

# 艾克斯馬賽大學附設語言中心-心得報告

412120389 林郁喬

關於系級交換申請、簽證面試及資料準備，因為過程有點複雜，我也忘了很多步驟😓

大家可以去看其他學姐的資料，那邊會講得比較詳細，所以我這邊就不再多說了！我會把重點放在法國的生活。

## 1. 交通卡

非常重要，可以幫你省下很多錢錢！

到了艾克斯之後，先去市中心的公車總站辦理公車卡 La carte，一定要記得帶護照還有大頭照才可以辦喔！如果沒有大頭照也不用擔心，市中心的 Monoprix 那邊有一台機器可以拍照。

到了之後抽取號碼牌，就會有人來幫你辦卡。我自己是辦了年票 100 歐，可以在艾克斯無限搭乘公車。買了這張票之後，也可以用它去買到馬賽的車票，真的會便宜很多！

另外很重要的一點：建議身上帶著現金，因為我當時刷卡出了問題，還好身上有帶現金，不然又不知道要排隊排到什麼時候才可以辦完公車卡。

## 2. SNCF 青年卡

一張是 50 歐。買了這張之後，用 App 買火車票時都會自動幫你套用青年卡的優惠價格。如果你跟我一樣很愛跑巴黎或其他城市，這張卡真的非常推薦一定要買！

## 3. 生活必需品與食物

如果你是住在 Crous 或 Gazelle，其實不用特地跑到市中心逛超市，宿舍附近就有一家 Intermarché，而且東西也比較便宜。

如果想買亞洲食品，宿舍附近走大約十分鐘會有一家亞洲超市叫做「叮噹」，不然就是要到市中心，那邊也有一家中華超市。

如果要買枕頭、棉被或比較大型的家具，推薦搭公車去市中心外的家樂福，那邊可以買到非常多商品。

## 4. 生活費

我的生活費比較高，因為我很常跟朋友出去餐廳吃飯，而艾克斯的餐廳都不便宜！如果想要省錢的話，一定要自己煮，真的會省很多。

不然的話，像我一樣幾乎天天外食，生活費大概會落在 3 ~ 4 萬多。

## 5. 宿舍

我被分配到 Crous，房間裡有一張單人床、兩個電磁爐，浴室其實也很大，對一個人來說完全夠用。

房間裡會有一個小暖氣，但它常常會自己關掉，所以建議可以直接開到最大。

很重要的一點是：剛入住時如果房間裡有哪些配備有缺陷，一定要拍照，不然退宿時他們可能會要求你賠償喔！

## 6. 心得

來到艾克斯的這半年，真的就像一場美麗的夢，我非常、非常喜歡這裡。這次交換對我來說是一段特別且重要的經驗。離開原本熟悉的生活環境，來到一個語言與文化都截然不同的地方，一開始其實充滿不安與緊張。無論是日常生活、課堂互動，還是與他人溝通，我都必須學會獨立面對並解決問題。

在學習方面，這次交換最大的收穫是語言能力的進步。和以往只在課堂中學習不同，這次必須在真實情境中使用外語，從上課、購物到與同學交流，都讓我變得更勇於開口。即使一開始常常聽不懂、說得也不流暢，但老師與同學們都非常友善，總是給予我很多鼓勵。即使講得很慢、很不順也完全沒有關係，只要願意開口，老師都會用正向的方式引導與教學。雖然語言中心的報告與考試真的很多，但多虧了在法國認識的朋友們，讓我在學習上感到非常安心。大家下課後也會用法文聊天、互相提問，讓學習變得更加自然。

在生活層面，這段交換經驗讓我學會更加獨立與成熟。從時間安排、處理生活瑣事，到面對突發狀況，我開始意識到自己其實比想像中更有能力。也因為身處異地，我變得更加珍惜與人相處的機會，無論是來自不同國家的朋友，或是短暫卻溫暖的相遇，都讓我對世界有了更開闊的視野。

整體而言，交換不只是一段學習語言或出國生活的經驗，更是一趟認識自己、走出舒適圈的旅程。這段時間帶給我的成長與回憶，是我上大學以來最開心的一段時光。也正因為來到語言中心，我才真正開始熱愛法文。因此，如果你也有留學或交換的想法，真的不要猶豫，你一定會收穫非常、非常多。





