

114學年度 法國艾克斯馬賽大學語言中心部 交換心得  
412120432 法文三 方子豪 Cyril

交換期間：2025/09 - 2025/12

第一次出國留學就獻給了艾克斯，雖然只有僅僅三個月，但依舊擁有許多收穫！

那麼從這邊開始就讓我稍微不負責任的分享一些經驗，給想留學的人參考一下～

住宿：

我和其他同學的宿舍是8/18就開放入住，直到12/31，於是我們在八月底便前往艾克斯辦理入住。宿舍方有安排一個在這所大學就讀一段時間的學生來加我們的聯絡方式，有問題都可以詢問他。辦理入住當天學生本人也會前來協助。

辦理住宿時要切記你的入學證明、住宿保險都有準備好（保險可以自己找，也可以從宿舍方透過電子郵件提供的行前簡報來參考）。基本上就是確認一切資料，然後就可以進行付款，我們是一次繳完全部的費用，當時是四萬快五萬左右。

我被分配到的宿舍是Cité internationale Cuques的Nelson Mandela大樓，窗簾是桃紅色的，非常顯眼。我住在三樓（台灣的四樓），沒有樓梯！超累！

抵達自己所分配到的樓層後會有舍監來帶領你去自己的房間，核對及檢查房間內的設備，結束後必須簽一張核對文件，確保你會正常使用每項設備，假如有損壞也必須負責賠償。

房間的配色主要是青藍色儲物櫃搭配引人注目的桃紅色窗簾，不好看，但除此之外都很不錯。房間寬敞，也擁許多收納空間；一個私人衛浴，提供的白色浴簾有很好的乾濕分離效果；床鋪的正對面就是流理台，提供兩個玻璃陶瓷電爐，下方有一個小冰箱（個人覺得蠻夠放的）。

床鋪的部分宿舍只提供一張床墊！大家可以先行準備旅遊用枕頭、床單等。房間裡沒有冷氣，只有電暖器，所以夏天真的很熱，冬天也是很冷（我房間的電暖器相比其他人的保暖功能較低）

整個宿舍區有兩間自助洗衣房，一間就在Nelson Mandela後面。

生活用品採購：

入住宿舍後，下一步就是準備採買必需品讓留學生活更加便利！艾克斯擁許多超市、商場、雜貨店，非常方便！離宿舍比較近的就是Intermarché，但若想要能一次完全買齊所有生活用品的話，推薦較遠的大型家樂福（Centre Commercial Carrefour）或是位於Jas de Bouffan購物中心的Auchan。

除此之外也有Monoprix、Franprix，皆是能完成簡易日常採購的地方。

市中心還有ZARA、H&M等的服飾店，可以購買化妝品和保養品的Sephora，也有販賣電器用品的fnac。我通常也會去藥局購買適合自己的洗髮精跟沐浴乳，因為艾克斯的水質真的很硬，買沐浴用品前可以先查一下適合自己的產品。

亞洲超市 : SARL PANDA, DING DANG Épicerie Asiatique

而隨著時間推移，當你開始搭乘交通工具前往更遠的地方時，會發現其實能採購的地方真的很多。

交通：

我和其他同學都是在艾克斯的Gare Routière辦理學生交通卡，需準備入學證明、大頭照。我們選擇的方案是要價100歐的年票，使用該票可以無限次數搭乘城市裡的公車，僅花費兩歐便能24小時無限次數來回馬賽及艾克斯。若要前往其他地區也能透過該卡儲值票卷，或直接購買紙本（車站設有自助售票機）

但是！對我而言，除了前往其他城市很方便之外，我其實不太常在艾克斯使用我的學生交通卡。在語言中心，課程安排不過於緊湊，時常有自由時間，因此我習慣運用那些時間去徒步探索艾克斯。久而久之便會發覺這座城市每條路都是相連的，所以除了搭乘公車，我也推薦大家偶爾可以體驗用腳步丈量，觀察這座城市的細節，融入在當地居民的慢步調中。而且宿舍附近也有幾個大公園，他們都設立在小森林或登山步道等附近，因此無時無刻都能看見有居民在慢跑，可知生活環境非常安全～

語言中心課程：

在開學前，會進行等級分班，大概是依據申請入學期間所規定的線上測驗以及與校內老師視訊的口語能力測試來進行分配。起初我被分配到的班級是A2a，但由於開學當天我的老師請假，抵達教室後，由代課老師發放考卷讓我們練習，隔天便收到代課老師的郵件詢問我有沒有意願轉班到A2b（據瞭解是每個等級除了a是基礎外，bcd屬大略熟知該等級的班級）

分班之後，會再於幾天後舉辦開學典禮，眾多學生聚在一起認識校園，其中也會介紹課外活動，以及成績計算方式。隔天會安排大家到校進行Ateliers選擇（就像選修課一樣），每個等級的選修課都不一樣，而A2的學生必須選擇兩門課程來修讀。

雖然只要是上課都必定會讓人感到鬱悶，但是我認為語言中心的上課氛圍非常好！我所遇到的同學和老師都超級善良。我們班的同學皆來自不同國家，年齡也有所差異，也因此在語言中心特別的地方就是可以一次認識許多文化，不過大家來這裡都是為了一個共同目標，那就是學習法文，所以大家朝著相同方向前進，互相幫助、共同成長，儘管我們擁有不同的文化背景，依舊能感覺像是在一個大家庭般，很是溫暖。我很幸運可以遇到我的班導，她非常熱情，總是在激勵著我們，關心著我們。她會在課堂上安排小活動，也正因如此我們班的感情才更加深厚。

我們班導還曾經安排校外教學，帶著全班一起去市中心的美術館看展覽，還邀請大家帶自己國家的美食到她家一起分享，透過人人喜愛的飲食文化來認識彼此。學期最後一天，我們也決定回饋老師，準備了卡片和花束，並在其中一位同學家一起聚餐，享受這學期最後一次與大家聚在一起的時光。

倘若能重新選擇，我絕對會申請一學年的交換。在語言中心，至少在我的班級，課堂節奏不過於急促，讓人有時間慢慢吸收，壓力也相比我原先的少很多。即便我能感受到依照這樣的步調學習，我的進度絕對不如其他人來的前面，但是我比較喜歡這樣，不慌不忙的將法文融入到我的生活中。（不過也有聽到留在法國的朋友說下學期的課程因為法文等級提升的關係開始變得比較難跟上，所以我的感想並非完全可靠）

補充？：

艾克斯是個生活步調慢、治安穩定的城市，每一天都很愜意。當地居民也很友善，要運用法文的確讓人感到緊張，但大家都很有耐心也很包容，逐漸你就會適應在日常生活中使用法文。食物選擇眾多，便宜到昂貴的餐廳都有，若是想要省錢的同學還是建議盡量自煮。

我去過學校裡的兩間學餐，較靠近語言中心的主要販賣漢堡、炸物以及輕食；另一間則靠近法律與政治學院，主要就是賣一般法國大學校園會有的學餐，調味普通，但營養均衡，而且很便宜！吃一餐才3.3歐！

另一個宿舍區Les Gazelles有個提供學生吃便宜餐點（菜單都和當天學餐一樣）和披薩的小食堂，隔壁還有一個空間平日每晚都會舉辦活動讓學生參與，例如玩團康遊戲、做勞作、欣賞電影。

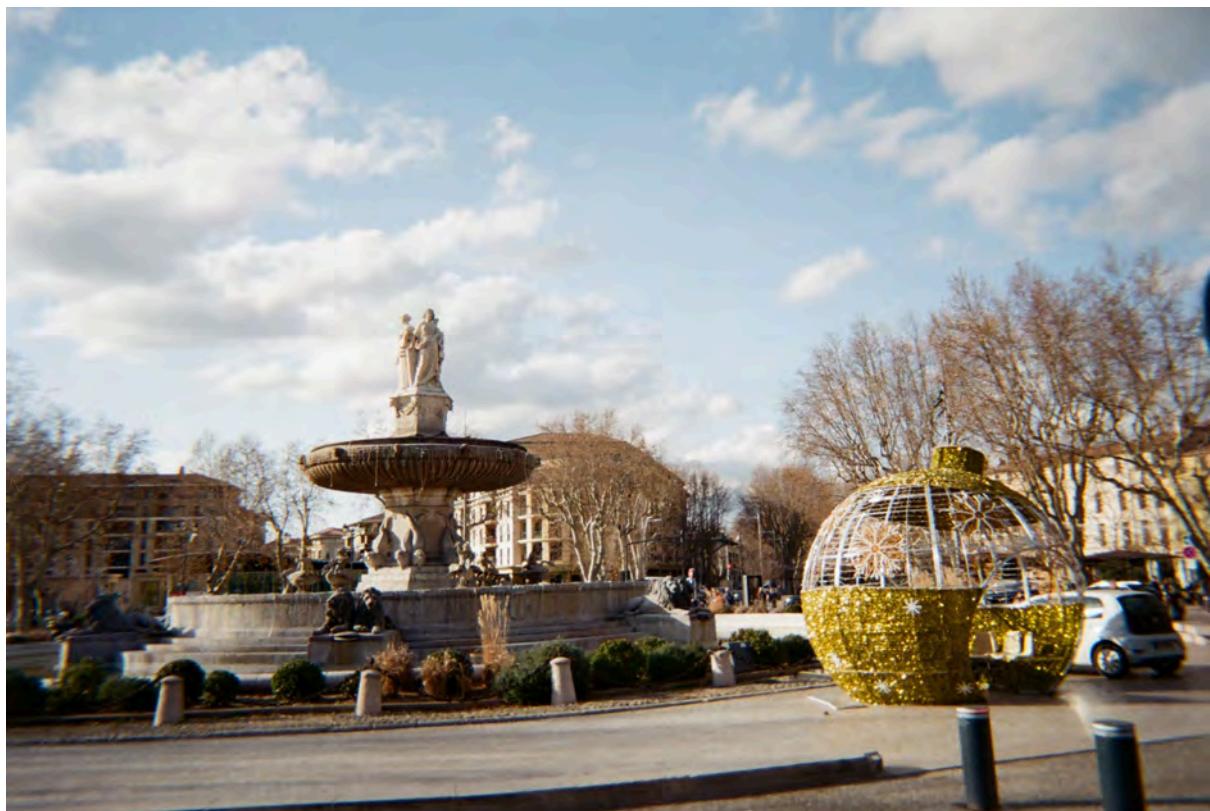
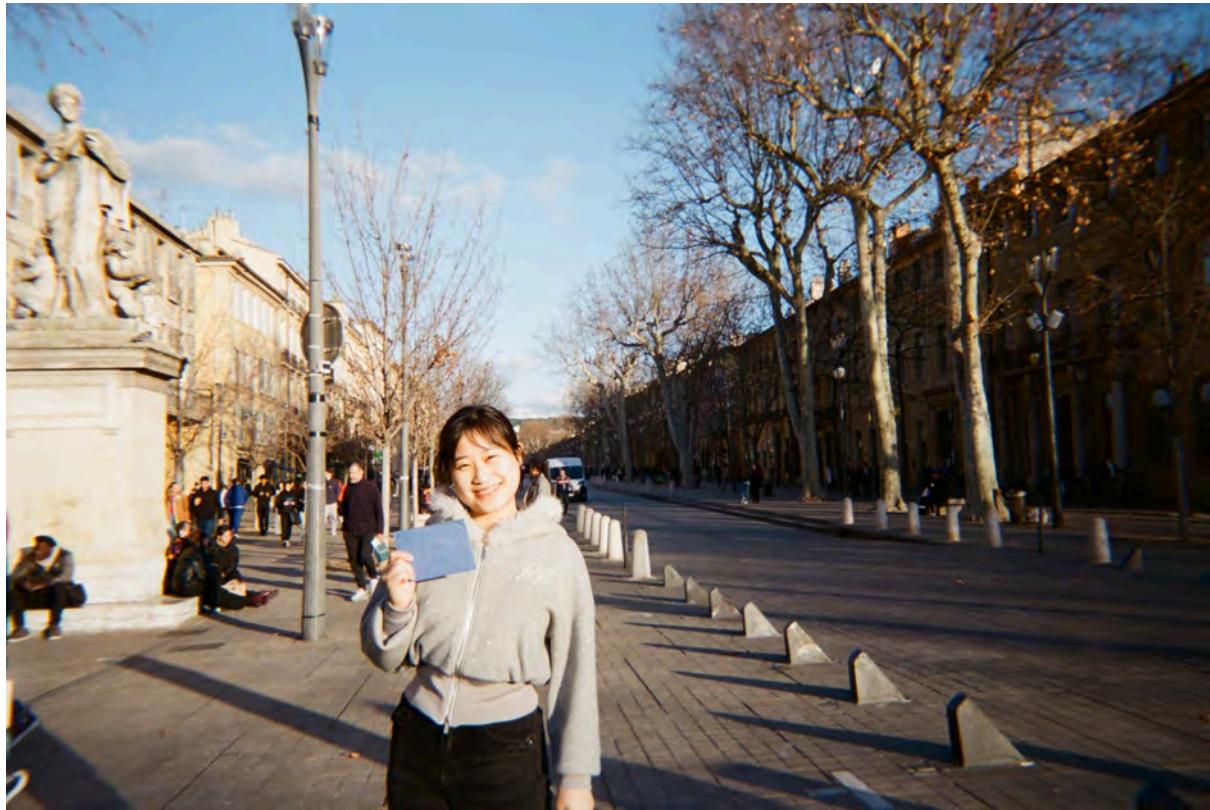
市中心每週四跟六固定會有市集可以逛，每個季節的城市裡也有不同的活動，像我這次就有體驗到聖誕市集，還有普羅旺斯的傳統文化遊行。這座城市還有音樂廳、密室逃脫、陶器工作坊，這些我都沒體驗但我經常路過，想去交換的同學可以替我去看一看哈。

艾克斯的瑪德蓮不能錯過，是當地特色甜點！還有一間叫Maison Weibel的甜點店，要去！

我也推薦大家可以去艾克斯周遭的地區遊玩，儘管交通不一定方便，能逛的範圍沒有想像中多，但你也不知道下次再回去是什麼時候了，所以我很鼓勵大家多多把握機會去探索新事物！

大家對於交換生活一定有許多不同的看法，但我能篤定沒有人會為此感到後悔！

總之我很喜歡艾克斯啦，希望有計畫去這裡留學的人也能創造許多美好回憶～





BeReal.







