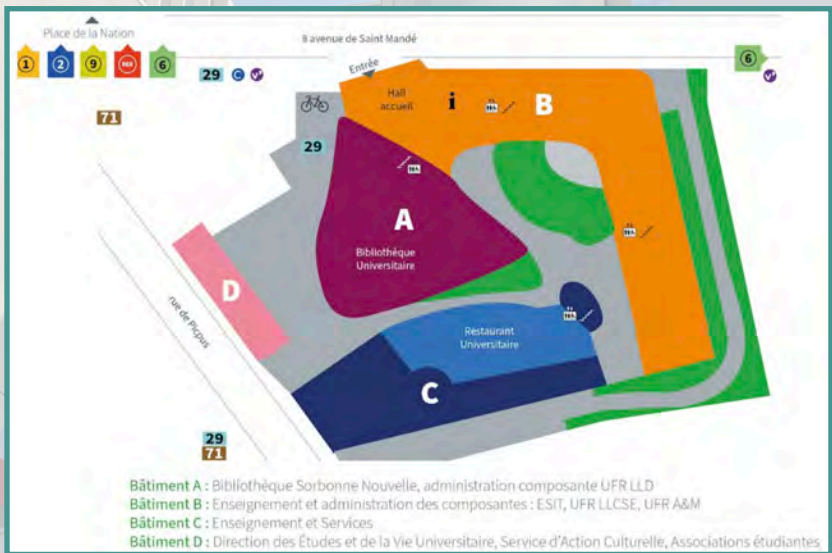
因為一開始是線上申請繳件，想說等著他們檢查完文件就沒事，結果還是收到有缺件，得跑現場兩趟才終於結束房補惡夢。其中，第一次還是我到現場帶齊所有文件，去問工作人員，工作人員才從後面辦公室印出，有著前幾個禮拜的日期的郵件，重點是我郵箱裡面從來沒有收到，結果後來都到現場之後的兩、三個後才收到郵件 ^ ^

總而言之，最後一直等到隔年三月，才終於在房租繳費明細上看到房屋補助下來了!!! 而且第一個月以外的補助都一次匯進來了！但四月又收到說，需要補件，我想說等看看。五月 CAF 還是照常有，所以不理補件的紙本信是對的 ^ ^

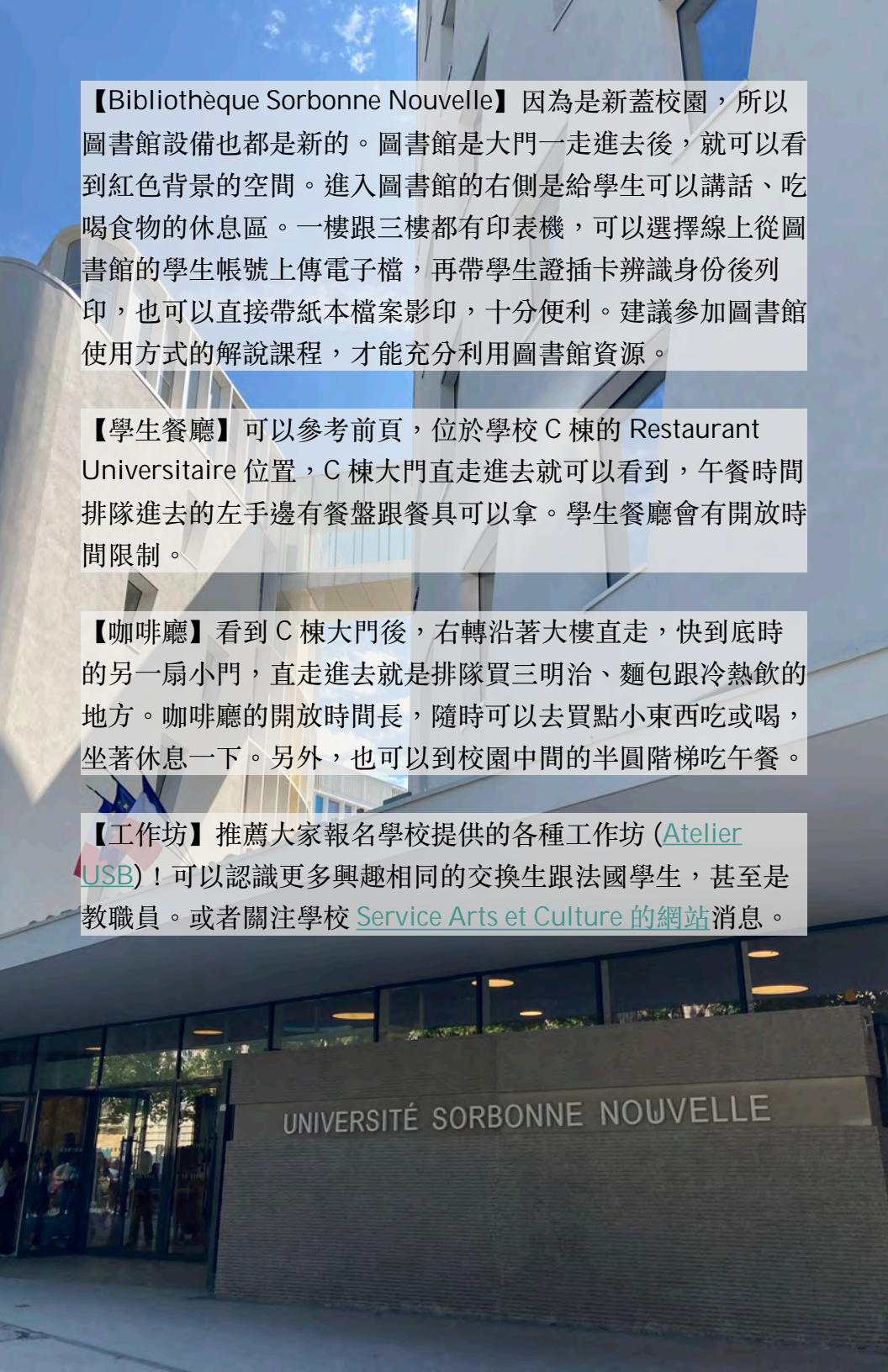
Chapitre 2

研修學校概況與心得

【Campus Nation】新索邦大學的課程主要在三個地方上課，分別是五區校區與十二區校區 (Campus Nation) 以及在 RER Cité Universitaire 站。選課的時候要注意！避免之後需要跑不同校區考試，挺麻煩的。我選的課程全都集中在這學年正式啟用的新校區 Campus Nation。



【學生證】開學前的國際生會議時，會發放每年新設計的托特包跟學生證。進出校園與學校圖書館須要出示學生證，除此之外，因為結合 Izly 校園付款方式，所以拿學生證可以在 CROUS 學生餐廳及旁邊的咖啡廳刷學生證付費。要記得定期上網確認餘額跟儲值（登入帳號為電話號碼），這個付款方式有的很便利的地方是，不論最後餘額剩下多少，都可以再轉帳回銀行帳戶裡。




【Bibliothèque Sorbonne Nouvelle】因為是新蓋校園，所以圖書館設備也都是新的。圖書館是大門一走進去後，就可以看到紅色背景的空間。進入圖書館的右側是給學生可以講話、吃喝食物的休息區。一樓跟三樓都有印表機，可以選擇線上從圖書館的學生帳號上傳電子檔，再帶學生證插卡辨識身份後列印，也可以直接帶紙本檔案影印，十分便利。建議參加圖書館使用方式的解說課程，才能充分利用圖書館資源。

【學生餐廳】可以參考前頁，位於學校 C 棟的 Restaurant Universitaire 位置，C 棟大門直走進去就可以看到，午餐時間排隊進去的左手邊有餐盤跟餐具可以拿。學生餐廳會有開放時間限制。

【咖啡廳】看到 C 棟大門後，右轉沿著大樓直走，快到底時的另一扇小門，直走進去就是排隊買三明治、麵包跟冷熱飲的地方。咖啡廳的開放時間長，隨時可以去買點小東西吃或喝，坐著休息一下。另外，也可以到校園中間的半圓階梯吃午餐。

【工作坊】推薦大家報名學校提供的各種工作坊 ([Atelier USB](#))！可以認識更多興趣相同的交換生跟法國學生，甚至是教職員。或者關注學校 [Service Arts et Culture](#) 的網站消息。



UNIVERSITÉ SORBONNE NOUVELLE

【Langues Etrangères Appliquées】

第一學期

[[Traduction appliquée chinois]] 老師上課前幾天會請班代轉傳電子檔給同學，上課前根據作業檔裡的要求預習或做作業就行，作業內容都滿簡單，不會有什麼困難的地方。上課前老師會先點名，或者討論作業的同時順便點名。想要加分的話，可以自願做簡單的作者介紹或者翻譯文章的故事背景介紹。只有期末考，包含法翻中及中翻法，滿好拿高分的。教材包含現代文學與實用的新聞報章內容。

[[Anglais - terminologie et lexicologie]] 上第一堂課老師會發講義，偶爾才有作業而已，基本上是文章翻譯，主要是法翻英。Amanda Murphy 老師是美國人，課程內容十分有趣，會邀請同學發表問題、看法或自己的翻譯，大家一起討論，所學也能活用，是我覺得所有課程裡面最有趣的一堂。（也是我分數最低的一科……但第二學期我還是照選。）

第二學期

[[Traduction appliquée chinois]] 作業長度較長、複雜。

[[Anglais - terminologie et lexicologie]] 第二學期主要上課內容是英翻法，有時也有法翻英。這學期因為罷工，課程幾乎都是遠距，所以老師改成採自願制，可寫可不寫，老師一樣會公布範圍跟解答在 iCampus 上面，不需要線上繳交。不過有期中的線上作業需要繳交，加上期末的加分作業。加分作業本來應該是期末考，但老師覺得既然沒上課，考試的話對學生也不公平。加分方式採低於期中成績不予採計，高於期中成績則把兩者分數平均作為學期成績。

〔Chinois - terminologie et lexicologie〕上課前老師給了長篇的中、法文健康養生相關的檔案作為翻譯作業。第一堂課前要大概看過，查生難字詞，有時間的話也可以先開始翻譯。這堂課比較困難的地方在於，中文的文章包含《黃帝內經·素問》的節錄。

【Monde Anglophone】

第一學期

〔Thème anglais〕法文文學翻譯成英文，主要探討不同語域用詞差異、給讀者氛圍、複雜句型翻譯技巧等。

〔Vocabulaire〕主要學習不同領域的英、法文單字。另外也包含英國歷史、文學、文化，比較法、英及美式字詞與文化差異。對我來說，比較新鮮的是對於文學作品（詩集）的評論 commentary。

第二學期

〔Thème anglais〕改較著重英翻法。

* 我選的都是 Anne-Sophie Queru 老師的課，老師幽默，解釋詳細，而且有同學沒跟上會再詳細闡述。

【Didactique du Français Langue Etrangère】

第一學期

〔Langue française (élémentaire)〕

〔Langue et méthodologie universitaire (niveau B2/C1)〕

第二學期

〔Langue française - avancé B2〕

基本上給國際生的法文課，老師講話都比較慢，有問題直接問也完全不用擔心或有壓力，因為一定有人也沒聽懂。個人覺

得，雖然會要求有相應的語言能力證書，才能上 B2（含）以上的課，同一個班的程度還是有落差。每堂的上課內容肯定實用，尤其寫作課，建議如果要考法語檢定的人，一定要認真上！可以節省很多自己慢慢整理筆記跟理清不同片語差異的時間！



Chapitre 3

離開之前

【Le préavis de départ】交換生必須先寄郵件通知學校負責處理國際生住宿的負責人，才有辦法從[學生宿舍的網頁](#)上預約搬出宿舍的日期。所以我直接到 Cîteaux (Reuilly 學生宿舍的辦公室) 跟秘書說，她有提醒我要先跟學校負責人聯絡，不過還是有直接幫我記下要預約 l'état des lieux 的日期跟時間，檢查房屋狀況當天主要就是要把東西清空並打掃乾淨。宿舍秘書在預約當天給了我一張方便核對檢查完成事項的單子，上面也會寫提醒事項，其中包含要在 CROUS 網站上新增銀行付款資訊，才可以拿回退回的保證金。

【La fermeture du compte bancaire】最後離開法國前，打電話詢問第一年優惠之後的每月月費跟年費，也順便問了一下日後關戶的事，因為我擔心如果之後沒有再去法國，關戶程序會不會複雜，行員跟我說可以線上關戶，而且大約只需要一週至十天的時間。

【La résiliation du forfait mobile】如果是辦理 Free 電信，2023 年開始可以直接線上解約，不過需要至少十日前提出。到 [Free Mobile 的官網](#)，往下滑後找到 Espace Abonné 欄位下方的 Résilier un contrat。



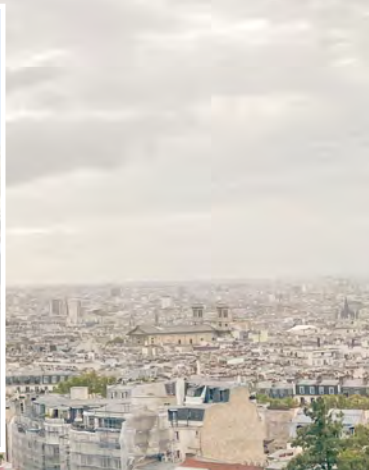
點進去後，會要求輸入帳號（identifiant）、密碼。需要注意的是，如果像平常那樣先登入再下滑，解約的選項就不會出現在頁面底部。

[[Contact]] Instagram : [@7athena14](https://www.instagram.com/7athena14)

如果還有任何問題，或不清楚的地方，歡迎來問我歐～



照片分享



照片分享



©Nai-Hsin Athena Hsu, 2023.
Instagram : [@7athena14](https://www.instagram.com/7athena14)





©Nai-Hsin Athena Hsu, 2023.
Instagram : [@7athena14](https://www.instagram.com/7athena14)