

法文二 412120652 黃品心 法國交換心得報告

在確定交換資格後，建議大家先確認學校各項獎學金的申請時間。由於每一種獎學金的申請期限都不同，有些甚至與確認交換資格的時間相隔不久，因此最好提早留意，以免錯過申請期限。

接下來，國外學校會有一位負責人透過 Gmail 寄送信件，告知後續需要完成的事項。我認為整個流程相當友善，因為信件內容同時提供法文與英文版本，網站操作也附有圖片教學，大部分的人都能順利理解並完成相關程序。如果有任何問題，也可以隨時寄信詢問負責人。出國前另一項非常重要的事項就是申請簽證。拿到入學證明後，一定要盡快預約並辦理簽證，因為除了需要安排面試時間外，還必須事先完成線上資料填寫及送件確認，整個流程會花費一些時間。此外，法國學生宿舍 (CROUS) 的申請需要提供簽證資料，因此若沒有及時完成簽證申請，可能會影響宿舍申請。若沒有申請到宿舍，就需要自行在當地租房，不僅費用較高，在國外找房也相對困難且保障較少，因此一定要多留意宿舍申請的相關規定與時程。申請宿舍時，保險也是非常重要的一環。我這次共辦理了兩種保險，一種是免費的，另一種則需要自行付費，兩者都是必須申請的。上傳保險文件後，系統會顯示是否符合宿舍規定的保險項目；若不符合，就必須另外購買符合規定的保險，因此這部分需要特別注意。其中，免費保險需要向法國政府提出申請。今年有許多同學在申請時，因文件格式不符合規定而不斷被退件，因此一定要仔細確認官方要求的文件格式。如果真的一直無法通過，也可以主動寫信向相關單位說明情況。當時我的文件也被退回了好幾次，後來我透過Facebook 找到官方聯絡方式，寫信說明自己的狀況，對方約兩、三天後回覆，我也順利完成了申請。

去簽證面試前，建議先模擬面試官可能會提出的問題，例如：為什麼想去國外交換？為什麼選擇這所學校？目前有沒有想修習的課程？出國交換後希望達成哪些目標？這些都是很常見的問題。建議事先準備好英文和法文兩個版本的回答，並多練習幾次，面試時才不會因為緊張而不知道如

何回答。其實面試官不會刻意刁難，只要誠實回答並清楚表達自己的想法，基本上都能順利通過。

簽證所需要準備的文件非常多，因此一定要在出發前再三確認所有資料是否齊全，避免遺漏任何文件。同時也要準時抵達面試地點，因為每天都有許多人預約辦理簽證，如果遲到可能會影響自己的辦理時間。若當天才發現文件沒有帶齊，就只能臨時在 101 大樓附近尋找影印店列印資料，不僅需要在大樓內來回奔波，也會耗費不少時間與體力，因此建議出發前先依照文件清單逐一檢查，確認所有資料都已準備完成。另外，簽證費用的繳納方式也需要特別注意。辦理法國簽證時，現場只能使用悠遊卡付款，不能使用現金、信用卡或一卡通，因此一定要事先儲值到悠遊卡內。此外，因為實際扣款金額會依照當日外幣匯率換算，所以建議悠遊卡內儲值的金額比預估費用再多一些，以免因匯率差異導致餘額不足，而需要重新儲值，增加辦理時間。完成文件繳交後，現場會提供一張領件證明，這張證明一定要妥善保管。之後領取護照及簽證時，必須攜帶這張證明才能順利領件，如果遺失或忘記攜帶，將無法領取護照，因此建議收到後立即放在護照夾或重要文件夾中，以免不小心遺失。

在出國前，也要特別注意宿舍鑰匙的領取時間以及是否需要提前預約。大部分宿舍都會提供可預約的入住日期與時段，因此可以依照自己的班機時間安排抵達日期，再決定是否提早前往法國，為開學做好準備並提前熟悉當地環境。我個人建議可以在開學前一個星期左右抵達，因為這段時間宿舍通常已經開放入住，不僅可以直接入住，也能有較充裕的時間熟悉校園、附近超市、交通路線以及生活環境，等正式開學時就不會那麼慌張。如果抵達時宿舍尚未開放入住或還不能預約，就需要先預訂飯店或 Airbnb 暫住幾天，因此建議事先查詢宿舍的入住時間，並安排好住宿，以免到了當地才臨時找地方住。

出國前整理行李時，也建議先列一份清單，避免遺漏重要物品。我認為一定要攜帶的東西包括國外轉接插頭、適量現金、重要文件（例如出生證明、在學證明、入學證明等）、護照，以及常備

藥品，例如消炎藥、感冒藥、止痛藥、腸胃藥等，因為剛到國外時可能還不熟悉當地藥局的位置，先準備好會比較安心。至於其他生活用品，其實大部分都可以在當地超市購買，不需要帶太多，以免增加行李重量。不過，有些電器用品通常需要到大型商場或家電賣場購買，例如吹風機、電風扇、濾水器（或濾水壺）等，如果有需要，也可以抵達當地後再添購即可。

購買機票時，需要特別注意航空公司的托運行李額度與重量限制。通常建議選擇包含兩件托運行李加上一件手提行李的方案，這樣會比較足夠使用，尤其是交換一年需要攜帶較多生活用品。如果選擇搭乘阿聯酋航空，記得申請學生方案，因為學生方案通常會提供較多的行李額度；若沒有申請，可能只會有一件托運行李，容易造成行李不足的問題。

前往艾克斯普羅旺斯（Aix-en-Provence）的交通方式，我會建議先搭乘直飛航班抵達巴黎，再轉搭火車前往艾克斯。雖然搭火車時需要自行搬運大型行李，上下車時可能會比較辛苦，但以我的經驗來說，法國人大多都非常熱心，看到有人攜帶大型行李時，通常會主動提供協助，因此不用太過擔心。如果選擇轉機到馬賽，再從馬賽前往艾克斯，整體路程反而會更加疲憊，因為需要轉乘多次交通工具，而且抵達馬賽後仍然需要再搭車前往艾克斯，對於第一次到法國、又帶著大量行李的交換生來說會比較辛苦。

我這次入住的是約 9 坪的小型宿舍，因此房間內沒有獨立廚房，而是使用公共廚房。不過因為我平時比較不常出門，也不太習慣頻繁使用公共廚房，所以在 Temu 上購買了一個快煮鍋。價格相當便宜，大約 11 至 20 歐元左右就可以買到不同款式，而且使用起來非常方便，可以簡單煮麵、加熱食物或準備一些簡單的餐點，對於交換生來說是一個很實用的生活用品。不過，使用快煮鍋或在房間料理時也有需要注意的地方。由於宿舍房間沒有抽油煙機，如果炒東西或烹調味道較重、油煙較多的食物，味道很容易殘留在房間內。因此建議料理時一定要打開窗戶保持通風，避免房間長時間留下食物味道。我的宿舍位於一座小山丘上，步行到學校大約只需要 15 分鐘，整體來

說交通相當方便。不過，入住宿舍後一定要特別注意房間整潔以及家具設備的維護。如果房間內有任何設備故障或損壞的情況，建議一定要主動寫信通知宿舍管理單位，請他們安排維修，不要自行忽略問題。因為如果沒有提前反映，最後退宿檢查時，宿舍方可能會認定是入住期間造成的損壞，要求學生負擔賠償費用。退宿時，宿舍會檢查房間的整潔程度以及家具設備是否有損壞，確認無誤後才會退還押金。因此在離開前一定要仔細打掃，不能只整理表面。以我的經驗來說，他們檢查得非常仔細，例如浴室地板上的頭髮、櫃子最上層累積的灰塵、鏡子的污漬、窗戶溝槽中的灰塵等細節都可能被檢查，管理人員通常也會拍照紀錄。如果清潔程度未達要求，押金可能會被扣除，因此建議退宿前預留足夠時間整理房間，不要等到最後一天才匆忙打掃。另外，如果要離開宿舍，一定要記得提前申請退宿。CROUS 不會主動透過 Gmail 提醒退宿申請時間，因此需要自己定期登入網站查看相關資訊，或者直接前往宿舍管理處詢問。建議至少在離開前一個月完成申請，如果沒有提前申請，可能會被要求多繳一個月的房租，增加不必要的花費。房租繳交方式會依交換時間長短而有所不同。如果是交換一整學年的學生，通常採取每月繳交房租的方式，可以直接透過網站完成付款；如果忘記繳費，宿舍方通常會寄送 Gmail 提醒。但如果是交換一學期，則通常需要一次繳清半年的房租，因此出國前最好先了解自己的付款方式與期限。此外，出國前也要確認信用卡是否能在海外正常使用。有些線上付款會需要輸入驗證碼，因此建議提前開啟手機漫遊，或與銀行確認是否能透過 Gmail 收取驗證碼，避免人在國外時因無法收到驗證訊息而無法完成繳費。

在艾克斯 (Aix-en-Provence) 生活時，現在大部分店家都可以使用信用卡付款，即使是小型麵包店也通常支援刷卡，因此平時不需要攜帶大量現金。不過，建議身上還是準備少量現金，以備不時之需，例如遇到無法刷卡的店家或臨時需要支付小額費用時使用。

艾克斯有自己的公車交通卡，一年費用約 100 歐元，可以不限次數搭乘艾克斯市區內的公車。由於平常前往市中心、車站或其他生活區域都可以搭乘公車，因此我非常建議交換生申請這張交通卡，使用起來相當方便。辦理交通卡時，可以選擇到旅遊中心 (Office de Tourisme) 申請，相較於公車站的辦理地點，通常排隊人數會比較少，可以節省不少等待時間。此外，持有這張交通卡搭乘前往馬賽 (Marseille) 的部分公車路線時，也可以享有票價折扣，對於常往返艾克斯與馬賽之間的學生來說非常划算。如果沒有申請交通卡，也不用太擔心，艾克斯的公車基本上都支援信用卡付款，上車時可以直接使用信用卡購票，因此交通上相當便利。

選課方面，需要特別注意選課時間以及相關流程。艾克斯馬賽大學的選課方式與台灣大學有所不同，學生需要自行填寫選課表格，再寄送給負責老師確認。即使之後想要更換課程或取消選課，也必須重新修改表格並再次提交。因此，在填寫選課資料時一定要仔細確認，避免增加後續修改的麻煩。不過，由於老師有時候不一定能即時查看大量郵件，若遇到需要更改課程或確認選課的情況，我會建議直接前往老師的辦公室詢問。通常老師都非常願意協助交換生，也會直接在現場幫忙修改或確認課程，比等待 Email 回覆更加有效率。艾克斯馬賽大學通常會提供一段較長的選課時間，因此交換生可以先去旁聽感興趣的課程，再決定是否正式選修。我建議在上完課後，可以主動向授課老師說明自己是交換生，並詢問自己是否適合修習這堂課。大部分老師都非常友善，不僅會提供許多建議，也會更詳細地介紹課程內容、評分方式，以及期中、期末考試的形式，對於剛到法國、不熟悉當地教學方式的交換生來說非常有幫助。在正式選課前，學校也會安排交換生說明會，由指導老師協助大家了解課程制度，並幫助交換生找到適合自己的課程。艾克斯馬賽大學的課程種類非常豐富，選擇相當多元。例如藝術類課程包含攝影、行為藝術、繪畫等；語言類課程則涵蓋中文、日文、韓文、西班牙文及德文等不同語言。只要對某門課程有興趣，都可以先參加課程旁聽，再決定是否加入。此外，學校也為交換生提供許多法文相關課程，例如 B1、B

2 檢定準備課程、法國文化以及法語寫作等。授課老師大多非常親切，有任何問題都可以直接在課堂上舉手詢問。

艾克斯馬賽大學擁有許多不同校區，我這次交換主要是在文學院校區。校區規模其實不小，但整體規劃清楚，不會到容易迷路的程度。學校內有兩間學生餐廳，一間比較接近台灣傳統學餐的形式，學生可以拿取餐盤後，自由選擇想吃的餐點；另一間則比較像簡餐店，提供三明治、漢堡、薯條以及義大利麵等餐點，適合想快速解決一餐的時候使用。整體而言，學餐價格相當親民，大約 5 至 6 歐元就可以吃飽，對交換生來說是一個方便又經濟的選擇。

如果想前往法國其他城市旅遊，非常建議購買 SNCF 的青年卡 (Carte Avantage Jeune)。購買火車票時可以享有不少折扣，尤其是如果有常去巴黎或其他較遠城市的計畫，很快就能透過省下的交通費回本。對於交換期間想利用假期探索法國各地的學生來說，這張卡是一個相當實用的選擇。如果安排出國旅遊，也一定要注意簽證問題以及購買機票時的托運行李額度。歐洲許多廉價航空或不同航空公司的聯航方案，附贈的托運行李額度通常比較少，而且對於行李重量與尺寸的檢查也非常嚴格。如果行李超過規定，很可能會被要求現場加購行李額度，費用可能高達 60 至 100 歐元不等，因此訂票前一定要仔細確認航空公司的行李規定，避免到了機場才產生額外支出。交換期間如果到其他國家旅遊，我們大多會選擇入住 Airbnb，不過訂房前一定要仔細查看相關資訊。除了價格之外，也要確認住宿地點是否離市中心太遠、從機場或車站前往的交通方式、入住時領取鑰匙是否有指定時間、退房時間，以及過去旅客留下的評價等。尤其是在國外旅遊時，如果住宿位置太偏遠，可能會增加交通成本，也可能造成晚上返程時的不便，因此事前做好功課非常重要。

這次在艾克斯馬賽大學交換一年的期間，除了專注於課業學習之外，我也把握機會前往歐洲各國旅遊，透過不同文化的接觸大大開闊了自己的視野。艾克斯馬賽大學位於鄰近馬賽的小鎮——艾

克斯普羅旺斯 (Aix-en-Provence) 。這座城市最著名的特色就是薰衣草，每到花季時，整個小鎮都會瀰漫著淡淡的花香，吸引許多來自世界各地的旅客前來參觀。

艾克斯普羅旺斯平時旅客絡繹不絕，是一個安全、熱鬧且充滿魅力的城市。城市規模不大，生活步調也比巴黎悠閒，非常適合學生居住。不過，由於艾克斯是法國南部知名的觀光城市，因此生活物價相對較高，在法國的消費水平僅次於巴黎，剛開始生活時需要花一些時間適應當地的物價。這次的交換經歷對我而言非常珍貴，不僅讓我真正融入法國當地的文化與生活，也讓我學會獨立處理生活中的各種問題，更懂得如何與來自不同國家、不同文化背景的人相處。在交換期間，我也體會到旅行帶來的樂趣，以及探索未知環境所帶來的成長。非常推薦大家如果有機會，一定要參加交換計畫。交換不只是提升語言能力或累積學業經驗，更是一個認識世界、重新了解自己的機會。這段經歷能讓我們跳脫原本熟悉的環境，看見更多不同的可能。