

2024/2025

艾克斯馬賽大學 Aix-Marseille Université
語言中心 SUL 交換經驗分享

法文四 柯明嬰 *Chantelle*

目錄

生活資訊

- 住宿
- 交通/生活機能
- 銀行
- 電信
- 生活費
- 校園生活

心得

- 交換心得
- 給學弟妹的建議

生活資訊 住宿

- 居住學校宿舍 *Crous - Cuques P3* 的單人房，獨立衛浴、樓層共用廚房；一樓有洗衣間以及共用的娛樂空間，可以打撞球、桌球，另外還有一間琴房。
- 每個月房租269歐，無申請租補。
- 雖然房間的空間算小，但一個人住起來蠻舒服的，內附的家具以及衛浴設備還不錯，生活上有遇到問題可以到 *Accueil* 詢問。

*辦理入住、離宿時務必注意程序，簽下任何單子、合約以及繳費前，如果有問題或疑點都要當下與宿舍人員溝通清楚；有需要上宿舍網站填寫的資料也要仔細處理並注意時間、期限。

生活資訊 交通/生活機能

- 宿舍到學校上課步行約10-15分鐘，到市中心、醫院等有公車，沒有地鐵。但基本上步行15-20分鐘就可以抵達市中心，市區不大，走路幾分鐘就能抵達銀行、超市等等，生活上算方便。

*公車卡可以自行斟酌是否需要辦理，有不同的方案可以先查(不要被售票員拐去買到很貴的方案QQ)。只有偶爾要搭乘的話可以上車直接刷卡，就不推薦另外再辦卡了! 去其他城市也都可以在公車站的機台另外買票。

生活資訊 銀行

- 我去的銀行是**SG (Société Générale)**，在銀行現場辦理為期一年的學生帳戶，申請一張visa信用卡，無作任何線上申請。辦理完等大約一週收到卡片(直接寄到宿舍)，也可以自己到銀行領取。

沒有特別推不推薦此銀行，有遇到什麼問題到櫃檯耐心詢問處理就好。

*因為法國政府會收取稅金，當時銀行開戶有贈送80歐元。

生活資訊 電信

- 我使用的是**Free**最基本的方案，辦理時約20歐+一個月10.99歐，日常使用還OK，但品質不太穩定，如果想要強一點的訊號跟網路可以用費用稍微高一點的其他方案，或是另一家電信**Orange**(其他有使用該公司的朋友推薦)。

生活資訊 生活費

*一個月約兩萬台幣(含房租)

食:

通常自己煮飯/吃學餐(一餐3歐)，偶爾外食(一個月2、3次)。超市一週平均去1~2次，單次消費20歐上下。

衣:

大部分衣服從臺灣帶，視情況(如冬季需要較厚衣物)買衣服。

住:

房租一個月269歐，無申請房補。(可以選擇在台灣備齊所需資料後到法國申請，通常需要等待一段時間，主動與單位聯繫會較有效率。)

行:

45歐公車卡(普羅旺斯地區適用)，視坐公車頻率儲值。去其他城市或國家的火車/Flixbus/Blablacar/飛機的費用不一，可以提早購票、搜尋不同折扣、使用學生方案降低花費。

樂:

均一週1~2天去咖啡廳(社交、寫作業)，一次花費10歐上下；學期間偶爾去學生派對、酒吧，可能會有入場費用與飲品的消費(20~60歐)；去鄰近國家旅遊的支出另計。

生活資訊 校園生活

- 語言中心**SUL**的課程是一週四~五天的課，內容多元彈性，除了使用課本上課外，還會有個人/分組報告、踏青、艾克斯的市鎮導覽、遊馬賽、聚餐、劇場看表演、劇院看電影等活動，視導師的教學模式與選修的課程而定。學期間會有一些工作坊、卡拉ok、野餐等活動，所有語言中心的學生都可以參與。
- 大學部固定舉辦活動，有些針對國際生，有些則是全校性的。如迎新的遊輪搭乘、體育活動、聖誕節活動、期初期末派對等。
- 學生組織**ESN**會舉辦很多活動，所有大學生都可以參加，幾乎每週都有，性質不一。如果會很常參加他們的活動可以辦卡，在購票時會比較優惠。

交換心得

我在這一整年的交換期間有過許多不同的時期，最初的兩、三個月在熟悉環境，有點一邊當觀光客一邊安頓下來的感覺，慢慢地熟悉艾克斯，漸漸發現他是一個小巧可愛又富有文化的小市鎮。習慣生活周遭後，開始認真地讀書、社交，學習歐洲人的生活方式，練習跟來自不同國家的人相處。即使這個期間有些不習慣的地方，偶爾會感到有壓力，這段經歷卻大大的改變了我對於生活的態度。我學會更注重自己的生活品質，開始理解我未來想要的是什麼，我可以去追求什麼。

大二時我很猶豫自己要大三還是大四到法國交換，擔心學分的問題、煩惱應該要念語言學校還是去普通的大學部等。現在回想起來，我覺得我作了最好的決定。因為自己去法國體驗過後，可以更確定自己想不想繼續學法文，也藉由認識其他一起在學法文的人了解大家之所以想學的原因，讓自己知道未來有很多可能性，一切對未來的焦慮和煩惱都減輕了許多，想要努力的方向也變得更清晰(當然法文也進步了!)，在大三接近大四會開始畢業焦慮的時期，這是很好的一次梳理自己想法與心態的時機。

交換心得

我很慶幸自己選擇的是在大三這一年到法國交換，選擇的是南法，是艾克斯。在這裡我認識了很多朋友，學了更多法文，了解了法國的文化，而最重要的是，我得以從原本的不確定性中暫時鬆一口氣，找到了我未來想要的生活樣貌，以及達成這個理想的動力。

給學弟妹的建議

- 在臺灣的時候就多做一點功課，確認出發前要先繳交的資料(如校方/宿舍需要的保險、文件)，要帶去法國的資料跟物品也早點準備，多檢查幾次以防萬一。
- 在法國處裡任何行政事務時，當下有問題務必問清楚!!! 不要覺得這樣麻煩到別人，如果事後才有狀況需要處理才是更麻煩...自己法文還不夠好的話最好找一個程度ok的人一起處理重要的事情，我剛抵達時也有法國的學伴陪同，有問題直接請他們幫忙最保險。(像宿舍櫃台、語言中心的辦公室完全沒人會英文，他們也不會因為知道你法文不好就慢慢講QQ 一直來來回回、一知半解的狀況下處理事情最後會被搞到瘋掉...)

給學弟妹的建議

- 辦理像是入住/搬離宿舍、開/關銀行帳戶等等的事情時，可以提早去詢問辦理的程序跟時長，因為這種程序通常會花一段時間，不要在某種期限的前一兩週才去處理!!會來不及!!!
- 如果交換期間有需要考法檢的需求，記得注意報名+考試+拿到成績單的時間，才不會在回臺灣前拿不到成績喔。

給學弟妹的建議

- 多參加活動，自己沒體驗過想體驗的都去試一試，當交換生是最適合做這種事情的時候，能多交朋友就交! Networking很重要也會帶來很多收穫!!
- 真的很想臺灣的時候，去找臺灣的朋友聚一聚，花比在臺灣高兩三倍的錢去吃點臺灣的食物沒關係~~在異國生活的時候心理狀態很重要! 要顧好自己的心情! 去交換就是要玩得開心~~~

**MERCI,
BON COURAGE :)**

Chantelle