

## 行前準備

### 1. 衣服：

- I. 數量：之前看心得都說不用帶太多衣服，一定會買，但巴黎的衣服要好看就會滿貴的，加上我只有 155，褲子一件都買不到，我覺得可以多帶一點捨地丟掉的衣服，如果真的帶不回來就可以拿去舊衣回收箱。
- II. 短袖衣物：秋季交換的話大概 10 月會變冷，我還是帶不少夏天的衣服，去南歐到 11 月都還穿的到。
- III. 長袖衣物：推薦多帶一些圍巾、外套跟帽子，因為冬天超級冷，根本不會想把外套脫掉拍照，所以多帶一些外層的衣服拍照才不會長一樣，發熱衣最薄的帶個 3-5 件，中間等級的可以帶 1-2 件，發熱褲也是薄的帶 1-2 件，中間等級的可以帶 1 件，手套也要帶，盡量買可以滑手機的，這邊迪卡儂也有賣一些便宜又保暖的中層背心夾克，推薦買一件，才 14 歐！

### 2. 其他生活用品：

- I. 暖暖包：可以帶各種不同功用跟尺寸的，小一點的可以貼在手機後面，因為太冷手機會直接死掉，電量也掉超快。不過我一個都沒帶也沒怎樣（在羅瓦涅米負 15 度手機有死掉之外），懶的人可以不用帶。
- II. 鞋子：舉例來說 puma 的賽車鞋比台灣貴 1000 台幣，但腳很小的人可以撿到很便宜的鞋子，不過也沒有貴到下不了手，如果行李沒空間也可以來這邊買，我買了 3 雙鞋子回去....
- III. 衛生棉：有人說很難用有人說好用，我個人是帶不夠最後一個月有買，不是很好用而且他們是用血量來分大小，不是用長度（我遇到的）比較在意的人還是推薦自己帶，反正用不完也可以不要帶回去。
- IV. 感冒藥：我自己只帶一盒普拿疼的感冒藥，但因為太常出去玩，有時候覺得要牙起來都會先吞，所以 10 月就吃完了，個人覺得可以輕微感冒跟強效藥都帶，但法國也很多厲害的感冒藥，身體沒有很不好的可以帶適量就好。
- V. 止痛藥：推薦多帶一點，中間我有跑去美國，有時差跟玩太累讓我經痛非常嚴重。
- VI. 蓮蓬頭：法國是硬水，很多人都會掉頭髮，室友有帶那種過濾的蓮蓬頭，我們都沒有掉太多頭髮，推薦！
- VII. 衛生紙：袖珍包可以多帶一點，出去玩用的到，這邊也沒有抽取式衛

生紙，在意的人可以自己多帶幾包。

3. 食物：

- I. 泡麵：我自己在台灣就比較常吃韓國泡麵，巴黎有一間韓超叫 ace mart，裡面的韓國泡麵跟台灣差不多錢，可以不用特別帶（我自己是一包都沒帶，有需要再去買，因為很常出國玩），但台灣泡麵除了維力炸醬麵在中超有看到，剩下是真的找不太到，有喜歡的還是可以帶一點
- II. 沖泡包：我很喜歡康寶濃湯，帶 22 包去，最後剩 1 包，這個也是完全找不到，可以帶。
- III. 茶包：如果喜歡喝手搖飲料的話可以帶一些台灣的茶包去，買牛奶加進去就是奶茶，也可以帶乾燥珍珠煮來加。我沒帶，所以都是去日本超市或中國超市買超大罐午後的紅茶。
- IV. 調味料：我自己只帶一罐小磨坊的鹽酥雞粉，室友有帶辣椒醬跟蒜醬，滿推薦可以包好帶來，沙茶醬的話這邊買的到牛頭牌跟維力炸醬，不用帶。
- V. 零食：我有帶小包裝的科學麵跟家樂福賣的那種便宜鳳梨酥，可以當伴手禮給學伴，這邊中國超市已經買的到義美小泡芙了，只是非常貴。
- VI. 其他：巴黎就有日本超市可以買到日本米，麵條類的話也買的到關廟麵或者是台灣麵線，吃的東西真的可以不用帶太多。

4. 證件：

- I. 駕照：如果有自駕需求的人要記得去監理站換國際駕照。
  - II. 護照：有看過一些文章說舊護照偶爾會被歐洲地勤刁難，所以我雖然沒有到期還是有去換新的，只是飛申根國家幾乎沒有人檢查護照就讓你上飛機，看你要不要賭。
  - III. 安全：我個人有跟在歐洲交換的朋友交換手機定位，有時候朋友的另一半可能聯絡不上就可以幫忙，也比較不會慌張，多一層保護。
5. 心態：我在出發前有在巴黎租屋網站上認識到一起要去巴黎交換的朋友，如果自己是那種很需要朋友陪伴的人，推薦可以先在台灣認識，或者是到留學生社團發文，我自己是很幸運在巴黎有一群很好的台灣朋友，有遇到甚麼台灣的節日就可以一起過，會很有歸屬感，也會讓你的交換生活更好玩啲!! 個人覺得不用預設太多立場，不用太緊張，交換生活一定會是這輩子最美好的一段回憶。