

交換學年：113

交換學校：Aix-Marseille Université 艾克斯馬賽大學 (Aix-en-Provence校區)

410120658 陳宛均 Axelle

關於系級交換申請、簽證面試及資料準備，前幾屆的學姊已經寫的極度詳細，因此我這篇想著重於在法國/歐洲生活的個人經驗與小撇步的分享，建議多方參考！想說的話偏多，還請見諒。C'est parti!

➤ 簽證

我在 5/28 收到 AMU 寄來的 admission letter，裡面會包含交換計畫的日期跟 Crous 的地址，方便我們開始準備簽證流程。

首先要先通過法國教育中心(CAMPUS FRANCE)的面試，才能至隔壁簽證組遞交資料、申請簽證。在此附上 CAMPUS FRANCE 官網連結，內有詳細流程及所需文件。（一步一步照著做基本上就沒問題了！）

<https://www.taiwan.campusfrance.org/Etudes-en-France-echange-doublecursus>

1. 面試：一開始面試官問我課程是英授還是法授，我回答法授因此她請我用法文自我介紹。後來幾題有問到為什麼選 AMU 這所大學、預計修讀的課程以及歸國後的計畫，皆是用法文回答。（但聽說面試語言及使用的比例皆依照面試官心情，但都不會太刁難，平常心回答就好！不是在考 Delf 不用太緊張）
2. 簽證費以悠遊卡支付 50 歐，面試前記得先儲值足夠的金額。之後就隨時留意 email，收到通知拿繳費完的單據來領取簽證即可，個人經驗是 7/4 面試 7/19 拿到簽證。（同時會拿到一張小白單，請你抵法後三個月內到 ANEF 網站驗證你的簽證，才能合法長期居留。此外需繳交 50 歐印花稅 Timbre d'impôts。ANEF 官網：<https://administration-etrangers-en-france.interieur.gouv.fr/particuliers/-/>）

➤ 出生證明

申請房屋補助(CAF)會用到，到我們這屆流程好像有些微改變。很像在跑大地遊戲、層層關卡，記得預留充足的時間。

1. 到戶政事務所申請中文出生證明
2. 找各地地方法院提供的民間公證人進行公證(\$500)
3. 接著去外交部領事局驗證(\$400)
4. 線上聯絡法國宣誓翻譯師，翻譯驗證後的整份出生證明。（我請洪碧霞翻

譯師幫忙，報價 55 歐。可根據宣誓翻譯師名單依照個人需求詢價、比價）

5. 預約法國在台協會，複驗出生證明正本（翻譯本彩色列印帶著）。文件皆以份數收費，我只複驗一份 25 歐(\$874，會根據匯率變動)，只收現金！

➤ Crous

基本上也是時刻留意每一封學校寄來的信，好好地填寫就能順利取得宿舍。鑑於法國的行政效率，可能會等到有點焦慮，但不用擔心他雖然會晚到但從不缺席。起初會收 100 歐訂金，再來是 250 歐保證金。聽說學姊在入住初期有被要求先支付前幾個月的房租，當儲值一大筆的概念，每個月帳戶內自動扣款。但我沒有被要求，所以是自己每個月上 MSE 手動 key 數字繳費。整篇的重點在這裡！退宿前一個月記得上 MSE 提前告知(*préavis de départ*)宿舍以及預約退宿物品點交(*état des lieux*)，不然會被加罰一個月租金。系級交換的宿舍合約好像多是完整一年，因為不清楚法國退宿有 *préavis de départ* 這個流程，產生了不少受害者.....合約數條規定中的其中一項確實有明文規定，但宿舍方並不會再特別提醒。總之，希望學弟妹們多加留意！守住自己的荷包啊啊啊！)

1. 我被分配到 Les gazelles 的 pavillon 5，非常幸運！洗衣房在正樓下，大型垃圾桶、La Crouzzéria、gazelles 學餐都在隔壁，離 ALLSH 的教室也算是最接近的一棟。（有些人說房間是先搶先贏制，我不確定，但！萬一被問到偏好，請大聲說出 pavillon 5。）
2. 房間雖小但五臟俱全，每樓層都有公共廚房，使用電磁爐前記得先按壓牆上的按鈕才有辦法開機。就 Les gazelles 而言，個人覺得 pavillon 6 跟 7 的房型比較適合社交（有空可以到處串門子參觀一下），廚房也是！P5 不知道為什麼廚房椅子本來就多數呈現消失的狀態.....）
3. 入住後、退宿前都強烈建議先用照片、影片詳細記錄房間的樣貌與各項物品的狀態，保障自己的權益！後來遇上索賠等問題才能據理力爭，不然離開法國後可能只能乖乖付錢了。

➤ 銀行

首先，英國數位銀行 Revolut 請一定要先辦起來。有住宿、簽證，審核很快就通過了，不申請實體卡也無所謂。朋友間轉帳很方便，也免手續費。臉書社團上常會徵或售歐元，多數人都會指定 Revolut。

至於法國銀行呢.....因為當初較早抵法，想說體驗看看在法國開戶的感覺好了！就去宿舍的 accueil 請他們印出 Attestation de résidence 住宿證明，帶上所有

影印的重要資料們 walk in BNP。中間就是問問題、對身份、簽合約，過幾個禮拜就在宿舍樓下的個人郵箱中收到簽帳金融卡。雖然我的承辦人員說學生優惠第一年免帳管費，但我還是透過 app 每個月一直看到扣款通知。寫信反映後，他們承諾會退款並不再繼續扣款，結果還是一樣，退款金額也有誤。總之法國銀行我只拿來將現金存入帳戶，然後再轉帳至 Revolut（可以免入金手續費）。不知道上述情形是不是個況，但不會特別推薦。

1. 現金不用帶太多，歐洲大多都可以刷卡，但可能有些店家會表明超過 5 歐或 10 歐才能刷卡。所以建議還是備著少量歐元，面額以 20 歐以下為主（推 10 歐、5 歐，因為 50 歐、100 歐很難花掉，大筆消費可以刷信用卡累積回饋。）

➤ 電信

我選的是 Bouygues，是法國朋友推薦的，個人覺得方便、便宜、好用！我是線上開通 esim，訂閱的方案是 Forfait B&You 150 GB 5G（sans engagement 沒有綁約），一個月 11.99 歐，繳費方式我是綁定 Revolut 每月自動扣款。法國國內流量有 150GB、歐盟區 35GB（瑞士、英國不適用），流量獨立計算。因為宿舍有網路，我後來發現自己網路使用量並不高，想要降至月費更低的方案，但發現只能往上調不能往下降。因此，建議先購買最低流量，如果發現供不應求再往上調高即可。推薦下載 app，可確認自己的網路使用量、更改繳費日期等。

1. 有法國電信後，預設語音號碼記得轉成法國！當初打電話給 CAF 沒有留意到這點，被台灣電信收取了昂貴的通話費.....在歐洲旅遊也記得開法國電信的數據漫遊，不要開到台灣的！！

➤ AMU/ALLSH

1. 跟去年一樣，負責台灣交換學生的導師今年一樣是 Madame Christine GRAZIANI，老師人很溫柔中文也很好，有問題都可以向她求助。但登入 AMU 帳號的行政註冊、處理 Fiche pédagogique（選課清單）、領學生證的負責人則是 Madame Cynthia POLLIART，收到信都要仔細瀏覽，在時間內按部就班完成指令。
2. 會有幾門專門開給交換生的課，推薦 Madame Genevieve CLERMIDY 的 Civilisation française 和 B2, C1 的課。是個上課認真，教材也多元且豐富的老師！會有分組報告、個人筆試、團體討論等環節，可以強化文法概念、加強口說，同時也收穫很多法國的文化知識、背景。

3. **Introduction à la linguistique française** 推薦給也想修之英老師語言學課的人！是跟法國 L1 學生一起上的課，**Madame Sandrine CADDEO** 語速適中，講解平易近人，也會加入很多實作題，提高互動頻率。跟法國學生一起上的課中這堂算負擔較小的了……
4. 交換生可以選的課非常多元，不會被侷限在某個科系中，建議多方嘗試！我自己有選了韓文課，雖然不承認學分，但用法文學韓文也是一個很新奇的體驗，還可以同時增加兩種語言的單字量！是很愉快的課程。
5. **Bâtiment egger 0** 樓常常有免費物資可以領取，冬天上完課可以喝到一杯熱可可真的超級幸福！可以時不時去那邊晃晃哈哈
6. 語言交流活動主要有 **Tandem** 計畫及 **café des langues**。**Tandem** 是要到 C115 教室登記，有意願媒合一位練習語言的夥伴，並在一學期內見面 6 次，每次結束後都簡單記錄談話內容及從事的活動。計畫開始前後都得跟負責人進行小型的面談，確認最終的完成度和個人對於此計畫的回饋，是否有達成自己起初的目標、語言能力是否有改善等等。我上學期有申請，但學伴的態度不是很積極所以我們並沒有順利完成，我也如實跟負責人反映了這件事。只能說，因為配對是隨機的，所以也需要一點運氣哈哈。我有朋友對此計畫反饋良好，跟學伴聊得不錯。因此還是推薦大家可以去試看看！
7. **Café des langues** 是每週二、四中午約 1 小半至 2 小時的語言交換活動，會開放多種語言（例：中、英、法、西、義、日、韓）的教室，位置在 **bâtiment egger C115** 那層。學期初首次 **café des langues** 會有類迎新的活動，有提供小點，然後會有各語言自成一小圈，由負責人領導談話。推薦先去試試水溫，看自己喜不喜歡那個氛圍！我也是在首次的見面中遇見了很好的朋友，所以蠻喜歡這個活動的！第一次沒去也沒關係，之後二、四中午有空都可以去！都是自願的，可以隨時決定去留，也可以中途至其他教室交流，像我都中、法、韓教室跑來跑去哈哈。

➤ 可愛的噴泉小鎮——Aix-en-Provence

1. 市內公車我沒有買年票或月票，因為算過留法的時長以及每日需搭乘的次數發現不符合成本，況且學校就在宿舍旁邊，宿舍走去市中心也不遠。個人推薦 10 趟票（9 歐），可以直接在公車站的自動售票機購買。
2. 每週二、四、六在 **Le Cours Mirabeau**（地標大噴泉前的主街）會有早市，賣衣服、太陽眼鏡、桌巾、抱枕、毛毯、二手書、黑膠唱片等。靠近 **Hôtel de ville** 的廣場會有果菜、鮮花市集。

3. 法國超市主要有 Monoprix、Intermarché、Carrefour、Utile、Franprix，常去的可以辦會員卡，累積 cagnotte（折抵金）供之後消費使用。
- Monoprix：Le Cours Mirabeau 上有一間大間的，優點是東西很齊全，衣服、寢具、廚房用品、食材皆有，零食蠻常有組合促銷。缺點是價格偏高。
 - Intermarché：我最愛的法國超市！市中心有一間，Cuques 後也有一間。個人覺得價格是最便宜的，每週採購非常適合。學生可至官網註冊會員卡跟優惠方案，假日買蔬果會打折！憑著會員卡累積了不少折扣，推薦給小資女們一起受惠！
 - Carrefour：靠近 gare routière 有一間 carrefour market，可能有些東西會比 Intermarché 便宜（例：雞蛋），貨比三家不吃虧～ 搭乘 4 號公車可直達大家樂福，我是去那邊買吹風機跟冬天的羽絨被，選擇較多價錢也較親民。
 - Utile：離宿舍第二近的超市，價格介於中間，適合應急買點物資，不想走太遠去市中心的時候用。
 - Franprix：離宿舍最近的小超市，過了通往學校的地下通道，順著學區旁的小路走下坡，在山腳下。有點像 711，因為方便、距離近，價格也會相對較高。
4. 亞洲超市比較近的是叮噹跟 SARL PANDA 中華超市，可以買到火鍋湯底、火鍋料、冷凍肉片，台灣人團聚必備。醬油、亞洲蔬菜、即時粉圓也都有，雖然價格一定比台灣貴，但解思鄉之情時是無價的。中華超市唯一的台灣泡麵是維力炸醬麵，韓國泡麵也都稍微比叮噹便宜些，推。
5. 艾克斯外食都很貴，沒有特別想推薦的餐廳，但！Porzione 的 Royale crème 口味的單片披薩、Maison Daneli 的抹茶冰沙、Madeleines De Christophe 檸檬、杏仁、巧克力口味的瑪德蓮，推推推！Bubble stop 的珍珠奶茶、珍珠烏龍奶茶也都很不錯。

➤ 優惠方案/辦卡

1. La carte：對，它就叫 La carte，一張橘色的交通卡。帶實體證件照 1 張、護照，去 gare routière 辦理即可，還會被問法國住址。有了這張卡，26 歲以下搭公車 24 小時內來回馬賽只要 2 歐(pass jeune 24h 方案)，可以直接請櫃檯人員幫你加值 2 歐這個「項目」，也可以自行至機台購買。除了馬賽，還可以去 Salon de provence、Martigues 等周邊小鎮。（其他目的地請

自行查詢，附上官網連結：<https://www.lecaraixmarseille.com/product-page/pass-étudiant-24h>）

- 上面提及的公車 10 趟票、常去機場的話也可以購買 L40 10 趟（65 歐），都可以加值進 La carte，每個項目分開獨立作業，不影響，全部儲值進同一張卡就不用帶一堆紙本票了！）
- 2. Zou 卡：Zou 是南法 Provence-Alpes-Côte-d'Azur 區域間的交通網絡，含公車、火車。25 歲以下可辦理 PASS Zou! Etudes 方案，費用是一年 90 歐（有 CAF 證明的話 45 歐）。建議一到法國就可以辦了不用等 CAF，因為房補要等很久，就算原價買也很快就回本了！搭火車去 Nice、Cannes、Antibes、Eze、Menton 等城市都免費，但車程與班次相對受限。（歐洲的交通就是二選一，不是花時間，就是花錢。選擇其中一個勢必要妥協另一面……）
- 3. Carte Avantage Jeune：SNCF（法國國鐵）提供給 12-27 歲青年的方案，一年 49 歐，多數旅程會打 7 折。（SNCF connect app 記得下載！購買火車票非常方便，如果有買 Zou carte 也要把卡號加入，才能獲得特定的免費車票。）
- 4. ESN card：Erasmus student network 這個組織發行的卡，IG（帳號：esnaixenprovence）線上訂購，可以在 welcome week 時的實體攤位領取，或是之後有活動時再跟工作人員面交。會提供四次 9 折的 Ryanair 機票和免費的二十公斤托運行李。ESN 也常在艾克斯或馬賽辦各式健行、水上活動，期初迎新、節日派對等，可以追蹤 IG 獲得更多詳細資訊，想認識更多人可以去參加看看。

➤ 旅行

1. 常用 app：Ryanair（歐洲廉航，可線上 check-in 取得登機證）、Flixbus（長途巴士，法國內、跨國）、Blablacar（有巴士、汽車共乘）、Omio（可先比價各交通工具及耗時，再至其官網訂票，因為 Omio 要手續費）、Skyscanner（機票比價）、Booking.com（搜青旅、飯店）、Airbnb（當地人的房）、TooGoodToGo（避免浪費而推出的低價收購即期食品，超市、餐廳、麵包店都有可能，量通常都蠻多的）、Thefork（預訂指定餐廳可打折）
2. 有明確想去的國家建議儘早規劃，預定交通、住宿，歐洲廉航很容易刷到台幣 3 位數的機票，但一猶豫也可能直接變歐元 3 位數，價格浮動大，因

此有確定好就得速速下單，住宿同理。

3. 建議可以同時嘗試和朋友一起旅行與獨旅，兩種都有不同的收穫。也可以和這邊的交換生結伴出遊，會激盪出許多有趣的火花。獨旅則能鍛鍊自己應對突發狀況的能力、穩定情緒、學會與自己相處，還有機會遇見許多珍貴的緣分。
4. 鎖頭、壓縮袋是必備。住青旅常要自備鎖頭，宿舍樓下個人郵箱也需要。搭廉航如果不想額外買行李額，壓縮袋是你最好的朋友！基本上背包不要大到太誇張，都不太會被叫去放測行李小框框。（我這一年都沒有被叫去量過）折疊衣架也可以帶著，晾貼身衣物。（DAISO 大創可以買到）
5. Facebook 社團：台灣歐洲交換學生 Taiwanese Exchange Students in Europe。可以在上面發文徵旅伴或住宿，或是買賣歐元等等。
6. 路上遇到有人大喊大叫、靠近借打火機、要錢或索取食物，請不要多做停留，通常被攔下來都不是好事。你無法判斷對方是真心需要幫助，還是利用同情心來行竊。不過我一直覺得，比起亞洲面孔的學生，當地的大人似乎更能提供協助，畢竟我們常常語言也不通。總之，隨時保持警覺：手機不要放桌上、個人物品不要遺留在座位上、在車門附近不要滑手機。拉鍊一定要在自己正前方，這樣小偷也比較難下手。要小心，但也不用過度緊張。

➤ 心得分享

這近一年的交換生活，對我而言就像一個很長很長的美夢。雖然我還沒過完這一生，但總覺得，這會是最最最喜歡的一段時光——沒有遺憾，對自己負責且更深刻地感受到活著真好的情感。第一次踏上歐洲的土地、第一次在國外長時間生活、第一次擁有屬於自己獨立且完整的空間與時間，還有無數個人生從未體驗過的第一次。一開始覺得艾克斯小小的、有點無聊，但幾趟旅行後，總是迫不急待想回「家」，對，就是在艾克斯的小窩。在稱他為家的那一刻，心中湧現一股奇妙的感受——在台灣之外的地方，居然產生了讓我依戀的第二個避風港。我不會說這段經驗一直都是愉快的，畢竟日常生活和旅途中總會遇到各種挑戰：課堂上的挫折感、旅行時遭遇的歧視、朋友在交換期結束後陸續返國帶來的失落感以及歐洲交通的驚喜連連。但也正是這些事件，讓我有機會更深入檢視自己、和自己對話，學會如何捍衛自己的權利，在任何情況下都能處變不驚，並一步步走向自己的目標。更重要的是，我在這裡遇見了許多優秀又溫暖的人，和他們一起創造了很多美好難忘的回憶，我珍惜每一段相遇，也感激

有這個機會能和這些人共度一段特別的時光，並將我所熱愛的台灣分享給大家。幾度受邀至不同朋友家中作客，深刻感受到了鮮明的文化差異，無論是他們對人生的見解、生活的態度或是餐桌上談天的氛圍，常常數度在心中感到不可思議，卻又暗自的深戀著這種思想碰撞。這段時間也遇過不少荒謬的事情，不管是行政效率還是交通問題，但也正因如此，發現我的各種技能大大提升：耐熱、耐走、耐負重、耐久坐，耐心與容忍度大增。後來即使再遇上問題也不再那麼緊張，因為我知道，事情終究能迎刃而解。曾經的經驗讓我成長，並轉化為生活的一部分。總之，無論是美好的還是艱難的，這些回憶都成了我成長的養分，讓我相信自己做得到，也成為我繼續向前的動力。現在，輪到你們了！去好好創造屬於自己珍貴的回憶吧！放開去玩，大膽去闖——我們都還年輕！

➤ 照片分享



ESN 活動認識的朋友們



獨旅認識的法國奶奶（正中間），後來還被邀請至她法國和西班牙的家。（和西班牙老公結婚）



France, Chamonix

超漂亮的兩個法國城市，必訪！



France, Annecy