

交換手冊暨心得

陳雅瑩 法文四 405120473

目錄

前言

I. 給港生參考的行前準備篇

A. 簽證

B. 申請 CAF 的文件

II. 到埗篇

A. 機場到 Les Gazelles

B. TGV 站到 Les Gazelles :

III. 宿舍篇

IV. 文件類

A. OFII

B. 學校註冊

C. 開戶

D. 電訊公司

V. 出行篇

A. 公車

B. 火車

C. 飛機

V. 生活篇

A. 大採購

B. 日常買菜

C. 文儀用品

D. 網購

E. 食物與酒

F. 看醫生

VI. 學業篇

A. 選課

B. 上學期

C. 下學期

VII. 個人心得

前言

雖然說是交換心得但我看前幾屆學長姐都把資料詳盡紀錄下來，所以我也在此分享我的不完全艾克斯生活手冊 2020 版。

I. 給港生參考的行前準備篇

因為我是香港人所以以下將會分享作為香港人的經驗，只會提到網絡上比較不會找到資訊的部分，供往後會交換的香港學弟妹參考。另推《香港人在法國》的臉書群組，常有各式各樣的生活化討論，也可以揪附近的同鄉聚會 XD

A. 簽證

外國人也可以在台北申請學生簽證，備件的話跟台灣人無異，但要額外備上居留證 + 影本。

B. 申請 CAF 的文件

1. 出世紙核證副本

費用：140 港幣

地點：<https://www.immd.gov.hk/hkt/forms/forms/bdr87.html>

馬上取，記得把原本的出世紙也帶過去，非必要但省時省力。

2. 出世紙核證副本加簽（也就是台灣所謂的公證）：

費用：125 港幣

地點：金鐘高等法院低層 1 樓的加簽服務組

大概兩個工作天。

II. 到埗篇

A. 機場到 Les Gazelles

方法	需時	價錢	詳解	
Uber	20 分鐘左右	46 歐	到大門口如果閘沒關上的話可以叫司機一直往上、右轉會看到 Pavillon 1，rez-de-chaussée 的辦公室就	Les Gazelles 的地址： 31 Avenue Jules Ferry, 13080 Aix-en- Provence

			是 Accueil，也就是宿舍報到的地方。	
公車 40 號	一個半小時左右	25 歲以上： 10.2 歐 25 歲以下： 8.2 歐	1. 跟司機買票，坐機場的 40 號公車到尾站 Gare routiere 2. 轉市內公車坐到 Parc Jourdan 公車站（在 Les Gazelles 正門斜對面）下車	· 推薦用 app Moovit 查公車搭法，因為這邊 google map 查公車基本上不能用 · 沒有變的話機場公車會在 8 號月台

B. TGV 站到 Les Gazelles：

也許有些人是坐到巴黎然後再坐 TGV 到南法，那麼你會有兩個選擇：

一、坐到 Aix-en-Provence TGV 站，然後再坐 40 號公車（跟機場一樣流程）到 Aix。

二、坐到馬賽火車站再轉 TER 到 Aix-en-Provence 站，跟 TGV 不一樣的地方是它是在 Aix 市內，所以你可以走路到 Les Gazelles，路線請查 Moovit，大概 25 分鐘。

III. 宿舍篇

不同宿舍有不同優勢，Les Gazelles 離 fac 最近，Arc de Meyran 遠但最新而且有電梯，Cuques 景觀開揚，Estelan 去機場出國方便，可以多方比較再作決定。

說回 Les Gazelles，登記入住的地方在 Pavillon 1 的 Accueil，只需簡單填寫申請表，再拿著表去旁邊繳錢。目前繳宿舍費用已經不能用現金，所以最好預先準備一張能在海外付款的信用卡，郵局金融卡可刷。

我那時候下午到房間就看到 femme de menage 在門口等，其餘時段對方剛好在忙就可能要預約，需要給 femme de menage 一張證件照，粉紅紙也記得收好，退宿會用到，然後到房間就檢查一下冰箱、馬桶、熱水、燈之類，CROUS 修東西免費。

我被分到 7 幢四樓，貌似是隨機分配的，離大門遠，上下樓很厭世，但我個人覺得 7 幢的房間比 6 幢配色明亮。

然而 7 幢有地下活動室，Crous 的各種舞蹈課也是在該處舉辦所以傍晚會很吵都是音樂聲，旁邊則是運動中心，下課時間很常有打球的人鬼吼鬼叫，但除卻這些時間 7 幢算是蠻安靜的。

5 幢是洗衣房，5 幢對面有一家夜晚才開的 Pizza 屋便宜又大碗超好吃。

出 7 幢正門後右轉會看到一幢黑白色的高級版宿舍，左邊有一條小路可以走到底是 Gazelles 的後門，右轉是 Cuque，直走左轉可到市中心，15 到 20 分鐘，不用特意走到正門，對 7 幢的人而言比較方便。

7 幢的廚房在樓層中間，門右上角的標籤很小，一不小心就會錯過所以特意寫下來供參考。

IV. 文件類

A. OFII

2019 年 OFII 已經簡化很多，拿到簽證的當下工作人員就會給你一張小字條上面寫了要怎麼做，基本上都在網絡完成即可，會寄 Email 給你證明你已經完成了 OFII 的程序，我有印出來但出國的時候好像都沒人在看。

B. 學校註冊

今年的註冊十分簡單，帶大頭照跟護照直接去 Egger 樓 C102 敲門找 Perez 就好，7 月多的時候 Perez 先生會寄 E-mail 給你提醒你做這件事，所以最好不要把信刪掉 / 印下來貼在床頭以免之後忘記。（不過 2019 年 10 月起 Perez 先生沒有再負責亞洲學生了，所以不知道後來會不會變，要注意看清楚郵件。）

C. 開戶

Société Générale

今年在 Le cube 那邊有 BNP（法國巴黎銀行）和 SG（法國興業銀行）的攤位，開戶要帶 Attestation de resident 和護照，Attestation 可以跟 Accueil 要，因為那時候學校有安排博士班的學姐帶著所以基本上就是坐著等寫資料和簽名就好，也記得跟他講要買保險（共 20 歐），還有問他需不需要付戶口月費。

基本上開戶的人就是你的專員（我的專員是 Christopher，一個偏胖頭髮斑白的和善中年男子，郵件兩天工作天內會回，推可靠），之後一星期內對方會傳 email 跟你 rendez-vous，再另外簽文件，會當場給你 rib；至於網絡銀行的密碼、提款卡密碼、

提款卡本卡的部分會分別寄到你的郵箱，歷時大概半個月，資料儘量寫清楚 RRRRRR！！

然後 SG 的卡片很可愛，可以請專員給你選。

不過我覺得 SG 的不好處就是交易紀錄不夠實時，比如今天花了一筆錢可能後天才能在 app 看到；它的提款上限只有 300 歐；刷卡上限只有 800 歐，可能剛好那個月出國玩，花超過 800 歐就 GG 了不能刷，要拿著護照去銀行提高當月上限。

Revolut

另外我也推薦一個叫 revolut 的英國數位銀行，免手續費，實體卡大約一星期內寄到，有學生簽證就可以申請了。基本上就是一個悠遊卡般方便的 Debit Card 卡，沒有手續費也可以實時看到交易覺得很讚！如果不想面對法國開戶的麻煩事的話我覺得只申請這個其實也蠻夠用的，因為到後期我基本上都只用 Revolut 了。

D. 電訊公司

我用的公司是 Orange，費用是一個月 29 歐，一個月 50GB 網絡，歐盟國家、英國皆可順順使用，出國時超級方便；日常也很夠用很順；在校園內來說比起其他電訊公司訊號應該是最好的，不過在學校裡其實還是用 wifi 比較多，而且通常在教室裡都沒什麼訊號。

V. 出行篇

A. 公車

Lignes Express Régionales

官網：<https://www.info-ler.fr>

跨城巴士，簡稱 LER，可以直達 Avignon, Toulon, Nice 等，價錢落在 28~30 歐左右。官網能找到時刻表，有些班次周六日很少所以要注意末班車時間，票可在 Gare routière 買 / 跟司機買。

Le pilote

官網：<https://www.lepilote.com/>

在 Gare routière 坐，包括交換生最常用去 TGV 站和機場的 40 號公車，分別在 11 號和 12 號月台；也有去馬賽的 50 號公車，在 10 號月台。推薦去旁邊的售票站辦個 Pass

24 heures jeune · 付 2 歐就可以 24 小時坐到飽 (40 號不可用) · 免費 · 要帶護照跟照片 · 可以在售票站 / 跟司機加值。

FlixBus

官網：<https://www.flixbus.fr/>

跨城 / 跨國的公車，在歐洲很流行，站點比較偏遠，但真的比火車或 LER 便宜很多很多很多。Aix 的站在 Avenue de l'Arc de Meyran (Parking relais KRYPTON)，跨國坐車時會看你護照所以也請務必帶上。

B. 火車

SNCF

官網：<https://www.sncf.com/fr>

有細分 TGV、Ouigo、TER 等類型，TGV 就是高鐵，Ouigo 是廉價高鐵，TER 像我們的區間車。預計會很常坐火車出行的話可以申請 Carte Jeune，50 歐一年，車票會打 8 折。

C. 飛機

推薦網站 Skyscanner，找便宜機票的超級好幫手。最有名的航空公司算是 RyanAir 跟 EasyJet，注意 RyanAir 的登機只能帶中型背包。至於買票方面，個人認為可以提早兩三個月看機票，一般來說周末來回的票也不會太貴，歐洲的航真的很廉所以務必把握機會 gogogogogo。

V. 生活篇

A. 大採購

一開始宿舍只有附床墊，所以其他家具用品去遠一點的大賣場買比較便宜和多選擇，但當然你第一天來到啥都沒有可以先去市中心應急，像 Monoprix、Eurodif 和 ZARA home，寢具、餐具和鍋具俱備，樣式美觀但價錢不美觀。

1. Les Milles 的大家樂福，可以坐 4 號公車直達，公車單趟 1.4 歐左右，跟司機買票
2. IKEA，靠近機場，uber 一台來回 30 多歐

特別一提 Monoprix 有賣電鍋，不用傻傻帶過來。

B. 日常買菜

走到市中心大概 20 分鐘，因為我個人喜歡走路所以都幾乎沒在搭公車。
注意多數超市周日都不開 / 只開到中午。

Franprix

校正門左轉的小超市，下課可小買一波。

Utile 與叮嚀亞超

地址：68 Boulevard du Roi René, 13100 Aix-en-Provence

規模較小但五臟俱存，跟宿舍算近，買起來很方便。位置相近所以放在一起。

Monoprix

地址：27 Cours Mirabeau BP 77, 13100 Aix-en-Provence

一樓是床上用品、餐具和鍋具，也有小家電，再說一次，有在賣電鍋！Rez-de-chaussée 賣洗髮精、沐浴乳等生活用品，-1 樓則是超市，價錢較貴但選擇較多。

中華超市

地址：22 Rue Victor Leydet, 13100 Aix-en-Provence

到很後期才想起這間超市的存在所以沒去過 (。) 但也在市中心不妨一去。

家樂福超市和叮嚀亞超二號

地址：1 Rue Lapierre, 13100 Aix-en-Provence

價格會相對便宜，冷凍食品和蔬菜種類豐富。位置相近所以放在一起。

P.S. 家樂福 0.99 歐 10 隻的雞蛋藏在貨架最底層

大型家樂福

地址：500 Rue Guillaume Du Vair Pole, 13290 Aix-en-Provence

因為公車可到所以也是個好選擇，建議帶一個行李箱 / 應美系背的巨型 ikea 袋子，不然一個手滑買太多回來會很痛苦。買些小家電、被子之類會比市中心划算，但食品的部分其實沒有便宜很多所以我後來就沒去了哈哈哈哈哈。

C. 文儀用品

Papeterie Michel

地址：59 Cours Mirabeau, 13100 Aix-en-Provence

沒在賣生活用品的松營，文具和藝術用品一應俱全。

Fnac

地址：Les Allées Provençales, 160 Av. Giuseppe Verdi, 13100 Aix-en-Provence

本質上而言是賣電子產品的地方，但-1層有書店和文具。

D. 網購

個人用得比較多的是 Amazon，但我用台灣的信用卡帳號會被鎖，所以最好申請個 revolut、N26 之類 / 用法國的卡。

在收包裹方面不同公司應該有不同的收件方式，郵局的話一般會通過短訊或 email 通知預約時間收件，所以家人寄件時可以叫他們在包裝上寫明 email 和電話；另外就算沒接到電話，郵差也會把領件單丟到你郵箱，之後去郵局領。

DHL 的話也一樣會事先以電郵短訊通知，有提供 Tabac 取件。

特別一提有一個叫 dpd 的快遞公司只要你沒有及時收件就會把郵件丟到一個離 Aix 快一小時的地方叫你自己去領，那就.....自求多福。

E. 食物與酒

Le col5：好吃的亞洲口味越南餐廳，大推他們的 pho 和春卷。

Bubble Stop：台灣味的珍奶，有不同茶類可以點，大杯珍奶 4.9 歐，小杯 3.7 歐。

Aix 的酒吧主要集中在 [Rue de la Verrerie](#)，周末人很多，平日還好，以下提供一些指南任君選擇 (x

- Bar à Bières：溫馨、便宜，一大杯啤酒才 2.5 歐。
- Pub The Kerry：選擇很多，人也很多，非常受歡迎。
- O Shanon：運動酒吧，中規中矩沒什麼特別的。
- le Renoir：半酒吧半夜店，可舒筋動骨。

喜靜者可以到 Parc Cardeurs，是一個大廣場，坐位很多：

- Au P' tit Quart d' Heure : 啤酒選擇少，是喝紅白酒的店。
- WOOD's Cardeurs : 主要是喝調酒，擠。

除了這些當然還有很多各式各樣的店，請自行發現。

F. 看醫生

推薦在 doctolib 網站找附近的醫生，那時候我患了婦科病，但專科在法國很難約所以常一等就等上一星期至半個月，所以可以 google 看看自己的病是不是 generaliste 也能看，不然白痛苦很久會很可憐。

我的經驗是婦科醫生採樣後會請你拿去 labo 化驗才能真的確認你是什麼毛病，但其實全科醫生也能做。然後不同醫生會有自己固定的 labo，要問清楚是哪間。

普通科看醫生就 25 歐，化驗 35 歐；專科更噴錢看醫生要 70 歐，所以不要懶惰記得弄醫保 R。

在此附上我的 generaliste，溫柔有耐心，願意簡化醫療用語讓外國人如我搞懂狀況：

Dr Aude REICHART

<https://www.doctolib.fr/medecin-generaliste/aix-en-provence/aude-reichart>

VI. 學業篇

A. 選課

看課程大綱的網站（課不一定都在上面）：

<https://formations.univ-amu.fr/rechercher/licence>

看上課時間和教室的網站（有時會出錯，最好到教室時跟同學確認）：

<https://allsh.univ-amu.fr/EDT>

B. 上學期

Etude comparée des sociétés européennes B2 (prog. échanges)

- 開給交換生的課，難度高，畢竟有些題目我們可能連用母語都不懂。課題主要集中在歐洲的社會議題，如移民、女權、民粹主義等，通常一個主題兩週，第一堂週是老師上課，第二週是學生報告（非必要，額外加分用）。

- 考試形式：口試，會先洩題，30 題抽 2 題。

SUFLE Cours FLE intermédiaire semestre impair Aix (B1-B2)

- SUFLE 開給交換生的夜間法文課，簡單。封頂只到 B2-C1，相對日間的法文課輕鬆。上課主要是輕鬆聊聊天、學法文口語跟補強文法。
- 考試形式：半小時的閱讀理解、半小時的作文和 15 分鐘的簡單口頭報告。

Histoire de l'art moderne 2 : du Baroque aux Lumières

- 藝術史系的課，難度極高，主題有巴洛克、洛可可、18 世紀的靜物畫和風景畫、威尼斯畫派和小部分英國畫家
- 考試形式：單人口頭報告 25 分鐘，3 小時的 Essay Exam。

Problématiques sociales en RPC et à Taiwan

Chinois - Presse et media 3 S5

- 中文系的課，兩堂課要一起選，難度簡單～普通。前者多數時間都是聽別人報告，內容有中國倫理、中國女權等。後者則是學習法文版的中國新聞稿，很官腔。
- 考試形式：口頭小組報告+書面小組報告；兩次口試，把整篇法文新聞稿一字不漏地即場背誦。

Chinois : littérature et traduction 3

- 碩士班的翻譯課，難度普通。偏文學性質，中翻法，這學期有林書華的《中秋夜》和郁達夫的《迷羊》，形式不太像上課，比較像是學生先在家翻譯然後上課時一起討論如何完善。
- 考試形式：兩小時即場翻譯，可帶字典；功課會算在成績內。

C. 下學期

由於 COVID-19 的影響所以從三月中開始就停課了，加上下學期本來就短也沒上到什麼所以只會簡單介紹一下，沒有特別提考試形式的就是老師在停課前沒提原本應該怎麼考。

Anthropologie de la Provence

難度普通，說是普羅旺斯的人類學但內容滿平易近人的，主要圍繞普羅旺斯的飲食、植物、店家、職業、建築、家庭觀念等等，很特別！因為疫情影響所以改成網上考 QCM，否則也是考 Essay。

Dessin - Niveau 2

藝術系的課，簡單，貌似沒有藝術功底的人也能選。要帶基本素描工具、A3 或以上的畫紙和你熟悉的畫具，主要不是學習繪畫技巧而是創作，看老師要求但媒介基本上不限。而且有裸體素描我覺得很酷！有修的人可以去 Papeterie Michel 或 CREATIVE GRAFIC 買美術用品。（註：實作課抵學分的問題請先跟系上討論）成績是算平時作業跟一份閱讀心得。

FLE interm. SP Aix (B2-C1)

跟上學期同款的 SUFLE 夜間法文課，老師會給不同聽力、文章等等來鍛練我們的法文，回家也要作文和到 7Speaking 上做網上練習，上課形式有點像天肯那類型的補習班。

Hist.de l'art contemp 1 : du romantisme à l'impressionnisme

- 藝術史系的課，超級無敵宇宙級難，講述 19 世紀的畫家和藝術評論家之間的腥風血雨，比較不同評論家對畫家的批判、評論家本來是什麼職業、藝術評論對他的職涯是什麼存在、是在什麼報章 / 書發表等等，看起來是藝術家史但其實內容偏向藝術評論家。
- 考試形式：25 分鐘的口頭報告和熟讀 10-20 篇 Critique 後抽取當中內容的考 3 個小時的 Essay，人生真難。

Approches de l'art contemporain 1 : Muséographie et muséologie Droit du musée

- 藝術史系的課，難度普通，有關博物館學，包括架構、館藏、建築、措施等。
- 考試形式：選一個博物館作 20 分鐘口頭報告和 15 分鐘口試。

VII. 個人心得

說實話首次在異地獨居一開始真的頗茫然，但一年過後就會發覺自己的廚藝、溝通能力、人際關係跟法文都有所進步，也認識到不少神奇有趣的人，頗有得著。

在課業上，有些課真的是難到要在教室自掛東南枝，但下學期開始感受到聽力和手速的進步，就算不完全聽懂但還是會收獲豐富，像藝術史系的課雖然真的難到懷疑人生，

但老師們都很認真在教，兩小時的課完全沒在摸魚，一直機關槍似的狂發子彈；反之中文系的課個人會覺得相對簡單，因為同學的中文程度有限相對地學習的也是有限的法文。

但我因為藝術系的課太難直接導致畢業危機，選課時也得注意程度跟學分，跟 Native 上課有時候就是得接受有些課就算努力了也不一定會合格，所以不要害怕選難的課，反正 8 分就能拿到 2 學分了嘛（噢）。

在人際關係上，誠然中文系的學生會比較樂意跟 Sinophone 交談，交換生與交換生之間也比較有共鳴，但本質上而言要交到朋友還是離不開主動兩個字，所以不必為身份所限，如果有需求也不要羞於開口，大部分人還是很樂意幫助茫然的亞太小羔羊的。

總之在法國很多事情就是要抱持隨緣但不馬虎的態度，放寬心一點就 ok 了。普羅旺斯真的是一個很美好的地方，祝看到這裡的學弟妹都能在此愉快地追趕跑跳碰。