

輔仁大學學生赴姊妹校交換研修心得報告

姓名	李璟瑩	撰寫日期	107 年 6 月 5 日
院系所級	外語學院 法文所 二年級		
國外研修學校	中文: 艾克斯馬賽大學		
	法文: Université d'Aix-Marseille		
研修期間	106 年 9 月 11 日至 107 年 4 月 7 日止 機		

交通

機場到艾克斯

1. 收到入學通知單後，學校單位會用 Email 計表單填寫關於個人資料、航班時刻及接送服務。接送服務是你填寫需要後會有法國學生寄信給你並留下他的私人聯絡資料，當天抵達法國他會負責一些入住事宜，但是不包含下飛機後自行搭公車到公車總站這個部分。宿舍中心會帶負責人跟學伴到公車總站帶交換學生，一直到把行李搬進宿舍他們都會全程幫忙。
2. 自行前往宿舍，下飛機後出機場左前方有一排的公車站，搭乘 40 號公車到艾克斯公車總站，車資是 7.5 歐，建議大家身上可以帶一些歐元，額度不需要太大，因為當時有一位美國人的信用卡無法付款。
3. 飛機搭到巴黎轉搭乘火車到艾克斯分為兩種，一個是距離在艾克斯市區內，站名為 aix en provence centre，一個是距離市區十八公里。市區內的火車出站可以搭乘 M2 公車到 Parc Jourdan 站下車，公車站牌斜對面就是 Gazelles 宿舍；距離市區十八公里可以搭乘 40 號公車會到艾克斯公車總站再到大噴泉 Rotonde 旁邊搭乘 M2 站名為 Rotonde Victor Yugo。機場到市區和市區內的巴士可以車上買票。

宿舍

1. 辦理入住：抵達宿舍大門會看到一個上坡，直走上去右轉就會到 Accueil 在 Pavillon 1 開始辦理入住，如果不清楚上坡後有路牌可以確認一下。辦理入住需要現場付清上學期五個月的住宿費 $255.5 * 5$ 個月 = 1277.5 歐，也可以用信用卡付費。即使在台灣先付過訂金還是要一次付清，訂金會在確定搬離宿舍後用匯款的方式退回。宿舍中心填完入住相關資料後會給一張紙上面是姓名和房號及 WIFI 使用，記得拿到房間鑰匙後要和紙比對一下，因為歐洲人認不出亞洲臉孔所以他們當時拿錯了，房間鑰匙他們也拿錯，記得要確認一下不然如果房間分配在 Pavillon 7 拖行李來回要 20 分鐘左右。之後辦理完房屋保險後要把紙繳回宿舍中心就完成入住手續。
2. Etat de lieu：房間檢查，入住前跟退房後都會有。當天辦好入住就會讓你選時間讓阿姨到你的房裡檢查，記得阿姨檢查時自己也要注意有沒有甚麼地方本身就有故障，不然到時候還要報修或是被誤為你用壞需要賠償。預約當天

阿姨可能忘記了，如果等了半小時至一小時都沒有人來就到 Acceuil 詢問，他會讓你再選下一個時段，房間檢查大概 20 分鐘，所以如果當天有課還是可以自己斟酌一下時間。退房檢查主要就是將房間恢復原狀，床底下要拉出來掃過拖過，櫃子和夾層都涵蓋在內，廁所洗手台和沐浴的排水孔主要是把頭髮和水垢清洗乾淨，冰箱前一天要關電源讓冷凍庫退冰，冰箱也要拖出來把灰塵掃乾淨。如果平常定期打掃基本上離開前的大掃除不會太累。

- ✧ 房間會有突襲檢查，主要是看屋況跟煙霧偵測是否運作得宜。
- ✧ 如果房間洗手台堵住或是電燈不亮都可以到 Acceuil 報修，剛好有課時會留下單子告知我們他們有進來房間。
- ✧ 鞋子垃圾不要放在門口外，因為屬於公共空間，每個禮拜的某天早上阿姨打掃時會直接開門把它丟回你的房間，但是他們會亂丟，曾經同層樓的房客的鞋子就被弄丟了。
- ✧ 關於煮飯用具可以做完 Etat de lieu 詢問阿姨有沒有以前學生留下來，可以免費拿。
- ✧ 關於預繳訂金，在暑假的時候就會先透過網路付款，因為宿舍中心有吃掉訂金的紀錄，所以記得付完錢要截圖電腦頁面，才不會到時候他們不認帳。

3. 安全問題

雖然住在宿舍比較安全，但是 Pavillon 1~7 底下的大門感應器是共用的，所以陌生人還是可能到你的樓層，平常如果離開房間一定要鎖門，因為到了下學期，我住的這層樓新的住民手腳不太乾淨，所以鎖門是預防悲劇發生，如果是平常出門上課，窗戶外的木板建議要放下來，過去有小偷爬進來過。之後要注意有時候宿舍會辦活動，為了宣傳他們都會到每個房間敲門告知，切記他們一定會穿制服上面印很大的 CROUS 字樣，這樣子是沒問題的，但是如果是陌生人的話，不要開門，說話也要隔著門，因為今年同層樓的房客就被假冒的工作人員勒索過 100 歐元，隨意捏造違規事項，加上是亞洲人，藉著語言隔閡恐嚇對方，最後雖然沒有達成，但是因為她開門讓陌生人進入房間，所以對方有對她做出輕微冒犯的行為。

4. 生活用品購買

房間裡包含淋浴間、冰箱、書櫃、衣櫃、椅子、床墊、wifi 和暖氣機，但是床單、棉被、枕頭套跟枕頭必須自己買。採買在市中心的 Monoprix 和家樂福都有賣，但是存量不多，可以搭乘公車到比較遠的大家樂福購買，順便可以買一些糧食和廚具。因為當時我有認識的法國朋友所以她是開車帶我到 IKEA 買床具用品，價格比較便宜選擇也比較多，如果之後有打算到 IKEA，第一天去可以先到家樂福買床單就好，因為夏天很熱沒蓋被子無妨。每層樓有一個共用廚房，裡面只有電爐和微波爐，其他的鍋碗瓢盆都要自己買，建議學弟妹可以先買生活所需的小鍋子和碗盤，因為住在那邊的大陸學

生很多常常會拋售二手家具，物品狀態都還不錯所以可以不用一開始就花很多錢買新的，或是買個有高度的小型平底鍋，因為我這一年煮湯煮麵炒菜做蛋糕蔥油餅等等都用小鍋子解決，其實對飲食要求基本的話，其實小鍋子就很方便了。

- ✧ 因為廚房是公共空間，所以煮完飯的廚具盡量順手洗好，因為房客曾經留鍋子刀子或是一些食材在廚房結果回房間沒多久就被偷走了。
- ✧ 歐洲人對於公共空間的使用很隨便，不太會維護環境甚至看到別人遺留的菜瓜布或是食材都會直接拿來用並且很浪費，有幾次看到他們也會拿別人洗碗忘了帶走的海綿或菜瓜布洗自己的物品，所以衛生起見東西不要放在廚房。

5. 食衣住行

食：除了自己煮飯，CROUS 裡有宿舍餐廳提供一到五中午用餐或是到學校的學校餐廳用餐，分為大圖書館的學餐和法律學院的學餐，學餐旁都有小型的 Cafétaria 如果來不及吃飯或是下午肚子餓可以買來吃。學校用餐或是宿舍餐廳都必須用學生卡付費，剛開學還可以用銀行卡但是之後如果不是用銀行卡付費會貴很多，宿舍餐廳甚至不賣。學生卡付費一餐 3.25 歐，其他付費方式 7 歐(沒記錯的話)。

- ✧ 學校餐廳：前菜(冬天會有湯，但是沒有滿 3.25 歐就不是免費的)主菜(當日主餐/牛排薯條/披薩/義大利麵)沙拉，甜點或水果，麵包和水。湊滿六點就是 3.25 歐。
- ✧ Cafétaria：三明治，甜甜圈，麵包，沙拉，義大利麵，水果，優格和飲料等等。

衣：宿舍的洗衣房位在 Pavillon 5 的一樓就在 Accueil 後面的大樓。洗衣服分為兩種機器，一種是最大空間 13KG 需要自己帶洗衣粉或洗衣精；一種是 9KG 洗衣精已經涵蓋在內。烘衣機有三台，一樣分為最大和一般，最大的烘衣機在最右邊但只有 20 分鐘，衣服太多時不一定可以全部都乾，另外兩台可以有 50 分鐘，基本上衣服都可以乾到發熱，務必用學生卡付費才有優惠。

- ✧ 平常洗衣服人都滿多的，因為住在 Pavillon 7 從房間到洗衣房要走快 10 分鐘，所以後來避開人潮我都習慣清晨 7 點去洗衣服。
 - ✧ 如果遇到尖峰時刻要記得自己洗衣機大概幾點會好，不然有時候有些人等不及會把你的衣服直接堆在洗衣機上，很容易衣服掉在地板或是不見。
- 每年的打折季時間都不太一定但是冬季打折都落在 1 月份，不過在聖誕節前其實很多店家都會開始打折，還是可以用到合理的價錢買到喜歡的衣服，不過歐洲的衣服價格都還是滿高的，一些保暖衣物或毛衣可以自己帶一兩件到法國，大衣外套則建議在歐洲買，因為禦寒性能高，如果冬季打算到東歐旅行或是北歐的話，禦寒衣物非常重要。

住：

剛開學宿舍中心都會辦一些活動讓大家認識，像是 welcome party, 萬聖節，聖誕節等等。剛開學的時候因為課業不重所以很多外國人會在房間開 party 或是喝到爛醉大吼大叫回房間，曾經遇過外國人喝醉了，半夜三更起口角在走廊打架。如果真的受不了的話，在房屋檢查的時候阿姨會給 veilleur de nuit 的電話可以請他過來看。

銀行開戶和房屋保險

我到法國選擇 CIC 銀行，記得辦理開戶前要先預約，當天要準備的資料有護照和住宿證明，另外 l'assurance d'habitation et l'assurance de responsabilité civile 都可以在開戶後一同辦理，如果負責的銀行人員沒有提到可以主動詢問。CIC 銀行開學時也會有一些手機方案，如果價格合理可以順便一起辦，我記得當時我是一個月 10G 9.99 歐。CIC 銀行的效率很好，我記得開戶一個禮拜左右就收到銀行卡跟密碼，記得在收到銀行卡的密碼要收好，信件內容要看一下才不會遺漏重要訊息，如果之後想要網購的話，要到 CIC 的網站登入。關於開戶的部分，一定要在離開艾克斯之前提前兩個禮拜預約，因為通常都是預約下個禮拜的時段，加上我的銀行有 APP 功能所以我直接在 APP 上面預約非常方便，當天也可以把保險一同解約。

房屋補助申請 CAF

關於 CAF 申請很重要的是出生證明的法文翻譯，因為我們這屆被告知在台灣翻譯的譯本法國都不會認可，所以我是帶好資料到了艾克斯之後把資料寄到巴黎台北辦事處請他們翻譯認證，但是這個翻譯認證未必會被 CAF 房補中心認可，如果真的不能就需要當地找翻譯師翻譯加公證，詳細的資料處理過程可以上巴黎台北辦事處的官網看，因為必須在官網下載聲明書等等。

一拿到居住證明就可以開始上 CAF 的網站填寫資料，房補都是在入住後的下個月開始發放，資料上傳也是，所以不要等到所有的資料都辦好才開始登入 CAF，關於填寫部分，ACCEUIL 的布告欄有張貼申請步驟，不懂的話一定要去看或是問其他台灣人，因為一個步驟不對都會有不可預估的後過，加上每個人申請過程都會遇到不同的問題，像我當初有的選項就是不能選，或許是系統問題但是連 CAF 自己都無解，所以可能有些步驟就要繞一大圈，今年我們有的資料可以上傳到 CAF 不需要寄過去但我不知道為什麼我的帳戶不讓我上傳，所以我還是親自到 CAF 一趟繳交資料。

不論早晚申請 CAF 補助款下來的時間都不一定，我一直到下學期二月才拿到補助金，而且我也不懂為什麼一樣的申請狀況我只能拿到一個月 32 歐的補助，寫過上述書也到過現場詢問，但是他們都說實際的情況還是要透過網路作業，所以大多時候都是打電話和寫信來解決問題，至於補助款的落差真的沒有解答，前幾屆學姐也遇過一樣的情況，但最後法國房補中心就是給不

出答案，寄信反應也都是鬼打牆，希望大家不要遇到類似狀況。當時我記得我最後一次通電話剛好遇到滿好心的法國人，她願意幫我解決，但是 ACEEUIL 不願意填寫相關資料只要我們到 CROUS 官網下載官方版本的居住證明加上法國人的做事效率，一月底的資料直到四月初才顯示收到，但因為時間過長他們也不知道申述內容所以打電話過去問的結果只能重新申請，怕最後補助款被卡死所以就沒有再申述了，過程中也打電話詢問進度他們只會要你耐心等待結果，所以就還是好好過日子吧。

學校註冊和醫療保險

還沒開學前先寄信給交換學生負責人 Mr. Perez 預約辦理入學相關手續，因為當時研究所只有我一個人去交換所以很多資訊都不知道，所以如果是研究生建議可以詢問大學部的學弟妹。當天辦理記得攜帶護照、兩吋照片辦理學生證，住房證明和保險單，然後填寫資本資料。最重要是老師會告訴我們要額外到郵局繳交社會保險(名稱不確定但金額為 200 歐) 繳費收據要收好必須再繳回給老師。

- ◇ 建議學弟妹在開學前先辦好這些事項，不然開學後人越來越多，一邊上課，一邊忙行政會很辛苦，加上選課也不容易所以很多行政問題千萬不要拖！
- ◇ 拿到學生證務必登入學校網站檢查個人資料有沒有 KEY 錯，因為我當時除了住宿地址其他全部都是錯的。

醫療保險我保的是 MEP，填寫保險的地方在學校語言中心一樓，稱為 Accueil。到那邊會有櫃台可以跟他們說明你要辦什麼，但我只有保基本的，所有沒有額外付看醫生的保險，印象中兩個學期 100 多歐但一次付清。

- ◇ 當時沒有馬上付錢是因為保險很多項目都和我在銀行保的重複，所以我就沒有加保其他的。提醒學弟妹很多簽約務必看清楚，不要有一次做完的心態，不然名字簽了錢付了都拿不回來，加上很多法文字不懂帶回家搞清楚比較好。而且有時候他們會一直要你付錢，千萬不要覺得是學校的事情就傻傻地一直付錢，後續有朋友都付了一些不太必要的錢。

電信

到法國一定要先開戶，因為這樣才能夠辦理手機電信，之後都是直接從銀行帳戶扣款。法國的電信大部分都是 sans engagement，意思是你可以隨時解約且不需要付違約金等等，金額計算就算到你停用的那天。

法國比較大的電信公司是 orange/ bouygues/free，大公司底下還有其他相關小電信公司，像 SOSH 便宜且信號也很好。每到開學前，聖誕節和下學期都會推出 PROMOTION，FREE 很常推出而且價格真的非常便宜，趁著聖誕節前夕我換成 FREE 電信一個月 100G 0.99 歐，海外 25G 使用流量，雖然 FREE

的訊號不太好，但宿舍有 WIFI，用了半年多真的對生活沒有影響很大。
關於解約，一定要在離開法國前辦好，FREE 電信只能夠寄資料到巴黎解約，其他的電信有的網路解約即可。

✧ 基本上法國的電信都可以打電話到國外但務必注意合約寫的是手機還是市話，因為我之前的銀行員搞錯，所以我打到國外手機被鎖卡，回到法國後只能付 25 歐解 SIM 卡，即使你重換電話還是會把帳單寄到宿舍，所以當時只能付錢解卡。

交通

1. Cartreize：在公車總站旁邊的 Espace Voyageur 辦，記得帶學生證和護照，辦卡免費可以請窗口直接幫你充值。這張卡可以搭到馬賽，機場，TGV 站和鄰近城市 24 小時內 2 歐無限搭。市區內的公車是和市區外分開的，但都充值在同張卡，充值前要說清楚。
2. 法國國鐵 SNCF 青年卡 Carte Jeune 在訂火車票的時候可以有優惠的，可以直接在 SNCF 官網上購買，50 歐線上刷卡，再到艾克斯市中心的火車站拿即可。坐火車的時候除了車票也記得要把青年卡帶在身上，查票的時候會要求出示青年卡。

生活用品

購買大部分在市區內的小家樂福 MONIPRIX 和 CASINO 都可以解決。如果大採買的話可以到比較遠的家樂福，位於 LES MILLES。

✧ 交通方式：搭乘 4 號公車(在公園大門口對面)，車程約 20 分鐘

去程：往 Pole d'Activité 的方向在 Centre Commercial Les Milles 站在下車

回程：在原本下車的公車站上車，搭往 Val St. André 的方向即可回艾克斯

彩妝推薦到市中心最大家的 Pharmacie du Cours Mirabeau，東西齊全，價格也比其他藥妝店便宜，不定期會有很多優惠，而且有中國店員比較不容易買錯東西。

亞洲超市有中華超市和叮嚀超市，兩家價格落差不大。如果想要郵寄包裹回台灣，中華超市可以寄，依照體積或重量計價取價高的。

學習和上課

選課清單在開學前要寄信和 Mr. Dolinski 預約，越早越好因為他很忙，看完選課清單他會給你一些建議，如果是研究生可以和老師說你的論文方向，他會推薦你跟論文題目相關的課程或是比較難一點的課程來提升法文能力。艾克斯馬賽大學規定一定要修 24 學分或 30 學分所以如果想要把時間放在論文上盡量選四堂課就好，因為課堂作業，報告和考試真的不容小覷。但是

其實能夠跟論文有關的課程不多，所以後來我都選自己感興趣或是從來沒接觸過的領域學習，大學部或研究所有非常多的課，很多都是台灣沒有的科系，可以利用這個機會擴充自己。

第一學期選的課

1. Français langue vivante, niveau C1 (EFE Z11)：語言中心的課，因為選修人數很多所以要提早到教室門口排隊，但未必能夠搶到。這堂課修課同學大部分都來自歐語系國家，課堂加上我只有三位亞洲學生，老師不是很希望亞洲學生在課堂上因為他覺得我們學習語言的時間還是不夠資格坐在課堂上，即使考過 B2 也不夠資格，所以上課氣氛不是太舒服。每一屆遇到的老師都不一樣，所以如果想要精進語言還是可以選。
評量方式：期末考，看完一篇文章寫 Résumé。
2. Civilisation du Vietnam 3 (VNMZ24)：外語系開的課，因為跟論文主題相關所以兩個學期都有選。
評量方式：整學期交兩份手寫報告，老師會提供書單。期中報告五頁以上；期末報告盡量 15 頁以上。
3. Villes asiatiques (SINQ15)：大學部和研究所開的課，每堂課會有一個主題，和都市化發展相關，學期初會讓同學選主題，當週要做口頭報告，任何形式都可以但盡量用 PPT 老師覺得比較清楚。學期末自由選一個城市關於都市化，口頭報告和手寫報告，口頭報告約五分鐘，主要用來報告手寫報告的內容。
4. Etude comparée des sociétés européennes contemporaines (ECH Z01S1)：這堂課是大學部開給交換生的歐洲當代社會比較，一共有 5 個主題分別由不同的老師講課
評量方式：平時分組上台做一份 exposé；期末口頭考試（5 個課堂主題隨機抽一個，準備時間十分鐘之後會到小教室和老師一對二口試）

第二學期選的課

1. Initiation à la géopolitique chinoise (SIND08) 外語系開的課，主要是中國地緣政治學，說明中國和各國之間的政策方向。每堂課會一到兩組學生報告中國政治，第一堂課就會分好組跟報告日期。
評量方式：課堂報告 30 分鐘；作業：中國地緣政治相關的文章(老師會規定文章來源，非常嚴格) 三篇和兩本書的報告共五篇，文章報告每篇至少一頁，書本報告至少五頁和課堂報告的手寫報告；考試：總共五大題會根據課程增加考題，第一堂課就會公布期末考題，基本上就是中國跟所有國家的地緣政治。
2. Civilisation du Vietnam 4 (VNMZ26S2)
評量方式：整學期交兩份手寫報告，老師會提供書單。期中報告三頁以上；期末報告為口頭報告，時間 30 分鐘。

3. Islam de France et Islam en France : le rapport à la laïcité (ISLD20) 外語系開的課，因為他比較不是隸屬在語言學院，所以開課單一直到開學第一天才有。這堂課老師會從穆斯林的歷史再到阿拉伯世界，最後才會探討到法國政教分離的法律，課程內容稍微困難但是老師期初會有推薦書單，借一兩本來預習後面跟課就不會這麼困難。
評量方式：自由選擇和 Islam 相關的主題報告 30 分鐘。
4. Analyse du film 2 (XAV L1S2) 藝術學院開的課，很多交換學生也會選所以老師的上課語速滿剛好的。老師會從電影史開始進入課程，講解完後也會放一些相關的電影片段來讓學生分析，之後會再重看一次，老師會更完整地解析電影片段並說一些其他學者的觀點。
評量方式：觀看將近 3 分鐘的片段進行解析，考試時間 3 小時。

學習

1. 影印：法國影印不便宜，宿舍出去右轉到底有一家法國連鎖影印店 Corep，如果確定自己會大量影印可以到影印店辦卡，用完可以加值或是退一歐辦卡費。
2. 文具：法國的筆記本都是很多條紋的，所以用一般 0.28 ou 0.38 的筆芯寫起來很不明顯，加上法國老師上課不會在課前或課後給學生講義，所以漸漸會習慣上課抄筆記在廢紙回家整理成電子檔或是直接用電腦做筆記。
法國的筆芯都很粗，文具比台灣貴很多，所以當時我都自己帶立可白，立可帶，剪刀，和膠帶等等，但其實一年下來不會用很快，跟在台灣使用速度差不多。
3. 圖書館：圖書館的藏書量豐富，用學生證就可以自行借書，時間一次是三個禮拜，可以續借兩次，直接線上登入續借就可以了。圖書館有一間是研究室，放了很多領域的研究論文和博士書籍，可以好好利用找自己需要的資料。
4. 選課清單：選課部分提醒學弟妹不要選太多中文系的課，因為 Mr.Dolinski 不會讓你通過，必須一直換課和試課，可能等到確定時學期已經過了一半，建議可以選外系的課，除了利用學校資源學到更多也可以增進法文能力。

心得

在艾克斯馬賽大學交換這一年，除了增進法文聽說讀寫基本能力，也利用學校資源擴充自己的知識。求學的路程不是一直這麼順遂，不友善的老師、瞧不起人的同學、歧視的眼光、語言和行為充斥在每一天，接踵而來的行政事務和缺乏朋友家人的陪伴，很多的困難和尚未預期的絕望會讓人對生活感到洩氣，從自信、自卑到恐懼，一切都只是剛開始，路，很顛簸但會讓人在往後的生活更加謹慎，懂得照顧自己，捍衛該有的權利，拿出不服輸的精神證明你存在的意義。生活就在不知不覺中往好的方向。

身為外國人在台灣會得到很多的幫忙，但在法國外國人的身分不會讓你得到

方便，取而代之你會想要拿掉你的面孔，因為面孔產生距離，語言造成誤會，有的人不願意跟你說法文，有的人覺得你到法國你就是法文母語者，法式英文或過快的語速夾雜在你的生活，一切讓人感到茫然，我到底該說哪種語言？課堂中老師不會為你放慢速度，不會在課後或課前給你講義，不會讓你有特權錄音，所有不足的都必須強迫自己在一夕之間成長進而壯碩，即使遇到不懂的硬著頭皮還是要去問，沒有解答時試著自己找答案，你要為你的下一次準備，間接證明你的實力不只如此，尊重會隨著你的努力還給你。

生活過得不太美麗，但仍然試著讓自己在每段生活印象深刻，很多事情從無到有，開始早起做早餐、在深不見底的泳池放鬆、在圖書館的角落安心地待到閉館、在周末規劃下一段旅程；開始找到好朋友，在一條走廊活蹦亂跳急著分享美食、在一間房間滔滔不絕說著往事，在假期分享上一段旅行；開始在異地找到存在的意義卻也意識到將至的離別提醒你現在都會是曾經。這是一趟沒有回程票的旅程，日子用著相同的速度放映一段段美好的片段覆蓋當初讓人感到絕望的片頭曲，或許在一幕幕交織歡樂與淚水的重播片段洗掉最初讓你對法國感到美好的預告片，但唯有身為劇中角色才能夠明白所有的好與壞，進而找出對法國甚至是法文對你的重要性。

每個人的際遇不盡相同，也許崎嶇的路你不會走到，也許平坦的康莊大道你習以為常，但別忘了來法國的初衷更別被路邊的石子絆倒就一蹶不振，帶著你的初衷讓這一年成為你一段抹不去的風景。

照片分享





