

114學年 411120186 張采蓓

交換學校：法國艾克斯馬賽大學AMU

哈囉大家好，我是在2025~2026間去系上姊妹校AMU交換的Léonie~雖然有遇到很多破事，但艾克斯是一個可愛的小城市，我很喜歡在法國的日子也感謝自己有去交換的機會!所以在這邊分享我自己的經驗，除了鼓勵大家可以出去交換就嘗試看看，也希望能提供一些實用的資訊幫助在閱讀的妳和你~

目錄

- 一、簽證
- 二、住宿
- 三、銀行/電信
- 四、選課流程
- 五、校內生活&課程心得
- 六、La vie à Aix
- 七、旅遊經驗&實用資訊
- 八、補充
- 九、心得
- 十、照片分享

一、簽證準備

簽證一律建議早一點開始準備，因為後續很多東西都會要拿到簽證後才能開始辦理。我是一拿到AMU錄取通知後就開始跑流程。流程部分前面已經有很多學長姐分享就不贅述，原則上就是Etudes en France網路上填寫申請資料，資料通過後匯款和預約面試，面試完等通知領取簽證。詳細說明都可以在Campus France上面找到，依官網說明為主。

雖然聽起來很簡單，但要填的資料很多，還會遇到法國系統很爛資料過不了的部分，會比較耗時，所以才建議能早開始就早一點。我是拿到簽證後，日期確定了才訂機票。面試是中法文，不會很難，就是簡單講一下去法國有什麼安排，不用太擔心。

抵達法國後要記得在3個月內上OFII網站完成Visa確認的手續，不然會變成非法居留，所以很重要。

二、住宿 – Crous

六月底七月初開始學校就會寄信告知宿舍的申請流程，因為是交換生所以基本上都會幫你保留宿舍名額，只要有按照流程把該填的資料交一交就可以順利申請到宿舍，法國回信效率很差所以他們沒回你不用太著急。比較要注意的是需要申請保證人**Visale**，如果一直申請有問題的話就會卡在這邊沒辦法完成宿舍簽約。所有流程都跑完就可以預約拿鑰匙跟Etat des lieux，盡量避免禮拜日抵法，不然他們不一定有上班會很麻煩。入住當天就是去Accueil跟他們說你有預約拿鑰匙，然後他們會確認你的住宿資料、是否已經繳交250歐定金，之後會請人帶你去房間，入住當天記得拍照/錄影房間情況以免到時候退租時有糾紛。可以準備一個鎖for信箱，雖然很多人也沒有用，基本上都是學生沒什麼人會去碰你信箱啦(平常裡面也沒什麼)。

入住當天也會需要下載宿舍APP，登入之後有需要報修，或是宿舍有停水之類的資訊都會放在上面，宿舍維修都免費然後效率意外不錯，不過他們都是敲門之後會直接進去你房間修東西，所以我都是報修後的隔天會出門因為我不想碰到維修人員。另外Accueil往P3、P4的路上常常有一隻灰白小貓很可愛~

我是住在Cuques的Pavillon 4，洗衣房在P3所以就是隔壁棟很近，洗衣2歐烘衣1歐，洗衣粉有包含在內不用自己買，我很少用烘衣機，大部分時候都是房間掛一掛，畢竟那邊天氣乾燥很快就乾了。P4一樓有簡易健身房，每周會有固定開放時間。

退租30天前要上去MSE或是去Accueil預約Etat des lieux和退租手續。然後記得上傳銀行RIB到系統上，這樣他們才能退250歐押金，我是給他們Revolut的。房間一定要打掃很乾淨，因為他們檢查很仔細，床板下、浴室排水口、櫃子跟門後etc，都要掃乾淨，冰箱要記得除霜。

每一棟的房型都會不一樣，所以廚房格局也不一樣，基本上周1-5都會有人

打掃，只不過乾不乾淨還是要看同層的好鄰居們，我是遇過我們這層廚房太髒被寄email提醒後還是沒改善然後廚房直接被鎖起來兩天...請大家愛惜公共區域。一般來說房間都沒有廚房，但有一棟新的租金也比較貴的房間會有個人廚房，好像是給語言學校的學生，我也不是很確定但大部分都是住只含衛浴的單人房。我的房間如下圖：



除了Visale以外，Crous合約也會要求你有買法國的租屋保險，Crous給的資料會提到一定要確定有保的項目，我是保HEYME公司的ASSURANCE MULTIRISQUES HABITATION, 41€方案包含182天以上效期，線上就可以申請跟簽約很方便。另外租屋補助CAF好像從下個學年度開始取消外籍生補助，所以就不用麻煩去跑出生證明，只要完成Crous的簽約就好了。保險合約大概如下，供參：

Option	Type de logement	Capitiaux vol	Capitiaux mobiliers	Prime	Seule l'option cochée est souscrite
MRH Etud. 01	Chambre / studio (sans cuisine séparée de la pièce principale) en cité Universitaire (CROUS UNIQUEMENT)	0.00€	2.500.00€	35.00€ dont frais de dossier : 4.50€	☐
MRH Etud. 02	Chambre / studio (sans cuisine séparée de la pièce principale) en cité Universitaire (CROUS UNIQUEMENT)	2.500.00€	2.500.00€	41.00€ dont frais de dossier : 4.50€	☒
MRH Etud. 03	Chambre chez l'habitant ou dans un foyer privé : SANS SALLE D'EAU NI CUISINE PRIVATIVE	2.500.00€	2.500.00€	59.00€ dont frais de dossier : 4.50€	☐
MRH Etud. 04	Appartement (non maison individuelle) de type Studio ou T1 (1 seule pièce principale en plus des salles d'eau et cuisine)	4.000.00€	4.000.00€	74.00€ dont frais de dossier : 4.50€	☐
MRH Etud. 05	Appartement (non maison individuelle) de type T2 (2 pièces principales en plus des salles d'eau et cuisine)	4.000.00€	4.000.00€	104.00€ dont frais de dossier : 4.50€	☐
MRH Etud. 06	Appartement (non maison individuelle) de type T3 (3 pièces principales en plus des salles d'eau et cuisine)	6.000.00€	6.000.00€	117.00€ dont frais de dossier : 4.50€	☐
MRH Etud. 07	Appartement de type T4 (4 pièces principales en plus des salles d'eau et cuisine) ou maison individuelle (max T4)	12.200.00€	12.200.00€	140.00€ dont frais de dossier : 4.50€	☐

Extension	Type d'extension	Capitiaux vol	Capitiaux mobiliers	Prime	Seule l'extension cochée est souscrite
MRH Ext. K	EXTENSION AUGMENTATION DU CAPITAL MOBILIER + 2 500 €	2.500.00€	2.500.00€	25.00€ dont frais de dossier : 0.00€	☐
MRH Ext. K +	EXTENSION AUGMENTATION DU CAPITAL MOBILIER + 5 000 €	5.000.00€	5.000.00€	50.00€ dont frais de dossier : 0.00€	☐

Ce contrat garantit les conséquences pécuniaires dont l'assuré peut être, en sa qualité de locataire ou propriétaire occupant, déclaré responsable à la suite d'un sinistre Incendie, Explosion ou Dégâts des eaux.

L'assuré a déclaré lors de la souscription que le bail d'habitation prévoit, à compter de la date d'effet du contrat, une durée restante :

- Inférieure ou égale à 182 jours : ☐
- Supérieure à 182 jours : ☒

三、銀行/電信申請&解約

● 銀行

BNP

銀行我是選BNP Paribas, 學生的話不用帳戶管理費, 每個月帳戶都會看到系統先-3€管理費之後又補回3€。申請的話我是walk in Aix市中心噴泉前面那條大路Cours Mirabeau有一家分行, 當天帳戶就會開好, 然後會讓你下載他們的APP, 卡片大約一周就會寄到宿舍信箱。這邊銀行帳戶不一樣的是提款的卡片密碼是會在APP裡面可以看到, 不是我們自己設定卡片密碼。申請帳戶前需要先有電話號碼, 所以要先申請電信, 除此之外也要先去宿舍的Accueil申請Attestation de Residence, 再帶著護照、AMU在學證明, 大概就是這樣, 可以去參考他們網頁看所需要的資料~

關戶的話聽說線上也可以申請, 我那時候是清空帳戶餘額然後去分行, 一樣帶資料但他只有跟我要護照確認身分而已, 然後他當場幫我剪卡, 之後寫一封信請他關戶當作證明, 有問題再寄信給他詢問這樣。

REVOLUT

除了BNP法國實體帳戶, 我在台灣拿到簽證後就有先申請英國網銀Revolut, 非常實用所以大家可以都辦起來, 線上就可以申請也免手續費。因為系統會自動幫你轉匯率, 所以我在歐洲旅遊有需要刷到不同幣值的時候,

或是需要轉帳給朋友之類的都會用Revolut, 電信自動扣款也是綁定這支帳號。有時候台灣卡片刷不過也會刷Revolut。因為最後搬離宿舍後他們會退押金250歐, 我的法國帳戶已經關戶, 所以我也是給他們Revolut的帳戶資訊, 之後再跨國轉回台灣戶頭。總之都可以辦起來以備不時之需。

現金

我認為現金可以多帶一點沒關係, 到時候用不完再ATM存回法國銀行帳戶也可以。我個人是比較喜歡花現金的感覺, 順便熟悉一下歐元幣值(他們零錢好多都長得好像...)。一開始還沒開戶的時候雖然可以刷台灣信用卡但還是有現金比較保險, 建議面額都換20歐以下。由於從台灣跨國匯款轉帳存入法國帳戶手續費比較高, 我認為一開始就多轉一點或是現金多換一些會比較划算, 也可以在台灣看有沒有海外刷卡現金回饋比較多的卡, 到歐洲刷也會比較划算。如果有計畫去歐元區以外的地方旅遊, 也可以先把外幣換好, 雖然Revolut跟法國的銀行卡都可以刷, 但有些店家不接受刷卡或是你去偏遠一點的地方有現金還是比較保險。

- 電信

電信我是選Bouygues, 一年用下來網路都滿穩, 訊號不錯。我是沒有綁約的方案, 每個月8,99€ 30G其中法國境外可以用18G。去法國前我就先線上申請好, 下載APP, 落地就可以直接用, 不過要小心他只有包含英國、申根區、法國海外領土, 所以瑞士就沒有包含在內, 超額罰錢很貴...。申請的時候可以詳細看方案內包含的國家。我個人30G很夠, 因為宿舍都有網路, 基本上沒有用完的一次。建議大家可以先選少一點流量的方案, 不夠再升級。解約一樣是線上可以申請。然後要記得每個月自動扣款帳戶裡面餘額要夠, 之前我沒注意到然後兩次都扣款不成功, 之後我補繳費的時候有被罰一筆, 雖然金額也不大但就是能留意就留意一下。

四、選課流程

選課開放期間一般都是開學前幾周Mme Polliart會寄信告知開課清單, 然後一直到開學後2~3周內都可以加退選。選課相關都是AMU Scolarité (類似我們的學務處)負責, 但國際生不用跟他們一般生系統一起, 可以直接找Mme Polliart。選課有分Fiche pédagogique & Contrat d'études兩種表格, Contrat d'études就是要找系主任簽名之後Liliane留存的, Fiche pédagogique則比較方便。一開始開課清單出來就可以挑自己想要選的課, 填好課程代碼跟課程名稱, 自己簽名之後可以直接寄給Mme Polliart, 他就會幫你登錄到系統。開給交換生的課基本上都很熱門, 如果第一周先去試聽之後再寄信很可能系統上名額已經滿了, 所以可以一開放選課就先寄信, 這樣系統就會幫你占名額。在選課期間內都可以任意加退選, 一樣是寄信給Mme Polliart就好了。AMU的學生系統(ENT)登入後會有Contrat pédagogique的欄位, 點進去可以看到課程有沒有被加上去(因為有時候秘書可能會漏掉...), 等最後所有加退選都完成, 選課清單確認沒有要更動後就可以填

Contrat d'études, 請系主任(輔大) & Mme Graziani (外籍生導師)簽名之後寄給 Mme Polliart跟Liliane留存。因為Contrat d'études比較不急, 所以選課期間要搶課甚麼的都先處理Fiche pédagogique就可以~

開給一般生的課基本上不用擔心名額問題, 因為外籍生不多, Mme Polliart可以直接幫你加進那堂課, 所以可以第一、二周多去聽聽看, 之後再寫信告知要增加哪些課程到選課清單就好了。課程難度跨度我覺得滿大, 主要是看開課系所跟領域, 一年修下來我覺得只要是Histoire de l'art的課程都滿難。如果想要先加入他們Ametice (類似創課)的系統看老師在上面有沒有發課程大綱跟考試說明的話, 也一樣可以先把課程填在Fiche pédagogique上, 等系統把你加進課程之後就可以在上面看到那堂課的資料了, 可以透過老師放的教材評估課程難度, 之後太難不想修再寫信請Mme Polliart幫忙退掉就好了, 只不過要注意在選課期間內完成!

AMU學生系統上面還有一個叫ADE的欄位, 基本上是用來查開課的詳細資訊(時間、授課老師、CM or TD、教室位置等)。開課清單出來之後就可以依課程代碼去ADE上面看課程詳細資訊, 之後選課時有選上的課也會出現在ADE上面, 類似個人課表的概念。只是系統常常會當掉或是不太好用, 有些真的查不到資料的課就要特別去問Mme Polliart了。

另外課程類別基本上就是分CM跟TD, CM雖說名義上是大課, 但也不是每堂都在大教室, 通常上課模式就是比較偏講課類型, TD的話會有比較多實作或是需要你有參與感的環節(小組討論、寫作指導etc)。雖然大家都說CM比較難但我覺得真的是看甚麼課跟科系, 還是去試聽跟看評分標準/作業比較準。要注意的是, 有些課在開課清單或ADE上面會寫CM+TD, 意思就是這堂課要CM跟TD都有修才能夠評分, 有些會連續上兩堂併在一起, 有些會是不同時段, 要跑兩堂課。另外也有開課是一個bloc的, 也是一樣bloc內的所有課都要修才能算分, 不過通常是有些科系實作課比較多會需要這樣開課(ex電影或外文科系), 一般來說跟我們交換生沒什麼關係, 開課清單上會長這樣:

CODE UE	CODE ECUE	INTITULÉ	NATURE COURS	VOLUME HORAIRE	LANGUE	CREDITS	EXAMEN	COMMENTAIRES
HEJ1U10		Japonais : Compétences linguistiques 1				6		
	HEJ110A	Grammaire 1 - Japonais	CM	12			ECI	
	HEJ110B	Exercice d'application 1 - Japonais	TD	24				
	HEJ110C	Expression écrite 1 - Japonais	TD	12				
	HEJ110D	Expression orale 1 - Japonais	TD	12				

評分類型會有CT (controle terminal), 就是一次期末考定終生, 跟ECI (évaluation continue intégrale), 用作業、小考或報告等取代期末考, 相較於CT會比較友善一點, 不過大部分課程還是只有一個期末考。

總之選課流程基本上就是等秘書寄信後開始, 先看好清單然後填寫Fiche pédagogique占名額+Ametice上看老師放的資料, 選課期間內完成加退選, 最後Contrat d'études填寫完給雙方負責人簽名後寄給兩邊的秘書保存。

五、校內生活、考試&個人修課清單

● 校內生活

必備工具:

在AMU一年內會非常頻繁用到學生系統ENT, ENT系統進去之後會有Ametice (創課)、ADE(查閱課程詳細資料&課表)、Mon Dossier Etudiant (在這邊找公布的成績以及匯出成績單寄給Liliane)、Messagerie (你在學校的信箱)、Contrat Pédagogique (確認你到底有沒有選上課), 其他還有很多零零總總的功能請自行發掘。建議可以記一下自己的學校信箱, 因為有些課沒有成功加上Ametice就要親自找授課老師, 給他你的學校信箱請他幫你加進去, 如果有問題要聯繫老師也是給學校信箱, 所以可以記下來以備不時之需。之後Mme Polliart的信也會告知你第一次怎麼進去ENT系統, 然後你的學生證上面會有學號, 考試都會要用到所以學號也要記起來。

校園:

AMU學院都是在各自的園區, ALLSH的校園(Schuman校區)是跟法律學院的一起(在隔壁), 距離宿舍走路大概15-20分鐘, 算滿近的, 除非遇到沒有空教室, 上課地點暫時移到其他園區的話才會要跑很遠(很少發生但我很不幸有遇到)。開學前Mme Polliart會寄信附上學年行事曆&校園地圖, 基本上我們選的課都會在EGGER大樓, 有分A-E棟, 如果教室代碼是E205就會在EGGER樓E棟2樓。國際辦公室在C棟, 入口是要上到EGGER 1F(台灣二樓), Mme Polliart就在裡面, 有問題找他, 不過要注意學期中開始國際辦公室的開放時間只有中午以前, 所以需要找他請趁開學期間有辦公到下午的時候趁早找, 不然就是寫信, 只是法國人效率偏差。

有些課會需要去隔壁的法學院上課, 地圖Google學校官網都可以找的到, 除了之前有換教室到Montperrin校區比較遠以外(公車站Sous-préfecture旁邊), 原則上都會在Schuman不用太擔心。開學後可以找Mme Polliart拿學生證, 或是開學前有新生活動去參加的時候如果卡片已經做好也可以領。校區主要是三個門:大門、法學院側門和EGGER後面的側門。兩個側門沒有警衛但過閘門需要學生證, 如果一開始還沒拿到卡片就需要走正門給警衛看ENT的畫面(或是請有卡片的人幫你刷過閘門)。ALLSH的圖書館在Cube建築旁邊有一個小路, 出去校園後圖書館會有一棟在旁邊。如果有去參加開學前的導覽行程就會有人帶你逛校園(開學前Mme Polliart的信會有連結可以報名)。歡迎大家開學後自己多逛逛, 探索校園~

課外活動:

學校課外活動滿多的, 有Café des langues可以跟不同國家的人進行不同的語言&文化交流, 大部分是國際生參加, 也有部分是他們學校外語系的學生會想去認識中文、日語母語者等等的。Café des langues每周有兩次, 都可以自由去參加。學期一開始他會問你要不要登錄學生證的資料, 因

為他們有一個Bonus機制。在學期初跟負責Café des langues的工作人員說你要加入Bonus, 他就會幫你加進系統, 每次Café des langues結束後填寫時間然後找負責人簽名, 學期末有滿多少時數就可以總成績+1(你差一分滿8的時候這一分就派上用場了)。另外學校也有參加運動性社團(運動類別選項聽說很多)的Bonus機制, 但我兩個都沒有所以想要了解的可以開學後去詢問負責人。建議多留意ENT上面的信箱, 很多有關課外活動的資訊都會透過信件寄給你。

在Café des langues同一間也可以找負責人申請Tandem學伴, 也是跟語言文化交流有關的, 然後每周要填寫討論時數、內容等等, 有興趣的可以去了解。除了這些基本的, 學校還很常有各種Atelier (電影、藝術、語文 etc), 一樣是都會寄信給你, 可以多留意。我本身比較少參加課餘活動, 所以沒什麼這方面的建議。

- 這一年我修過&試聽過的課

推的:

Lettres :

- Introduction à la linguistique française (Mme CADDEO) – 上學期

這堂課顧名思義就是在上語言學, 有三個老師開課, 我是上Mme CADDEO的, 很喜歡他的教學風格。老師上課常常會設計給我們實際練習和跟她互動的機會(Ex學習單, 課堂小習題), 也不會強制你一定要跟她說話, 所以沒有壓力~老師語速我覺得很剛好, 他的發音也很清楚所以非常好懂, 只是因為常常會有跟語言學有關的專業名詞會需要google。

老師上課會用PPT投影它的內容, 大概每2~3周講一個主題, 從語言學的基本概念、來源, 到拼字和拼音的規則等等, 會需要去記一些理論, 然後知道這些規則是怎麼運作的。因為常常會提到跨語種之間的比較, 所以老師有時候也會問班上有沒有中文母語者或講其他語言的去進行課堂互動。我本來就想選芝英老師的語言學, 對這個領域也有興趣, 所以上起來滿喜歡的~考試是只有一個期末考, 有選擇題QCM 跟簡答題, 老師也有提供Bonus機會。老師上課跟編課內容都很有邏輯, 循序漸進, 有對語言學感興趣的我很推這堂~

- Analyse des adaptations cinématographiques – 上學期

沒記錯的話這堂課是二年級的課, 老師好像不是法國人因為講話有一個腔調, 然後他講話有點小聲, 所以坐後排可能會有點難聽懂他在說什麼。不過老師人很好, 非常溫柔!這堂課是每堂點名, 一次上三個小時中間休息10分鐘左右。老師上課是會把文學作品影印出來給你, 然後一起閱讀, 之後撥放電影改編然後探討跟講解兩者的關

係等等的。所以這堂課65%要靠聽力理解老師在講什麼(雖然我常常沒在聽因為她聲音好催眠...)。會用PPT但基本上他常常會講到忘我所以還是以聽他本人說的內容為主。

上課內容我原本預期是會整學期著重探討1-3本作品和電影改編,但其實是大概每2個禮拜就會進下一個主題,所以每個作品的介紹和改編之間的關係沒有這麼深入。期末的話好處是沒有考試,壞處是要交一篇Word 10頁報告,主題就是從上課所看過的電影/文學作品中挑一個來申論(作品內容、運鏡跟拍攝手法etc),加入自己的觀點和分析。這也是為什麼我覺得整學期作品太多講解不夠深入會有點問題,因為我那時候真的不太知道要寫什麼好...但老師人很好,真的所有問題都可以去跟他討論~這堂課除了我也有3-4個外籍生,所以應該不會有太大問題,我個人是覺得法國學生都很有看法,也可能是因為是文學系開的課的關係,他們常常都可以根據作品啟發寫出一些短文或詩詞,在課堂上互動的時候跟老師分享,非常厲害...總之這堂課推薦給喜歡文學和電影,又不想真的讀很多文本的人~(我聽過其他文學系的課,閱讀量大概2x)

Sciences des langues :

- Langues des signes et gestes coverbaux (Mme TELLIER & Mme HAMM) – 下學期

先說我非非非常喜歡跟推這堂課~大概是整學年數一數二輕鬆好玩又有內容的課!也是跟語言科學領域有關係,由兩位老師共同授課,一半時間講伴語手勢(gestes coverbaux),另一半是在講手語。前幾周我們先上Gestes coverbaux,老師會介紹來源跟概念、分類與功能、幼兒成長&大腦發育之間的關係etc。上課都會用PPT,也常常有互動小遊戲,或要你跟左右鄰居小組討論,是個可以鼓勵你跟法國同學交流的課,但也不用有壓力因為上課氛圍很輕鬆~

後面幾周在講手語,老師本身是聽障人士,但講話發音清楚好懂,我非常佩服他。因為自己本身就是手語使用者,老師上課常常會讓我們跟著他一起做,我覺得滿有趣的。不過Mme Hamm比較少使用PPT,大部分是寫板書,然後他的字有點草...所以有時候他講的時候要仔細聽才看得懂他在寫什麼..。

考試是兩個部分分開考,所以前幾周結束後會有一個手勢的考試,後面上完手語會有手語的考試,內容大部分是簡答題+少量QCM,但我覺得不會太難,基本上有好好上課跟複習老師上傳Ametice的教材都可以過!除了考試之外還有一個小組作業,可以選擇要做跟Gestes coverbaux或手語有關的,我們這組是做Gestes coverbaux,內容是挑選一段影片然後分析其中運用到手勢、意義、功能等等。老師人都很好所以評分上不會太刁鑽。

因為這堂課也是語言科學領域的，所以難免會有理論跟概念要去記但總體而言這堂課是我在AMU上過最喜歡之一！

- Questions de linguistique (多位老師共同授課) – 下學期

一樣是語言學相關的課~這堂課是多位老師合授，所以會探討很多不同層面的主題。這堂課會點名不過不是每次，所以就是建議每堂都去不然會漏點。跟Introduction à la linguistique française不一樣的是，這堂課比較不著重在語言學上個別的理論概念(Ex語音學、語義學etc)，更多的是從不同角度探討語言學。例如溝通是什麼，有什麼形式的「溝通」，背後的原理跟意義，又或是AI和語言/語言學的關係，AI語言模型的運作原理etc。所以比起基本的語言學理論課，這堂課更像是主題性探討語言學的方方面面，在生活/社會上的運用。上課是大教室，人滿多的所以基本上不會有人管你或關心你，不會有小組討論的環節。

因為總共有大概6位老師，所以有些上課風格我喜歡，有些我還好，但每位老師大概就2-3堂課，所以就算有不太喜歡的影響也不大。大部分都會把PPT放上去Ametice，考試就是一個期末考有QCM+手寫題(大概介於簡答跟微申論之間)，手寫題的話是從幾題中選3個回答，題目內容會涵蓋不同上課主題，所以例如你對AI不熟你就可以挑跟Communication有關的去論述。所以建議複習PPT以外，要熟知1-3個上課主題，能寫得出論點，這樣考試就會過。整體來說難度中間，有些老師上課滿有趣，有感興趣可以選，或是缺學分可以修這堂當保底(跟其他系開的課比已經算好過的了)。

Humanités :

- Lire les mythes 1 (Mme SCROFANI) – 上學期

這堂課我沒有特別喜歡或討厭，需要學分才選的，上起來就感覺普通。老師不是法國人，有一個很重的不知道是義大利還是西班牙腔，但還是可以聽懂。上課是在大教室，上課就不要講話不然會被老師請出去，其他你要幹嘛基本上不會有人管。老師雖然常常上課上到有點激動但人其實滿好的(你不要踩他雷就好哈哈)。內容就是在講古希臘悲劇和神話，最一開始會做一個整體概念介紹、歷史由來與發展etc。之後會著重探討一部作品，我們這學期是在講Sophocle 的OEdipe Roi，不確定教材會不會每學期不一樣。雖說老師會要求你去讀整本(他會上傳電子檔)，了解希臘悲劇的寫作架構跟神話故事大綱，但其實沒有整本讀完好像也沒關係，因為老師上課就會把他覺得重要的篇章挑出來講，也會帶過故事的內容，所以我最後沒有讀完整本，就是聽老師的解說跟記他的重點這樣。之後我們有看OEdipe Roi的電影改編，然後老師會暫停影片，解說概念和比較電影跟原作之間的呈現手法。

考試內容是QCM+手寫詳答，例如電影某個畫面是什麼意思，或是故事中某位角色做某件事的意義。基本上就是上課有專心聽他的講解就過得了(考試80%是跟上課內容有關)，然後考前複習最一開始的PPT，記得一些跟希臘悲劇有關的概念和說明。老師常常會上傳補充資料，我是到考前才快速掃過，以免出在考題裡面。總之這堂課就是中規中矩，可以選選看，建議先去感受一下老師上課風格，看他的法文你聽不聽得懂。

外籍生專屬課：(上下學期都開一樣的課，然後老師講話語速都很貼心)

- Français niveau C1 Semestre impair (réservé prog. échanges) (Mme CLERMIDY)

這堂課就跟系上外籍助教會開的語言課差不多，用不同主題去練你的法文聽說讀寫。因為外籍生的課都很搶手，所以老師一開始會有一個能力測驗，看你能不能上這堂課，建議開學前就先寄Fiche Pédagogique給Mme Polliart占名額，考試沒過再退掉就好了，不然名額滿了你有過也沒辦法。能力測驗就是大概40分鐘，考卷大部分是跟文法概念有關，不會很難，就是單字、選擇、填空、造句這種基本的。

上課每周兩堂，合計3小時，每周探討不同主題。會有考試跟報告，考試就很像Delf寫作的題型，就是給一個跟上課內容有關的主題或圖片然後要你論述。報告可以小組或個人，挑一個文化活動參加，然後拍影片講解，影片格式可以PPT螢幕錄影+錄音就好，不用拍Vlog那種，時長5分鐘以內所以滿簡單的。

如果缺很多學分的人，我建議你第一學期先上B2，這樣第二學期還能上C1，總共就能占掉4學分。我那時候第一學期就上C1導致第二學期不能再下修B2，只好去修跟法國學生一起的課拯救學分...。然後如果你有先修他的B2應該就不用再考C1能力測驗，因為他就大概知道你的程度在哪了~然後老師會點名，可以賺平時成績!

- Civilisation française S. impair (réservé prog. échanges) (Mme CLERMIDY)

簡單來說就是文化課，一樣每周3h，有不同主題(音樂、電影、美食、政治時事etc)。考試是兩次，一次考QCM另一次是寫作，一樣跟Delf模式差不多。除此之外還有一個小組報告，要上台的那種，內容就是找一篇跟上課主題相符的新聞然後去分析跟解說，有點像德尼口說課會有的報告。因為上學期的交換生都比較多，所以這堂課比較搶手，不介意的話可以等下學期人少一點再選就好了，因為上下學期內容和授課老師都是一樣的，每堂課都點名，總之一樣是很好賺學分的課~

不太推的:

Sciences des langues :

- Langues, cultures et sociétés – 上學期

這堂課我只有去試聽一堂，雖然課表上是寫CM+TD，但其實兩堂是合併一起，所以就是一次上三堂課。老師講話很快，然後感覺也是屬於要求比較高的，基本上會要求你維持三小時的高度專注，然後內容也比較深。因為只有試聽所以印象沒有很深，但我記得就是偏難，有點跨到社會科學的感覺。

Humanités :

- Découvrir les langues anciennes – 上學期

只有試聽一堂課，好像社會科學系的學生本來就會被要求要必修一堂古文(拉丁文、古希臘文、古法文)，所以這堂課老師是預設你同時有修一門古文的課，所以教材也提供古文的版本，大概上課模式就是會影印文本段落給你，然後要你去閱讀跟理解，基本上除了老師講課的語言是法文以外，其他都跟法文沒什麼關係，很像是上文言文課...，總之很難。

- Mythes et sociétés 1 (Mme SCROFANI) – 上學期

這個我也只有試聽，跟Lire les mythes 1是同個老師，但課程難度難很多，很像是Lire les mythes 1的進階，會更要求你去了解古希臘社會跟神話/悲劇之間的關係，怎麼透過悲劇去規範社會，會需要你很有論點，考試也是申論為主，閱讀量也會更多，總之非常的人文科學。

Histoire de l'art : (Histoire de l'art開的課都很難，我也不知道我為什麼還是去聽/上了這麼多堂..)

- Histoire de l'art 1 (M TICHIT) – 上學期
- Histoire de l'art 2 (Mme BAYLE) – 下學期

這兩堂藝術史放一起說，因為就是在講藝術史，我沒上過JY的藝術史但應該不會差很多，考試都是Dissertation，非常之難，就是給一個主題(ex 17世紀義大利巴洛克)或是給兩張圖片要你去申論藝術史(不是單純講畫中的風格、手法)，而是要有架構的去論述，他們好像很在意寫作架構的完整性。我覺得下學期老師人比較好，也會放PPT幫助你複習，比較好過一點。上學期的老師就...教學內容和風格比較有挑戰性，但他聲音滿好聽的啦...。基本上藝術史都是90%靠上課聽老師分析畫作跟畫家&時代背景、藝術浪潮etc，所以很考驗聽力

和理解力。

考試只有一個期末考，沒有平時成績，要記憶的內容很多，好像很多藝術史本系學生也常常過不了要補考，考試的時候看到滿多法國學生也寫不出東西，然後很早交卷這樣..，藝術史就真的滿難。上學期我沒有過，下學期也是險過，這堂課可以修一個興趣，但要拿學分的話請謹慎思考。

- Méthodes et stratégies de l'Archéologie (Mme LECUYER) – 下學期

這堂課就是考古系學生大一的必修課，全班只有我一個外國人...。不點名，只有期末考，一個小時五題手寫題論述(大概5-8行)，最後拿13/20分，意外老師給分有仁慈(還是其實他看我是外國人所以多給一點)。這堂課就是非常理論課，老師會先帶過考古基本概念，然後就直接進入考古的手法跟實踐理論(但這堂課不會叫你實際出門挖土)。內容會提到地層學、繪圖法、定年法、考古挖掘跟紀錄、地形探勘&資料分析etc，總之很多專業理論跟專業詞彙要記法文，不然考試寫不出東西。老師考前會把PPT都放Ametice上面，頁數很多需要很多時間才能看完。但因為理論的東西，所以考試如果理論有懂不至於寫不出內容。但整體來說還是很難的課，常常上課都聽不懂老師的講解，整個學期上得很痛苦，原本以為考古只是挖土而已，殊不知上課內容很深，我是為了學分才努力修的..。

- Introduction à l'archéologie – 上學期

只有試聽一堂課，我記得是一個偏老的男老師，屬於嚴格的那種，因為感覺他要求很多，上課內容也滿難的，所以只聽一堂課就逃跑了。

- Art et Archéologie de la Protohistoire – 上學期

這堂課是CM+TD，我那時候只有去聽CM，因為TD是不同時段，但課程要評分就需要兩堂課都修，主要就是講史前時代的考古跟藝術，老師是一個人很好的女生，但也是有難度的課，然後TD跟我另一堂課衝堂，所以我後面就沒有繼續修。有興趣可以先聽聽看。

- CG Culture Visuelle - Iconographie 2 – 下學期

只有試聽一堂，是一個男老師上課，講話很催眠，難度滿難的，跟藝術史上課有點像，就是放一張圖片然後老師開始長篇大論，所以也是90%靠聽老師說明，反正我聽一堂就心累，所以沒有繼續修。

Anthropologie :

- Anthropologie des patrimoines – 下學期

也是一堂為了學分才選的課，主要就是從人類學的角度去講文化遺產的方方面面，會提及不同主題和層面的文化遺產(Ex 遊戲、節慶、博物館、殖民、物質&非物質etc)，上課內容我覺得很有深度，但同時也代表很難。90%靠聽老師講解，PPT只有圖文輔助，所以常常很深奧的地方我會沒聽懂，考試是有三次，所以每3-4周考一次，選其中兩次的最高平均。QCM不會告訴你哪題是單選哪題多選，有倒扣。雖然只有20題，但題目的閱讀量很大，時間只有半小時所以我常常覺得來不及答全部的題目。

老師考前會給PPT跟補充教材，補充內容他都會出到考題所以課後你自己要花很多時間去看，閱讀量很大的一堂課。其中有兩堂課老師邀請一位很厲害的講師Antonin Chabert來上課，講師也會定期參與MUCEM的策展，我滿喜歡他的講課風格，是個很文藝的人~整體來說這堂課有深度，可以學到很多東西，但難度高，我最後也是險過。沒有學分壓力的人歡迎~

- Anthropologie de l'Afrique – 下學期

也是人類學，我只有試聽一堂課，內容大綱就是在講對非洲人起源、文化風俗等研究，會涉及很多方面，但我對非洲人類學不太有興趣，而且這堂課會要寫一份小組報告，我怕我不是主修人類學的，加上內容也有深度會當雷隊友，所以最後沒有修這堂。

Philosophie :

- Histoire de la philosophie - XVIIe siècle – 下學期

只試聽一堂課，結論是快逃。三個小時，老師說前兩個小時會上課，沒有PPT，都是純靠他講然後你聽，最後一小時老師說希望以後都能找同學上來念哲學文本的摘錄，然後大家一起腦力激盪探討觀點，是一堂會需要你積極互動，進行哲學思辨的課。然後那堂課的教材是笛卡兒的《沉思錄》，除非你對哲學有高度熱忱，不然我建議你慎選。

Lettres :

- Connaissance du moyen-âge – 下學期

文學系開的課，要求你讀中世紀文學，而且是給你古法文寫的文本，所以我只有試聽一堂就跑了。基本上會要求你大量閱讀，能基本讀懂古法文文本想傳達的內容跟意義，考試會希望給你一篇上課有講過的古法文文本，然後用現代法文寫出內容在講什麼，老師希望你能有基本古法文和現代法文之間的翻譯能力，非常文學的一堂課。

- Initiation à l'ancien français – 下學期

顧名思義會要你閱讀古法文，有點像讀本課，一樣有大量文本閱讀跟古法文理解，所以我也只有試聽一堂課，古法文真的很難。

● 考試週

考程表會在考試一兩周前由Scolarité統一公布，可以從學校信箱連結查看，或去Mon dossier étudiant上面也可以找到你修的課的考程。基本上考試教室跟上課的都會不一樣，有些比較多人的考場會換到體育場，在Schuman校區旁邊走路大概5分鐘(Google 地圖上找的到)。考試要按照座位(Mon dossier étudiant上會有你的座位號碼)，考場門口也會貼座位表可以看。考試記得一定要帶學生證，不然沒辦法身分認證的話可能就沒辦法考了，然後基本上大部分的課都不看出缺勤平時成績，所以只有一個期末考一試定終生，所以請記得帶學生證不然你一學期都白上課了。其他考試規定與輔大差不多，包包要放到教室前面，電子產品自己關好收好，大概就這樣~

六、Aix-en-Provence日常生活

● 城市介紹

Aix是一個很溫馨又可愛的小城市，市中心距離宿舍走路大概20-30分鐘，也有公車可以到，但我常常走路去市中心，就當散步~基本上生活機能都滿方便，該有的市中心都能找到，只不過歐洲跟台灣不太一樣的就是沒有便利商店、晚上8:00商店基本上就關門，以及禮拜天是休息日很少有店營業。但我認為這也是體驗文化差異的一環，能夠感受歐洲的生活步調，放慢腳步。

宿舍走路20分鐘左右有一家超市Intermarché，基本上我一周會去兩次，補充食材&生活用品。法國超市物價其實不貴，有些當地食材甚至比台灣便宜(Ex乳製品、生菜、當地蔬果etc)，建議大家可以多方嘗試，既然都出國了就要融入當地的生活!市中心也有另一家Intermarché，我偶爾順路才會去，不然買生鮮帶回宿舍稍遠不太方便。建議大家可以下載Intermarché的APP，APP上可以申請學生優惠帳戶，每次結帳給收銀員刷會員條碼就可以累積回饋，到時候需要用的時候帶護照給他看然後請收銀員幫你直接用Cagnotte就可以了~但要注意他們回饋好像都是年底會過期，我那時候沒注意到所以白白錯失了十幾歐...。超市的話我推薦大家多嘗試各種saucisson、rosette、jambon，牛肉生火腿和迷你saucisson很好吃，我也很喜歡抹奶油配baguette做成jambon-beurre~起司的部分我很愛Raclette，怎麼吃都好吃，我常常融化後淋在義大利麵或蔬菜上~

每周二、四、六市中心會有早市，範圍很大一直延伸到Hôtel de Ville都有，有賣蔬果、花卉、手工藝品、土產肥皂etc。不定時會有二手跳蚤市集、Vide grenier、古物市集，可以定期上Aix旅遊網看，通常都是在法院外面的廣場。。

如果需要買藥妝類的商品，宿舍附近那家Intermarché旁邊有一個小的藥妝店，有什麼臨時要買的可以順路過去。除了那家，Cours Mirabeau的頭(靠噴泉那邊)有一家東西很多的藥局，我自己是比較常去法院附近的Pharmacie des Prêcheurs (純粹順路跟比較熟)，或是市中心的Monoprix裡面有一家藥妝店賣的種類比較多，有些其他藥局沒有的牌子會在那邊看到。

靠近Rondeau噴泉那邊有一個像小Outlet的商圈，那邊有Zara, H&M, Fnac, etc. 家居用品我比較常去Monoprix買因為他們東西滿可愛的，每季會有不同主題的餐具。冬天我沒有特別買厚棉被，只有買一條毯子搭我從台灣帶的涼被一起用。房間雖然有暖氣不過有時候滿雞肋，維持在一個冷不死你但也沒多暖的程度。

冬天的時候Cours Mirabeau會有聖誕市集，時間大概是11月~12月中/底，提醒大家不要太天真以為能夠在聖誕節當天逛聖誕市集，因為大部分聖誕市集都只開到12月中，然後聖誕節當天大家回家過節，只有少部分很大遊客很多的市集才會營業到聖誕節後。歐洲各地都會有官方資訊寫當地的聖誕市集營業時間，要旅遊的人記得做一下功課。

- 治安

基本上艾克斯非常的tranquille，治安滿好的，我經常搭末班接駁車從機場回市區後半夜走回宿舍，或是搭早上4、5點的車，算是走滿多夜路的，至今為止沒出過什麼問題(但還是要小心啦)。艾克斯也不太會有扒手，只要錢財不外露，隨身物品注意好基本上都不會有問題。看到怪人遠離，如果有遇到傳教的假裝不會講法文，艾克斯整體來說算是很安全的地方。

- 天氣

日夜溫差大，非常乾燥，洋芋片開了不封起來也不會受潮。基本上天氣都滿好，但只要一下雨經常就會是暴雨然後颶風變很冷。常常會有很大的陣風，他們那邊叫Mistral，我覺得其實艾克斯跟新竹有點像...。冬天雖然不下雪但溫度還是可以到零下，所以可以趁打折季或黑五的時候準備冬季衣物。九月天氣就會轉涼，只是白天還是滿熱的，五月下旬進入六月後非常熱，加上最近歐洲熱浪，又沒有冷氣，建議考完試之後可以去北邊玩順便避暑。

冬天的時候我是有網購Uniqlo的發熱衣，還有那時候剛好去迪卡儂準備要去雪地的內搭衣，我覺得迪卡儂滿保暖實穿的也不貴，給大家參考一下(歐洲尺寸會不太一樣記得看一下尺寸表)。

- 交通

建議大家可以去Gare Routière Guichet申請交通卡，有青年優惠的票只能櫃台買，存進交通卡，所以有交通卡會很划算。我那時候是臨櫃申請，帶護照、大頭照，然後他會問你電話號碼跟住址，大概15分鐘以內就會把

卡片做出來給你，整個流程很快。也可以線上下載他們的申請表，填寫完成後寄出，之後他們會把卡片寄到宿舍信箱。Gare routière總站基本上會有兩個公司的客運，Lecar和Zou，限定存到交通卡的青年優惠票都是Lecar的一日票，例如去馬賽(含周邊)的2€日票，不過這個票只能搭Lecar的客運，到了馬賽後不能搭馬賽市區的公車etc。客運大部分也都可以上車買票，只是大多只收現金，之前搭過Zou可以刷卡但不確定是不是每一班車都可以，所以還是有現金比較保險，部分路線車上買的票會比較貴。

艾克斯的話推薦大家買十次票，可以售票機買紙本，或是儲值進去交通卡，公車刷信用卡也可以過，不過10次票比較優惠。如果有需要去大家的家樂福、迪卡農等離市區比較遠的賣場都在使用範圍內，只需要上車刷一次，下車不用。然後在歐洲基本上只要是紙本票都會有一個紙本工本費，通常是1€以內，如果會買到很多紙本票建議存卡片比較划算。

也建議大家下載艾克斯交通APP Mobilite，上面看交通路線、時刻表、即時資訊(有沒有道路維修or罷工)。另外公車路線如果有M開頭的就是小台公車，例如Cuques前面有一個站牌可以搭M2公車到Rotonde(圓環噴泉)。

- 麵包店 — 真心強烈推薦!!!!

說到法國怎麼可以少了boulangerie!!!!我在艾克斯最大的興趣之一就是去挖掘不同麵包跟甜點店，麵包店基本上都是中午前去最適合，那時候麵包都出爐不久，是最新鮮的時候!這邊跟大家分享我的寶藏清單~~

- **Hat's**

這家是我最愛的麵包店~~在市中心有兩家，一家比較靠近噴泉，一家比較靠近亞超叮嚀，我都是去靠近噴泉的Espariat店，種類比較多店面也比較大。每次去都會看到有人在排隊~他們家的新鮮Baguette真的是世界上最好吃的東西，如果起得來，我強烈建議找一天早上8:30左右去買，那時候Baguette還是熱的，酥酥脆脆，真的吃了覺得很幸福嗚嗚。除了Baguette我也很喜歡他們家的Croissant aux amandes跟fleur de pistache，基本上這三個是我最常吃的。店內接近中午的時候也會賣沙拉、三明治之類的可以當午餐，但我還是最愛Baguette!!真心覺得是艾克斯最好吃的法棍!

根據我的了解，早上會出爐一批法棍，然後逐漸賣完，大概下午3點左右會再出爐一次，所以起不了床但想吃新鮮法棍的人可以下午三點去碰碰運氣。

- **Manlio's**

這家老闆是義大利人，就在麵包店隔壁有他們家開的Pizzeria，有點微微貴但很好吃~都是賣單片的!這家麵包店好像不久前好像才上一

個節目Meilleure Boulangerie en France。雖然是義大利人開的，但我其實覺得他們家的原味Croissant最頂，Pain au chocolat也很好吃~他們也常常出不同口味的croissant，也有賣義大利的甜點麵包例如羅馬生乳包，應該是艾克斯唯一找的到賣義大利麵包的店。他們家的歐包是酸種的，我有吃過baguette，也滿好吃的，只不過我對酸種還好，所以還是比較喜歡Hat's的~~總之推薦這家的原味Croissant給你們!

- **Maison Weibel**

這家比較是甜點店，好像其實在艾克斯滿有名的。我沒有很常去這家，他們也有賣croissant之類的，但我其實覺得就普普?所以沒有很常去。但他們家1月還是2月開始會限定販售可麗餅，必吃!是在玻璃甜品窗裡可以看到的，口味很多，長得很像棉被~

除了本店，他們幾個月前才在大教堂(跟Manlio's同一條路)那邊新開了一家專門賣小泡芙chouquette的店，我覺得很~~~好吃。然後隔壁就是艾克斯很有名的瑪德蓮Les madeleines de Christophe(巧克力跟檸檬口味好吃)，所以可以買完瑪德蓮去買小泡芙~

- **Parc Jourdan**旁邊的無名麵包店

最後是從宿舍走去市中心路過parc jourdan之後，影印店對面有一家無名麵包店。這家給人的感覺就有點類似巷口麵店的感覺，我記得是要滿7歐才能刷卡，7歐以下付現，他們家價格會比較便宜一點，所以我那時候有去買他們家的國王派，好吃~偶爾下課懶得走去Hats也會去他們家買一個croissant吃。

● 其他好吃好玩的店

艾克斯雖然看起來小小的，但其實藏了很多有趣的店鋪，這邊分享一些我去過吃過的地方，其他就留給大家自己挖寶藏~

- Aroma-zone: 市中心一家本土美妝保養品牌的樣子，是別人推薦給我的，店面看起來很豪華但價格出乎意料親民，商品種類很多，基本都涵蓋從頭到腳的清潔&保養，剛好有需要的可以嘗試看看~
- Nouvelle Arrondissement: 一家巷弄內很可愛的選品店，雖然選品單價偏高，但不得不說店內東西都很可愛。這家店的斜對面也有一家選品店(我忘記店名了)，價格有比較親民一點，總之這兩家店都很可愛，閒閒沒事可以去逛一逛~
- La Chambre: 一家賣果醬跟抹醬的店，店員小哥人很好，我是剛好要買伴手禮給人然後碰巧去這家店。種類繁多，跟小哥說他都會讓你試吃，我喜歡他們的Caramel beurre salé~
- Les biscuits d'Aix-en-Provence: 一樣是回國前想說買普羅旺斯的餅乾(navette)當伴手禮，都是按秤重賣，口味很多，薰衣草跟玫瑰口味

的我很喜歡，但最經典好像是橙花口味，總之我覺得適合買來送人。

- 其他

- 衛生棉: 歐洲人可能比較愛環保，所以他們沒有賣安睡褲，如果有需要可以自己先從台灣帶足夠的量。
- 免洗內褲: 我常常出去旅遊會需要用到，但一樣在實體店面都買不太到，我最後是上去Amazon買的，然後也比較貴，所以可以先從台灣帶足夠的量。
- 包裹: 因為歐洲沒有超商，所以他們包裹可以選擇配送到Point relais，通常都是épicerie或店家開放收包裹，我比較常送到法院旁邊有一家眼鏡行Optique du Mistral，或是Hats旁邊小巷子有一家相片館。有時候point relais配送點的店沒有營業，或是多次配送不成功，物流會直接把包裹丟到別的配送點有點雷...，但還是可以找的到啦，取包裹的時候就是給店家看QR Code就可以。另外Gare SNCF (離學校走大概10min)外面有Amazon的自提包裹櫃，我都會寄到那邊之後自己去拿。
- 行李寄放: 如果有需要行李寄放的，艾克斯大多也是店面開放寄放行李的服務，Gare routière後面巷子有一家épicerie可以寄放，我是在radical storage上面預約付款然後現場掃QR code，供大家參考。

七、旅遊

八月左右Mme Polliart就會寄整學年的行事曆，有要旅遊的就可以先安排起來~我那時候選擇去AMU交換其中一個原因就是真的離機場很近，從市中心過去只要40分鐘，還很多廉航飛那邊，常常刷到10~30€之間的機票，真的很划。離機場近的優勢真的讓我在這一年內能夠常常跑去其他地方玩，甚至有禮拜一下午的課，早上才飛回馬賽。建議大家Google Flights上可以常刷，滿多便宜機票。這邊提供一些實用APP:

- Rome2Rio: 用來查歐洲各處的交通方式，上面會顯示所有交通方法跟交通公司，我通常是用這個安排旅遊路線，查好點到點的交通後，去官網或下載APP買票，然後有需要再用Google map看即時交通資訊。
- Flixbus & Blablacar: 常見歐洲長途客運公司，宿舍後面走路20分鐘有一個Parking Krypton，會從那邊出發&抵達，我通常都是去法國其他地方玩(ex Chamonix, Annecy)會搭客運，之前也有從捷克搭去奧地利過，推薦給想省錢的人。如果路線有跨國，記得要帶護照上車查驗，也可能遇到邊境警察抽查。
- Ouigo: 買法國境內便宜高鐵票的app，從艾克斯出發會在Aix TGV站，從市中心過去一樣是搭機場線A2。
- SNCF connect: 用來看查所有法鐵班次資訊，包含地區火車TER，上面也可以直接註冊後買票。如果有要去巴黎的人也建議下載RATP專門用於巴黎的大眾交通。
- AllTrails: 歐洲我最愛的部分是大自然，從阿爾卑斯到愛爾蘭海崖，除了地形樣貌很豐富，他們的戶外運動設施和系統也都很完善，如果想去爬山健行的一定要下載Alltrails查線路。我自己沒有升級premium

，所以是在Alltrails找好想要的路線後，可以免費匯出GPX路線檔案，然後存到自己的離線地圖APP上面看。有要去山區的一定要下載離線地圖，必要時候可以拯救你，我自己是用Organic map，搭配Alltrails的路線我覺得很方便~

- Booking: 歐洲旅遊我幾乎都是住在青旅，從booking上訂房至今沒出過什麼問題，歐洲青旅價格大概每晚平均都落在700~800左右，適合窮旅之人。不過青旅基本上不會提供盥洗用品、毛巾、拖鞋、衣架、吹風機，所以這些都要自己帶。我自己是在台灣買一台小吹風機可以變電壓110/220，搭配轉接頭使用，另外也建議隨身帶海關鎖，住青旅的時候置物櫃會用到，不要買太粗的，不然有些置物櫃鎖孔比較小會穿不過去。如果偶爾剛好有人一起同遊我才會訂Airbnb。

航空公司

- Ryanair: 又愛又恨的廉航，基本上就是像一台會飛的公車，沒有供餐、沒網路、沒螢幕看電影，好處就是價格很便宜。會不會查包包尺寸全看地勤人好不好，有時候真的會很嚴格，基本上都是在上機前最後一關刷登機證和查護照的時候順便查包包，這邊是建議能不背對地勤讓他們看不見你包包就不要背對他，然後我之前被查到他叫我去旁邊重新整理包包，我是趁他不注意的時候偷溜走啦...總之尺寸限制基本上就是一個普通後背包，剩下就跟地勤鬥智鬥勇。

*另外補充入境英國雖然不用簽證但台灣人需有**ETA**電子旅行憑證

- SAS: 飛斯堪地那維亞地區的廉航，也有少部分飛德國之類的地區，上面有青年優惠，雖然我沒搭過但有看到優惠價格也還算划算，供大家參考。
- Turkish airline: 我從台灣往返法國是搭土航，因為有學生優惠，總共可以託運40公斤，機上8kg包包&一件隨身物品放椅子底下(不限重量只看尺寸，所以回台東西很多可以把重物都塞裡面)，地勤我都沒有遇到嚴格的，那時候回台含託運總共大概53kg供參。

山區旅遊

這一年我去過歐洲各地爬山，我真的很愛歐洲的自然鳴鳴，有想要去大自然的人可以參考看看~

****再次提醒歐洲很多山上A到B點很多都會有不只一條路線，難度也不一，一定要確認好自己的路線，不然可能誤入進退兩難的地方。**

- 英國: 因為英國很~~大，包含各種難度的地形和爬山路線，加上他們的青旅組織YHA和山區巴士系統很完善，所以真的是新手友好+方便。如果要進去蘇格蘭高原就可以飛到Edinburgh，我也推薦湖區Lake District，風景很美，只是英國常常下雨所以如果春季去一定會碰到要在雨中走路的情況。另外我最喜歡的是威爾斯Snowdonia，更

多複雜和有挑戰性的地形，我個人覺得威爾斯比阿爾卑斯更吸引人。去湖區跟威爾斯我都是飛到曼徹斯特轉火車跟公車，山區巴士雖然班次不多但都能夠搭到登山口非常方便，只是需留意末班時間不要回不去青旅。YHA青旅不包含蘇格蘭和北愛爾蘭，但英格蘭和威爾斯山區都有，等進入登山季後會非常搶手，所以可以提前預訂就提前，雖然Booking上也可以預訂YHA，但我比較推薦他們的官網，有時候價格會比Booking上便宜，而且不是每一間YHA都會放在Booking上，所以還是他們自己的系統資訊比較完善。比較偏遠的小鎮和青旅通常周邊都不會有商店，所以要記得先買好存糧。

英國山區的天氣預報可以參考MWIS，雖然只會顯示三天內的預報，但資訊很完整，包含雲層高度、風速、降雨、天氣圖等等的，也會幫你衡量天氣狀況能不能爬山。MWIS不只有英國山區的資訊，也有提供歐洲其他山區的預報資訊，可以先上去看有沒有你要去的目的地，出發爬山前一定要再次上去確認天氣。

- 愛爾蘭：愛爾蘭最美麗的就是各種海岸路線。因為北愛爾蘭是英國的，我那時候是從愛丁堡飛國內線去Belfast，走北海岸Giant's Causeway，之後再搭客運南下愛爾蘭，最後從都柏林飛回馬賽。比較可惜的是愛爾蘭很少山區接駁巴士，鐵路也不是很發達，大部分是靠長途客運，所以愛爾蘭真正的山區除非自駕不然很難到達，但實在是很美的地方~
- 阿爾卑斯山區：整個阿爾卑斯山脈範圍很大，法國境內最方便去的就是Chamonix，從艾克斯搭Flixbus就可以抵達，只不過觀光客真的很多，我那時候是淡季過去，沒有纜車運營，但山上還是很多人，所以不喜歡人多的地方可能會有點被雷到。好處是那邊住宿會提供遊客交通卡Carte d'Hôte，只要有在那邊住宿就可以憑卡享公車折扣(還是要app購票然後輸入折扣序號)跟免費搭火車。Chamonix天氣可以參考France Meteo的山區天氣預報，或是La Chamoniarde官網會提供路況和雪況，上面也有webcam可以看。我那時候五月底還沒有纜車走Argentière去Lac blanc最後下到Arveyron的路線，全程大概爬了11h，而且五月底的阿爾卑斯積雪也都還很深，不過是真的滿美的，不想走這麼遠可以單純搭纜車上山後再爬Lac Blanc往返就好了~沿途都會看到山羊Bouquetin，很幸運我也有看到土撥鼠!如果想要找Chamois可能要比較碰運氣，因為他們比較膽小，我是後來去維也納附近的施內山Schneeberg才看到，不過野生動物本來就不是想看就能找到的，這也是爬山的樂趣之一~

我自己是比較喜歡奧地利那邊的山區，德奧邊境的楚格峰Zugspitze很美，冬天可以搭纜車上去，推薦山腳的Eibsee環湖。德鐵DB的58歐月票適用德國整個境內的區域火車(類似法國的TER)，也包含巴伐利亞南部到奧地利邊境城市的線路(含Salzburg)，所以我那時候是住

奧地利邊境小鎮Ehrwald, 兩天玩奧地利一天搭火車往返德國 Zugspitze纜車站, 之後順便玩巴伐利亞其他山區, 整趟下來交通費省了很多, 詳情可以上DB網頁上看月票的最新資訊, 推薦給大家。

- Cavaillon: 這是在艾克斯周邊車程兩個小時左右的一個城市, 我是去那邊玩Viaferrata, 要先走步道上山, 步道起點旁邊腳踏車店可以租裝備, 沒記錯是15歐, 然後要押證件(我是給學生證), 對Viaferrata有興趣但去不了瑞士或義大利玩的人可以去Cavaillon體驗看看~路線難度跟其他詳情可以上官網參考。
- 黑森林: 我那時候其實只是想去黑森林吃黑森林蛋糕, 意外去到Freiburg, 很美的一座城市。旁邊有一座山Schauinsland, 有纜車可以上山, 山上有多條路線, 沒什麼難度, 很像長距離散步。我那時候是秋天去的, 秋天的黑森林非常美, 樹葉都轉紅黃色, 一眼望不到頭的森林非常漂亮~
- 馬賽: 馬賽有一個很大的Parc National des Calanques, 非常多大大小小的海灣和健行路線, 我喜歡Sugiton那邊, 起伏比較大, 爬到高處後俯瞰海灣真的很漂亮~旺季的時候會需要預約, 入夏後非常熱, 所以可以春秋時過去, 那時候天氣微涼也不用預約會比較剛好。

總而言之歐洲的大自然真的很好玩, 戶外運動的設施和系統也都很完整&友善, 艾克斯有一家迪卡農Aix les Milles店, 去那邊買登山設備很方便。希望我的分享能夠對想去山區的人有點幫助~記得在野外一定要有離線地圖跟注意自身安全, 出發前一定要多做功課, 上官網看路線即時資訊、是否有火災預警, Reddit論壇或FB社團上看其他人經驗和資訊分享。天氣不要只看低海拔預報, 要看山區天氣預報, 而且要多次確認, 因為山區天氣變化很快(冬天要看雪線跟雪崩預警), 如果風速太高不要僥倖心態去走稜線或太暴露的路線, 不然真的很危險, 也建議記一下當地緊急救援電話以防萬一。登山鞋和其他設備買了之後可以先去艾克斯附近走走, 確認使用上都合腳&沒有問題之後再出國爬山, 不然在山上壞掉就真的沒有然後了, 雪地登山記得要準備冰爪。除了上面提到的MWIS, 我也推薦[Mountain-Forecast.com](https://www.mountain-forecast.com) 以及各地山區的官方資訊, 可以多上幾個網站對比天氣預報。

八、其他補充

- 飛法國前記得先準備好抵達後前三天會需要用到的物品, 包含棉被、床單、

室內拖、盥洗用品、餐具、糧食etc, 這樣才不會第一天抵達很累還吃不好睡不好。

- 個人藥物要記得帶, 尤其是想常常出國旅遊的更要照顧好自己的免疫力。剛到法國我就生病一個月, 後來聖誕節前又感冒一次, 去Pharmacie買非處方藥品也不是很有效, 所以有習慣吃的藥還是可以先預備起來。
- 旅遊時我的後背包都會用八字扣, 雖然不知道到底有沒有實質性幫助但總之我這一年沒有被偷過。貴重物品如果去巴黎、羅馬或巴塞隆納那種扒手很多的地方可以貼身藏。手機我都會用背帶+手腕掛繩。
- 插頭轉接頭我覺得其實不用買那種多合一+USB頭的, 因為那種通常重量比較重, 插到牆上插座後再插插頭很容易因為重量掉下來。我自己覺得還是最普通那種比較好用, 擔心不見或壞掉的人可以多買幾個預備, 反正很便宜。
- 因為歐洲真的很常罷工+公車火車誤點, 所以行程不要排太緊湊, 事先查有沒有罷工。有些偏遠地區很小的無人火車站如果不按鈴司機是不會停靠的所以要注意一下廣播有沒有說, 按鈕基本上都在門邊, 然後歐洲火車、地鐵車廂門很多要自己按按鈕開關, 跟台灣不一樣。

九、心得

這一年下來我認為我很適應在當地的生活, 食衣住行上都沒有遇到什麼太大的問題, 反而很喜歡當地飲食!可能我本身也是一個喜歡獨處的人, 所以在一年期間到處跑很多地方, 很享受這種孤身在外的自由, 每次旅遊完回到艾克斯都會有種回到家的感覺。在AMU所修的課程, 除了與台灣的上課模式不同以外, 國際生能夠修的課很廣泛, 所以鼓勵大家多方嘗試利用學校資源, 踏出舒適圈~不論是與同學小組討論, 或是在課堂上提出問題、與老師交流討論, 都是屬於自己的進步。雖然難免會有挫折, 一個人孤身在外要平衡生活瑣碎雜事以及課業問題, 但總有雨過天晴的時候。如果有機會能夠交換, 我很推薦在閱讀本篇的你和妳。凡事不要為自己設限, 只有嘗試過了才會發現你能做得遠遠比你認為的還多, 難過的時候就去麵包店買一個Croissant!希望大家都能出國交換, 給自己勇敢一次的機會!

十、照片分享

我真的非常喜歡這一年的交換時光, 希望能讓你們透過照片看見我眼中的世界, 每一張照片都是讓我覺得不論學分多難賺, 都值得我交換的理由。如果再給我一次選擇機會, 我一定會說YES。

- 可愛的艾克斯市區

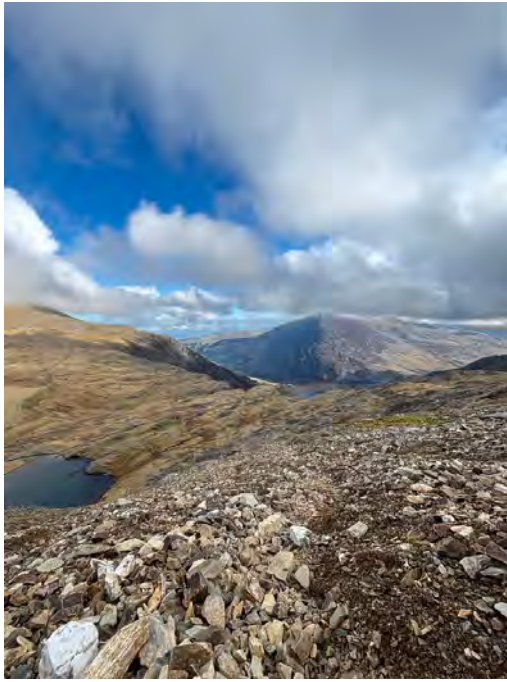




- 英國山區

Snowdonia





Lake District



Peak District

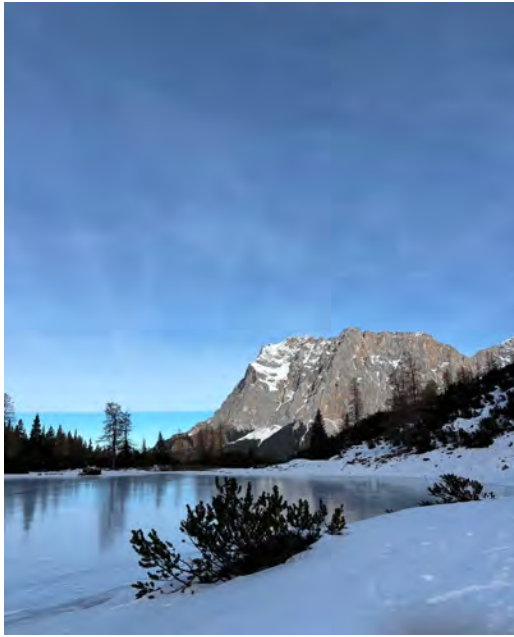


Scotland & Northern Ireland

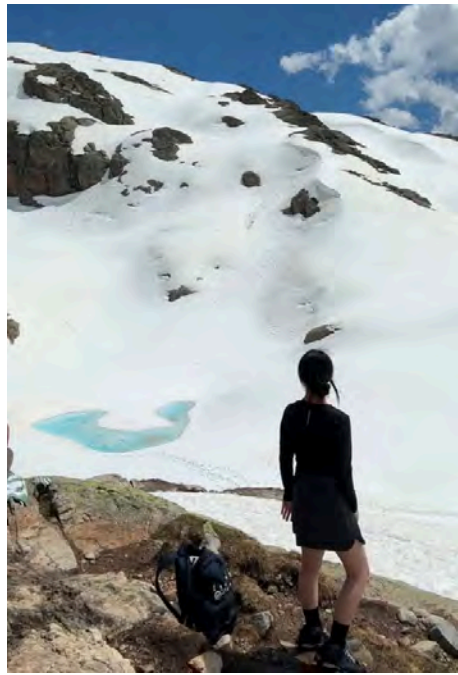


- 阿爾卑斯山區

Ehrwald & Zugspitze



Chamonix



Schneeberg



- 德國山區

Schauinsland

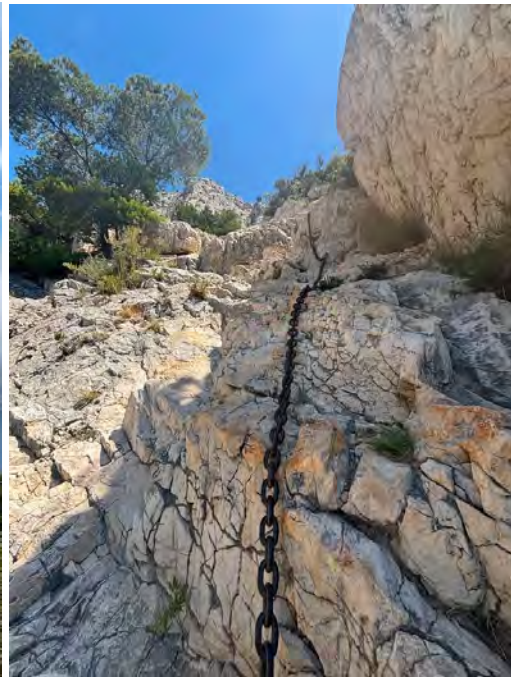


Alpsee



- 馬賽PN des Calanques





- 一些其他照片

Krampus



Annecy (很漂亮!推薦秋天去 可以看Retour des alpages)



Via Ferrata Cavaillon

