

出發前的準備

- **簽證申請流程**

我是在收到交換學校的入學通知之後（大約二月中）就開始跑線上流程（[網站連結](#)），網站滿古老的，檔案常常因為太大無法上傳，這時候就需要多試幾次，官方是說在出發前三個月會開始面試，我是 9 月初飛，收到面試通知是 5 月中的事，所以大家也可以試試看早點申請。

簽證網站裡面有很多步驟，前面的申請表格一定要填完才可以印出來，他們是不接受手寫的（我試過了），最後一個步驟雖然看起來要上傳很多資料，不過即使沒有上傳也可以把申請表格輸出 PDF，資料只要面試當天有印出來繳交就好！不用擔心表格內的資料寫錯，如果繳交的資料跟填寫的資料有落差，線上的審核人員會提醒要更改！

面試問的問題很基本，英文題不外乎：自我介紹、為什麼選法國、為什麼選這個交換學校、選課進度等等，我當時都回答得滿短的，然後面試官就會切換到中文補問一些住宿、出發時間等等，整個面試時間大概不到 10 分鐘，面完試就會拿到收據，到外面坐著等簽證組叫你，然後處理文件那些大概只需要 5 分鐘，有東西缺漏也可以之後再補，這樣就大功告成！

記得繳費方式只收悠遊卡，記得要先儲值 2000 在裡面！

- **推薦攜帶用品**

■ 日用品

在歐洲最大的挑戰我覺得是飲用水！我在台灣是每天都會在水壺出門補充水分的人，在歐洲除了機場，我從來沒看過飲水機，就連飯店也是，所以如果是沒辦法接受直接打開水龍頭喝硬水的人，真的會建議一定要帶著自己的水壺。另外我也帶了 Brita 的濾水瓶，搭配當地購買的電熱水壺，平常在宿舍才可以持續享受免費又好喝的飲用水，也因為有過濾過，我個人沒有什麼掉頭髮的跡象，有些台灣同學是有反應掉髮明顯的，就看大家體質了。

■ 生理用品

雖然是老調重彈，但真的強烈建議女生要攜帶自己習慣使用的衛生棉或是衛生棉條，歐洲的真的非常不好用！另外，歐洲的抽取式衛生紙非常稀有，大部分都是用捲筒衛生紙，可以準備一些抽取式還有袖珍包衛生紙，會是旅遊的好夥伴。

■ 藥品

法國的藥妝店算是很普及，也可以買得到感冒藥、流感藥等等，不過腸胃藥（胃藥、止瀉藥）滿建議大家可以自行攜帶的，我在台灣幾乎沒有使用過止瀉藥，回來的最後一個月還是不敵歐洲的病毒，得了腸胃炎，還好有朋友的藥品救濟，我才能安穩的度過。

隱形眼鏡是下雪的好夥伴，不要被電影漂亮的雪給誤導了，真的

遇到大雪的時候，會把整張臉弄的全是雪，這時候如果有帶圍巾，熱氣跟雪花會遮擋所有視線，要記得準備充足，歐洲的隱形眼鏡是需要處方簽才可以拿到的。

■ 食物

乾粉類的幾乎都推薦！尤其是湯粉或是高湯底，因為歐洲比較沒有喝湯的飲食習慣，只有亞洲超市比較容易買得到越南或是中國口味的湯底，如果大家喜歡康寶玉米濃湯的話，真的要塞幾包帶出國解饞，泡麵雖然買得到，但真的相較台灣貴很多！

