

哈囉各位大家好！我是從2025/9在南法Aix-en-Provence交換的Eugénie！

相信大家在準備前往交換前的路上一定充滿各種混亂、未知，真的就希望透過這篇文能讓大家在抵達前更有實感(少走冤枉路，因為再怎麼J還是會有各種免不了的！)我會以交換前、後兩大部分來區分本文！內容也會盡量不重複前面幾屆的優秀、詳盡的分享！

\* 在開始閱讀前，必須先申明純屬個人經驗與感官，所以加減參考！

(因為我來到法國後的經驗、感受跟來之前學的所學和聽聞滿有落差的！)

(再加上我是用延畢的時間來交換的！)

- 交換前(基本上沒太多問題)

1. 台灣學籍的部分，也就是輔大法文系和輔大國際學生事務中心(如果有申請教育部學海飛颺獎學金)按照申請規則和時程一步一步都完全不會有問題，非常順利(簡直就是天堂)，有申請到學海飛颺的學弟妹們要注意的是我這屆聽大家分享的是不管你去哪個國家都是給一樣的獎金額度(但半學期跟一學年的我就不確定)，因為申請時會有要填一個根據不同國家的消費水平去估你所需的生活費等等，再加上我剛好遇到輔大負責接洽的承辦人在我抵法後就都聯絡不上(我沒辦法得知獎學金何時會入帳)，後來透過還在校的朋友們直接去國際學生事務中心才知道是臨時不做換人了，獎金也是抵法後好幾個月才收到～(現在回國要繳交的資料要給誰也是完全不知道，還以為是法國行政)
2. 法國學籍的部分，也就是艾克斯馬賽大學，出乎意料地堪比台灣效率，負責我們非歐盟的交換生的Madame POLLIART回覆信件的速度很快！按照她傳來的步驟一步一步做完全就不會有問題！
3. 法國簽證的步驟，滿繁瑣的，能早點開始用就儘早，我記得我是6月就去用了，繳錢->面試->等簽證->拿簽證，因為有加上去複驗CAF用的出生證明所以跑了應該有三趟，但因為從今年秋季前往法國的非歐盟學生CAF房補福利貌似取消，所以出發前應該是可以少用一個麻煩的台北RPG繳錢遊戲，費用的話，前前後後加起來差不多1萬塊台幣，面試不用緊張，只是問你去法國要做什麼，哪裡上學，學什麼，有找到地方住嗎？等等基礎、短暫的法語問答，目的只是確認你不是去那邊是無業遊民；簽證期限的部分，開始日期，當初填法協官網就可以選，但面試當天現場還是有問我一次，最後簽證日期也是以口頭講、直接改的日期為使。(但不確

定是每個人都有被問)；簽證效期長短，在辦之前就有聽說過不會給到一年(法國也不會希望你多待在那邊)，基本上是依據法國學校第二學期截止日為根據，我是拿到剛好十個月的時間，但在法國後來認識了其他人，發現給的時間沒有一個標準，有長有短，我的十個月簽證效期已經算長了！

- 交換後(問題可是多，自己的權益只有自己能為維護，所以臉皮厚起來！！)
1. Crous入住，我認為這是出發前各位最需要注意的部分!!! 因為有「非常多」步驟(Crous對法國學生來說競爭激烈，外國交換生應該是有保住權)。一開始在收到的certificat de scolarité(這張紙很重要！辦理銀行等等需要證明的文件都需要!)上就會寫說是被分到Gazelles還是Cuques，但我個人很玄的事，上面是寫說Gazelles，但當天下飛機扛行李又暴雨天斜坡路扛行李好不容易找到Gazelles的Acceuil時，他們跟我說我不是住在這，是在Cuques，而且在一抵法的時候，就有收到一封email寫說要先繳一筆金額等等才能順利入住。總之，順利檢查房間(要各種爆拍猛拍照片存證!)入住後，好好問清楚各項收費的用意非!常!重!要!因為當初問的過程中，明明Cuques的Acceuil工作人員也沒幾個，但是不同人回，答案會不一樣!一下叫你繳費，一下用不用，所以一定要好好保障自己的權益和錢包，不要嫌煩，問到清楚為止!另外，房間沒得選(位置、房型等等)，交換生都是10m2的極小單人房，有衛浴，廚房是公共的!非常強烈建議行李要帶寢具，因為抵達當天會累爆+時差+夏天超爆曬的天氣等等~但好消息是Cuques回email很快，一入住會叫你下載一個Crous的app，有任何需要修的(或是他們公告維修消息等等)，只要你在上面提交修理表單並「允許你不在的時候他們開你房門」，平日(假日不會有人)當天就會處理好了!我之前洗手台堵塞2次+廁所燈壞掉都當天修好且不用支付費用。(但，有一次要來檢查房內消防器是否會叫時，敲一下你房門後，不管你在不在房間，會直接開你房門.....有些同學反應很不合理且稍微侵犯隱私)最後，「至少一個月前」在系統上按préavis後(行政書面上的解約)，會再傳給你幾封email選「實際跟Crous工作人員房屋檢查」，我的經驗是他一檢查完鑰匙就會拿走並鎖上房門，所以你的東西必須得當下或之前全部拿走，他不會留給你時間。

Cuques位置：<https://maps.app.goo.gl/iJQ9owXX6eTTyU7k8>

(Acceuil是大門一進去右手邊, 一個小小房子上面寫ACCEUIL)

2. 選課, 這也是滿複雜的, 一開始也是有約兩週可以自由加退選, 給amu(M.POLLIART)更動的是一個excel表Fiche pédagogique vierge, 在自由選課期間有任何更動都是傳給她這個表最更動就好! 最後, 確定該學習課後, 才需要填當初在台灣有先填的橫式表, 先給輔大簽名蓋章再傳給amu就可以! 另外, 課程重要資訊!! 輔大單一對應的是AMU ENT; 查課程時間、教室是進去ENT的「ADE」(很重要! 因為教室位置與時間以這個為準! 常常跟老師單方面給的資訊有落差!); 輔大單一進去的「課程大綱」(選課前可以先了解課程內容的)和Tronclass是「AMeTICE」! 有出現在AMeTICE上的課不代表實際選課清單有你, 因為這個系統授課老師可以自己手動帶入, 所以還是要跟M.POLLIART多方確認喔!(當初想知道這些但都沒人可以問, 大家自己摸索出來的! 就直接告訴各位啦~)另外, 規定的24ects其實好像根本沒人在檢查, 所以各位可以小放心!

- 生活上

1. 食: 其實我覺得法國超市物價比台灣便宜, 除了雞蛋! 雖然法國不順心的事一堆, 但學生福利真的很多!
  - a. 一歐學餐! 從今年五月初開始, 交換生也可以享福! 本來是三到四歐! 校門口的RUN和Gazelles中午的餐盤式學餐真的是有好吃又便宜! 後悔太晚才知道!(另外那種三明治義大利麵的, 可以嘗試一次看看, 因為連不挑食的我都覺得怎麼可以那麼難吃.....)
  - b. Too Good Too Go(apple store要換國家位置才能下載!), 不得不說因為艾克斯是小鎮可以選的不多, 但是蔬果航可以碰碰運氣!(但不得不說常常會有已經發霉的~)
  - c. Gazelles Spaces的煮飯活動, 免費、健康料理知識又可以交朋友, 真的大推推~ IG:  
<https://www.instagram.com/spacelesgazelles?igsh=NHVod2h6eDA0eWY0>
  - d. 不浪費食物的組織! 每週二18.開始, 但都要排個半小時, 前後會花一小時, 但是確實很不錯~酸種麵包拿爽爽! IG:

<https://www.instagram.com/spacelesgazelles?igsh=NHVod2h6eDA0e>

[WYO](#)

2. 衣: Gazelles Spaces可以拿免費衣服~大家用不到的衣服、鞋子都可以放那邊!真的很不錯~因為歐洲衣服就是材質又爛又貴!馬賽有一間不錯的二手衣店,每月都會有幾天是衣服都五歐之類的!大推推~

[https://maps.app.goo.gl/4fbQnWJJifRtcdhA7?g\\_st=ic](https://maps.app.goo.gl/4fbQnWJJifRtcdhA7?g_st=ic)

3. 行:雖然艾克斯交通年票100歐看似貴,但後來其實覺得可以辦,滿划算的!因為包含周遭附近的小鎮的大眾運輸(同個公司名)和馬賽的所有大眾工具(船好像也有包含~)(大推推Cassis的Calanques比馬賽的漂亮又平穩,野餐空間也很寬敞~~)要去其他國家的,搭廉航記得要帶規定尺寸的後背包(書包)~一包走透透!真的很輕巧又方便!

結論,其實我是一個常常被周遭朋友描述「到哪裡都可以活得很好的人」但我必須坦白說,我認為不適用在法國,中間一度真的覺得受不了了,也不想管獎學金的規定,只想回台灣,也認為這段期間的日子只是浪費青春年華(尤其我又是延畢出來的),即便說法語也被不友善對待、各種交通費被坑了幾百歐、無目標的徬徨感、與法國人交友的困難,更不用說各種行政的莫名程序跟無期限的等待等等,很多問題其實有找到人可以問已經算很不錯了,但也必須得誠實說,我也不覺得完全後悔!以前總是聽人說「開拓眼界」,但確實沒有比這個更好的說辭了!各種打破你三關的事,就發生在你眼前,你也正在體驗著!反過來看,也開始發覺沒有什麼事是過不去的和什麼才是重要的、可貴的!非常推薦像我一樣薄臉皮的人過來訓練一下!因為只有你才能為自己發聲!捍衛自己的權利!肯定會遇到很多氣憤、荒謬的人事物,但當然也會有像天使一般的(遇到真的要好好珍惜、握緊!)!只要能確保自己的人身安全,鼓勵各位想做的就都去做吧!最後,當你遇到難關,就回想當初交換的初心!非常有效!

「試了,才知道!發現不喜歡的事就如同發現喜歡的一樣~沒有所謂的白走!」

(還有很多想分享的~因為希望能幫大家少走點冤枉路!還有更多想知道的可以私訊我~IG: mixgua\_\_, 有空肯定是會回覆的!!再麻煩各位了!預祝各位永保初心!)

