

電子報一：出國行前準備

以下分為四個主題，首先是整個日程統整，後面則會有細項說明，以及行李準備。

內容

A. 日程規劃.....	1
二月：準備.....	1
三月：學校提名 Nomination	1
四月~五月：填寫 ESSCA 線上系統	2
六月：宿舍申請、簽證辦理、校內出國選課、ESSCA 選課、留意機票	2
七月~八月：Crous 宿舍簽約、保險事宜、行政文件、準備.....	3
B. 行政文件.....	3
1. 簽證.....	3
2. 法國租屋補助 CAF.....	4
3. 法國健保 Ameli.....	5
4. 財力證明.....	5
5. 保險.....	6
6. 國際駕照.....	6
C. 銀行.....	6
D. 出國行李準備.....	6

A. 日程規劃

以下日程從得知交換學校/國家開始規劃（因為我是秋季交換，因此春季開始陸續規劃，請春季交換的同學自行延半年左右），沒有特定時間的就是要開始留意匯率，跟查找獎學金資訊。

二月：準備

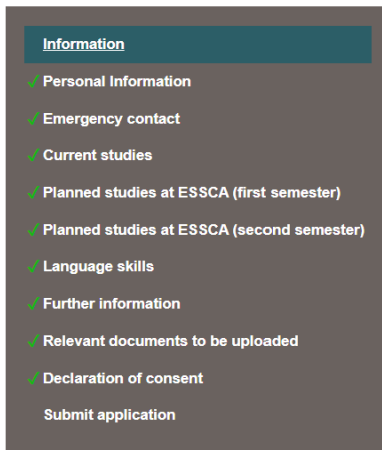
寒假／過年期間可以趁比較有空開始整理一些需要做的事項（由此也逐漸讓自己跟家人建立心理準備），才不會開學太忙忘記東西，慢慢準備就不會手忙腳亂。記得用到的檔案都要留檔儲存，可能未來會一再使用到，有些行政文件也不能太早申請（有期限）。

三月：學校提名 Nomination

國合處約 3 月底詢問+提名；商院在二月開學後就統一填表單、3 月底前普遍提名好(除了少數較晚開放提名的交換學校)。而 ESSCA 的話，你同時也要選擇校區，這部分在生活報告已經有著墨。

四月～五月：填寫 ESSCA 線上系統

過往學長姐四月就收到 ESSCA 的通知了，但今年甚麼都延期晚了一兩個月，所以請保持耐心&留意信件禮儀，並與 Cherry 助教保持聯繫（商院的話）。以下為所需資料，可以先準備好就可以弄很快（不然同時還要兼顧學校課業）。



六月：宿舍申請、簽證辦理、校內出國選課、ESSCA 選課、留意機票

今年在 5/31 終於拿到 ESSCA 入學通知單跟 essca microsoft 學校帳號。有入學通知單就可以申請簽證了（所以等待時也可以先準備好簽證要的文件們，並注意護照有效期限！）早點跑簽證，同時也可以避開暑假人潮。

****ESSCA 校內承辦人員正確地打開方式是用 essca teams 私訊詢問，我用 email 寄 n 封信他們從來沒回覆過我，但用 teams 都會當天回覆。**

宿舍部分，目前聽說只有 Angers 校區有跟 Crous 合作。之前的學長姐們說學校會寄表單來，但五月收到的註冊信件只有提供私人租屋網（studaport），所以大家一度以為今年沒有提供政府 crous 宿舍，直到 6/6 Essca 說明會，他們才說還在等政府的宿舍消息。2023/6/16 收到信件提供四個選項（crous: belle beille, coffon pavot, Lakanal 跟 Residence FAC HABITAT）、7/4 收到通知被分配到 Lanakal 宿舍。

等待宿舍消息的這段期間，建議先上 Crous 網站找相關資訊，那段期間應該可以看到各宿舍內部 365 度的照片、設施等，因為 6/16 收到信件後，要比速度填表單，越早填的人志願越前面，並沒有保障住宿！（有些人沒被分配到宿舍）。所以那段期間也要多留意信箱（因為時區問題，通常是下午～睡前收到信）。

校內出國選課其實到暑假前都可以辦理，反正早辦理早結束，選課課程資訊不一定要跟真的一樣，所以隨便填都行，比較麻煩是要跑流程跟等待。

ESSCA 選課，原本 6/6 說明會上說 6/12 會開始可以選課，結果後來延期變成 6/19-6/30。我們是直接是在學校系統選課，開學後會有 1~2 周加退選階段，最少學分 15 Ects, 最多 36 Ects。選課名額有限，先搶先贏，通常除了熱門課都可

以搶得到，然後都是在 batch 內選擇，不能跨組，不然可能會撞課。

機票原本我過年左右就開始留意機票訊息，可以比較長榮、阿聯酋、華航、新航、土耳其航空等航空公司。票價可以比較買來回、單程、學生價、是否要轉機、行李重量等條件，然後也可以等等看旅展。我六月才能買來回票（因為是交換一年）&發現阿聯酋單程 33000 左右，但來回 38000，直接買了來回，且學生行李不限數量共 40 公斤、可免費更改一次時間，相對划算。另外要注意宿舍可入住的時間，Crous 今年(2023)8/28 才開放入住。

七月~八月：Crous 宿舍簽約、保險事宜、行政文件、準備

七月初 Crous 寄來宿舍契約要我們填寫並繳交保證金 70 歐/學期、回傳房屋保險的資料，這部分照著指引並不難（只是之前沒人提過，所以提一下）。

其他包含保險跟要申請國際駕照、CAF 補助的相關文件，可以趁暑假比較閒的時候開始跑跟查找資料（法國某些重要文件期限要在三個月內，所以你也別跑太早；但如果你學期末距離出國不到三個月，建議簽證/房補 CAF 在台北的時候跑一跑才不會舟車勞頓），這部分就是看個人需求，網路上有不少資訊，也可以多方比較。如果簽證申請還沒弄好，也是這時候繼續。以及也可以研究出國支付工具了（信用卡／簽帳金融卡／國外銀行／電匯／領歐元現金等）。

然後剩下就是準備要出國的行李、查出國資訊、看牙齒剪頭髮、爆吃台灣食物、跟家人朋友道別了。

B. 行政文件

****確切資訊會隨著時間變動，請以官網資訊為主，以下僅供參考。**

1. 簽證

最重要的第一件事是先確認護照有效期限至少要在你交換期間是有效的（或半年以上），才不會你跑完一堆程序，護照重辦一切就再來一次：)

簽證所需資料網路上有很多（部落格、dcard, medium 等），請參考官網跟較新的資訊。以下供參：

【確認拿到自己交換學校 offer → 在法國簽證官網確認簽證形式(長期或短期) → 法國教育中心線上註冊&繳件、繳交面試費 (\$8000) → 線上預約面試+簽證 france visa 線上送出申請 → 實體面試+簽證繳件、繳費 (50 歐) → 收到通知後去領取簽證】

拿到入學通知(5/31 收到)& 宿舍資料就可以申請簽證，一天內網路上就可以弄完，但要等待對方確認&修改補件的時間，大概 3-5 天完成。

收到通知後，就可以繳費跟報名面試時間，當初弄完等了兩天才有空位可以填。六月初完成時，可面試時段已經填到7月初了。我7/4面試，7/10就收到信通知可以領取了（注意這段期間你的護照會被收走，請不要安排出國計畫，我面試那天就碰到一個同學在詢問簽證組，後續我也不知道要怎麼辦）。然後網路上說的CV, 動機信什麼的，面試不需要繳交這些😊。面試也不用太擔心，政大的面試問更多且更正式，做好準備基本上沒問題。

然後因為面試是在101大樓裡面，所以建議在還沒放暑假的時候趕快跑完&跟其他行政程序一起跑，不然非台北人要舟車勞頓QQ。

****簽證會用到的像是護照影本、法國入學許可、證件照、財力證明等都可以多備幾份/留電子檔出國用，有時候說不準就用到了。**

2. 法國租屋補助 CAF

基本上半年以上的學生前往法國後，都能夠申請租屋補助（半年的短期居留不確定），不過今年(2023)有草案要更改這部分的福利，如果通過後，只有待在法國五年以上的人才能申請房補，因為不確定會不會通過、何時通過，所以大家辦理程序前，請先查好是否還有補助。

● 房補所需文件：

出生證明、護照影本、法國學生在學證明(ESSCA 會給你)，這三個基本上你出國前可以辦得差不多；

居住證明、法國簽證影本、居留證 OFII、法國銀行 RIB 基本上在抵達法國後不久可以辦好（如果銀行你申辦網銀，在台灣就可以獲得 RIB 了）。

其中出生證明是最麻煩的大地遊戲，跑過這個後就不再怕行政了^^（我的耐心在台灣被訓練出來了，甚至覺得比在法國弄得還麻煩）

網路上也有許多詳細分享（例如：

<https://yasminenose.pixnet.net/blog/post/103701367>；<https://ktvie.com/act-de-naissance/>）。

● 出生證明申請流程如下：

(1)去戶政事務所申請中文版出生證明（帶好所需文件跟錢，當場等到天荒地老、確認父母的名字都在上面、改名另外處理要查好）

(2)至地方法院公證（當天去應該就可以馬上拿到，記得帶錢跟文件）

(3)至外交部領事局驗證（帶錢跟文件，無法當天領取，收到通知後去拿或請他們寄）

(4)落地法國後，~~至台北駐法辦事處複驗~~（網路上眾說紛紜，但房補實際上不需要那麼嚴謹，法定翻譯師翻譯的就有法律效益了）

(5)聯絡法國法院宣示翻譯師翻譯（可以在台灣就先寄信，甚至他們願意你人在台灣時就先幫你翻譯好、傳給你影本，到法國後再寄紙本給你，且現在房補線上申請就好，所以基本上出生證明你能在台灣就弄好了。

(6)到法國後獲得其他文件，上 CAF 網站申請房補(參照你有的文件照著填)、接著上傳文件(他們不會說是否有成功，除非寄信要你補件，不然就是持續等待)。

(7)耐心等待某天房租變少，就代表你有房補了(我等了兩個月還蠻快)。

**因為第一個月不會有房補，房補是從第二個月開始，所以你如果是八月底抵達，就在八月申請好比較保險，這樣之後房補就會從九月開始給你補助，因為交接點有點尷尬。但如果你確實是繳一個月房租的，可能九月初入住、十一月申請，他們還是會補給你十月的房補(第二個月)，想嘗試看能不能多領錢的朋可以試試看，我 8/30 入住當天申請好，有領到九月的房補~

3. 法國健保 Ameli

法國交換/留學生可以免費申請的法國健保，如果你有看醫生的需求、要加入運動社團要看醫生等，建議申請健保，費用可以減免七成左右，另外互助保險就看個人。健保 Ameli 所需文件如下，注意要上 [etranger](#) 外國人的官網申請：

- 法國學校在學證明
- 護照
- 居留證 OFII
- 法國當地銀行帳號資料 (RIB: Relevé d'Identité Bancaire)
- 出生證明或英文戶籍謄本（不能申請房補的同學申請後者比較省事）。

我 8/30 完成申請、9/11 收到臨時社會安全碼（13 碼）的郵件、9/20 收到電子信件通知審核完成、要我補 RIB(10/2 我去現場詢問，CPAM 辦公室在市中心 Jardin du Mail 後方，CAF 也在附近，有問題的朋可以現場去問會比較快)、10/10 收到通知可以申請 carte vitale 的信件，但還是無法創建帳戶，10/29 收到 carte vitale 健保卡，雖然網路健保帳號的銀行帳戶驗證不通過，但健保核銷甚麼都沒問題，非常神奇 😊。

4. 財力證明

簽證所需文件之一。最低總金額是(€650*在國外的月份)。可以比較哪家銀行/郵局的手續費比較低，並留意要有中+英文版本，且幣值要顯示台幣&當天匯率轉換成歐元的費用為多少，並多影印一份帶到法國，申請昂傑交通 Irigo 卡符合一定金額以下可以算優惠費率，(詳情請見電子報二-交通的部分)。

5. 保險

交換學校在線上系統申請階段會要求你要保海外留學生保險，但可以出國前寶好就好，而事後也沒有要求我們繳交，所以算是沒有強制性。如果對台灣保單內容不滿意（有人壽、產險公司可以參考），也可以到歐洲後再找方案保險，兩者各有利弊（考量核銷問題等），這部分就看個人需求來選擇方案、保險內容。

6. 國際駕照

如果你有駕照，且可能會在歐洲自駕遊的話（例如冰島、巴爾幹半島小國等，有國際駕照找旅伴或應徵會比較吃香），建議去申請，跟其他比這個簡單很多，不過暑假是考駕照高峰期，所以當場會要等一陣子。所需文件：

- 身分證或居留證(需正本)。
- 本人最近兩年內拍攝之 2 吋光面素色背景脫帽五官清晰正面半身彩色照片 2 張。
- 駕照正本。
- 護照影本。
- 規費新臺幣 250 元。

C. 銀行

由於我先前沒有簽帳金融卡/信用卡，所以我兩種各辦一張(簽帳金融卡是永豐國際學生證 ISIC)。然後要注意，多數銀行 otp 認證碼不能改成 email，若手機原本又是預付卡，會無法在歐洲收簡訊，就要改成月租方案，或請家人代收 otp 碼(麻煩且要克服時差問題)。如果去半年，不想去開戶想純粹刷卡的話，可以 visa, mastercard 各辦一張比較保險，也要設定好國外提款四碼(且確認歐洲國家可以提領現金)。

但因為 CAF 跟 Ameli 社會保險都會需要銀行 IBAN 或 RIB 碼，加上現在線上網銀 Revolut, Wise, N26...也方便很多，且 Revolut 今年有提供法國 RIB 了，因此房租、租金扣款帳戶...我都直接用 Revolut 帳戶，省去法國實體銀行的繁瑣行政程序。

ESSCA 在 orientation day 也可能會有銀行的人來/或帶你去銀行，可以先上網看銀行開戶方案跟優惠，可以自行評估。

D. 出國行李準備

其實行李準備蠻看個人的，以下列出我認為必備跟建議項目：

必備：

- 好拖、堅固的行李箱（歐洲許多路面為石子路，請不要折磨自己跟行李箱）、行李秤
- 適合旅行的背包(廉航加行李費用頗高，因此攜帶中、小型包包可以省很

多旅費，可以查好多數航空公司規定的尺寸)

- 隱形包包（防扒手、強劫等）、密碼鎖(住青旅/旅行實用)
- 日常用藥(這裡藥局頗貴)、指甲刀
- 備用眼鏡／隱形眼鏡（法國配眼鏡要看醫生，緊急時就GGㄌ）
- 護照、重要行政文件（有些可以多印幾份）+L夾
- 歐元現金、信用卡、簽帳金融卡等
- 文具（看你交換的地區，有些選擇少又貴許多，刀片記得放拖運）
- 電子產品（轉接頭**、手機、筆電平板、充電線、USB、耳機等）
- 真空壓縮袋、夾鏈袋、100ml 的小瓶子裝液體（100ml 以上要拖運）
- 購物袋（買買買）
- 好走的鞋子、拖鞋（其實歐洲買的到&大家也會穿，不知道是誰給的迷思？但拖鞋在青旅好用）



**要留法法國的插頭是圓孔的(如左下)，我帶國際萬用轉接頭，結果因為它是方形的插不進去，在法國買一個超貴（除非用 temu 網購）。

建議（這邊貴許多或找不到的）：

- 衣物（法國的洗澡毛巾跟床具貴很多，建議可自備床單、棉被套、枕頭套、洗澡毛巾等，棉被購買也可以考慮睡袋選項）（我覺得這邊的平價服飾店就算打折季跟台灣比也沒有便宜許多，所以還是可以帶個 2-3 套；如果會去冰島瑞士甚麼的，也可以帶羽絨衣厚外套／手套圍巾，還不到一月折扣季法國就已經會很冷了，想節省開支的話可以自己帶來）。



左圖：11 月底突然一波寒流超級冷，前一周還在 20 幾度:)

- 習慣的調味料／食物（如果你有在煮飯&喜歡亞洲食物的話，五香、柴魚粉、醬油、滷包、木薯粉、中藥材等可以考慮，像是醬油蠔油我怎麼

買味道都不太像，柴魚粉這邊貴很多，找不到當歸等等，當然如果在大城市交換，亞超會相較便宜非常多，可能就沒那麼多問題)

其他你可以帶海鮮泡麵、珍珠、小包裝茶葉、解饞的食物之類的，雖然在這裡也都可以買的到類似品項。

- 筷子、一套餐具（這裡偏貴，或是要跟朋友湊一起買，旅遊好用）
- 保溫瓶（歐洲的長得像酒瓶狀，然後不太有溫水／熱水飲水機）
- 可折疊式衣架／洗衣夾（青旅旅遊／日常生活用）
- 旅行用沐浴乳／洗髮精（青旅旅遊用）
- 一些看個人需求的用品（抹布、台灣菜瓜布、小茶壺、捲尺／量尺、泳衣泳鏡、太陽眼鏡、L夾、化妝用品、衛生棉等）（後兩者其實法國也都有，行李裝不下可以先考慮別的哈哈，尺量行李跟衣服時好用）