

姊妹校交換研修心得報告

姓名: 顧珈

研修學校: 法國艾克斯馬賽大學 Aix-Marseille Université

研修系所: ALLSH (Faculté des Arts, Lettres, Langues et Sciences humaines)

研修期間: 2023/09-2024/05

出國前準備

- **法國教育中心面試+申請簽證**
- 申請所需文件及流程可參考Campus France 網站
- <https://www.taiwan.campusfrance.org/Etudes-en-France-echange-doublecursus>
 - 暑假是辦簽證的旺季，建議在出發前一個半月就開始準備。
 - 法國教育中心面試的部分我只有被問到為什麼想到法國交換、未來工作或求學規劃和在法國的住宿問題，全程都是中文，基本上非常和藹可親。
 - 簽證申請到之後會給一本法國留學指南的小冊子，裡面有蠻多實用資訊。
- **財力證明**
 - 申請英文版，幣別選歐元，我這屆是要求615歐x12個月元生活費，建議使用自己的戶頭，到銀行說要辦理財力證明就可以了，馬上就能拿。
- **出生證明**
 - 申請caf(住房補助)或健康保險會用到，办理流程如下:
 - i. 到戶政事務所申請中文出生證明(自己或父母有改過名字要多申請個人戶籍謄本)
 - ii. 各地地方法院所提供的「民間公證人」處進行文件驗證
 - iii. 至外交部領事局驗證
 - iv. 聯絡法國法院宣示翻譯師(推薦洪碧霞女士，FB搜尋洪碧霞)
 - v. 要跑很多個點，建議出發2-3周前開始準備。
- **個人藥品**
 - 歐洲換季的時候氣候不穩定容易感冒，建議感冒藥多帶一點，當地也是有賣但個人覺得效力不強。
 - 腸胃藥有時會派上用場。
 - 隱形眼鏡在法國照規定要醫生處方簽很麻煩，建議在台灣先買好，保養液藥局就有賣。
- **行李**
 - 轉接頭可以多帶一些。
 - 在法國買的充電線不知為何都很快陣亡，建議從台灣帶。
 - 住宿舍的話房間一開始只有床墊，可以自己先帶床包或睡袋渡過前幾天。
 - 重要文件們與大頭照。
 - 衣服一開始不用帶太多。
- **台灣電信公司**
 - 改成最低費率或預付卡。
 - 上網購買歐洲網卡，在還沒辦好法國電信前可以用。

- 簽帳金融卡/信用卡
- 剛到宿舍辦理入住時要繳交第一學期的房租，只能上宿舍網站線上刷卡，可能收不到驗證簡訊，建議提前開通其他驗證方式(e.g.email)
- 保險
 - 申根醫療險，據說海關會看但我個人沒有遇到過。

抵達艾克斯

我是搭荷蘭航空降落在馬賽機場然後叫Uber直接到宿舍，不塞車的話車程約30分鐘。

- 如果住Cuques，大門口右手邊有個accueil小房子，進去領鑰匙繳房租，然後會有工作人員來核對房間設施，沒問題就簽名。
- 開戶、健保
 - 學校的welcome week有銀行和健康保險的攤位，現場有專人講解幫忙辦理。
 - 法國的帳戶我是用SG，因為有80歐元回饋金和附贈住房保險，開戶花了大概一個月，雖然分行就在市中心，但法國銀行可能習慣用實體信件交流，有時候臨時密碼也要等信寄來才知道，如果覺得等太久有時間建議直接去現場詢問，通常事情都會有進展。
 - 法國帳戶還沒開好前可以先用Revolut網銀帳戶。
- 電信
 - 電信選擇主要有Orange、SFR、Bouygues、Free，我後來選擇Orange的每月100GB/16.99歐元方案因為有計畫到歐洲其他國家旅行，100GB裡包含瑞士和幾乎所有歐洲國家，雖然法國沒有吃到飽方案，但100GB從來沒有用完過。

艾克斯生活

- 學校
- 選課
 - 學校方面負責台灣交換學生的導師在開學前會寄email約大家見面認識彼此並關心大家，之後選好課 contrat d'etudes 也是傳email給這位老師簽名(這屆是Madame Graziani)。
 - 建議開學第一週去聽第一節課，一般會說明課堂內容與評分方式，再決定選課；課程有分為CM: Cours Magistraux，通常學生人數較多老師講課為主，和TD: Travaux Dirigés，通常小班教學可能有討論的機會。
 - 以下是選課推薦
 - Chinois : littérature et traduction 1
中文系碩士班開的經典文學翻譯課程：莊子、世說新語、詩經等。課堂學生約十位，第一堂課會詢問同學偏好的評分方式，而後決定由每週的輪流報告來決定成績。報告內容涵蓋文章背景的介紹與翻譯，結束後會進行課堂發問探討內容。倘若因時間問題無法在課堂上報告，則是需要在課後書面繳交給老師。我最大的收穫是理解了法文的同義詞，詞彙量也隨之增加了不少。我認為這門課很適合推薦給不排斥文言文的同學，在學習翻譯的同時，感覺像是又把國中的文章又複習了一遍。這堂課上下學期均有開設，由歷史先後順序來決定課程內容的時間，兩個學期的上課時段不一定會一致。

- Culture et littérature provençales

這堂課會介紹普羅旺斯的歷史和文化，由史前時代推進到近代。一學期有三次考試，均為複選題，外國學生可以在考試中查詢字典。雖然每堂課教學的內容較多，但是學期初就能在線上平台查看課程的全部文章，建議考前要提前準備。

- Civilisation française Semestre pair

這是一門專為交換學生開設的課程。每週會探討一個主題：政治、時尚、美食等。評分方式共有兩次筆試和一次分組報告。筆試的內容是填空題和文章分析；分組報告則是選定其中一週的課堂主題進行分析。

- 食

因為外食選擇幾乎只有餐廳，所以大多都在宿舍自己煮

- 超市：市中心carrefour, Monoprix, Casino, 學校後門Franprix, utile, 大家樂福(基本上每家超市都有會員制度，加入常去的超市會員採買更優惠)
- 亞超：中華超市Sarl Panda(在市中心交通方便)，家樂福旁叮噹超市(比較小，麵類、調味料、冷凍食品為主)，utile 旁的叮噹超市(比較多日韓產品)
- 亞洲食物餐廳推薦：無名小館(中式桌菜、小籠包)、Kyoto(日本人開的日料)、Asian food(河粉、炒飯)
- 外送app: Deliveroo(跟Uber eat一樣，貴貴的)
- 平價外食選擇: kebab、切片披薩、學餐

- 衣

- 市中心噴泉附近有一些快時尚品牌
- 艾克斯偶有二手衣市集，鄰近日期時會開始打廣告。
- 馬賽的Cr. Julien 有vintage店
- 馬賽有兩間Uniqlo 一間在舊港附近、一間在百貨公司(Les Terrasses du Port)
- 大家樂福走路15分鐘的地方有迪卡儂

- 住

我分到的房間是studio位於Cuques的bâtiment Gandhi。房內有衛浴和小廚房，走路通勤時間約15~20分鐘，到市中心則需20幾分鐘。南法的夏天非常熱，房內只有暖氣，在較低的樓層晚上蚊蟲有點多，怕熱的人可先購買電風扇，約莫中秋過後天氣就會轉涼。

- 購買生活用品的地方：Gifi、大家樂福、monoprix二樓、IKEA(坐公車要轉兩次，可以多人拼車過去)
- 實用app: Ma Résidence by Crous(宿舍app,可以報修，論壇有時會有人出售二手物)、Amazon(宿舍不收包裹，可以送到有代收的超市或亞超)

- 行

在艾克斯移動不是走路就是公車。雖然公車經常誤點，卻還是外出不可少的通勤方式。

- 剛到達時，先帶著大頭貼和護照去gare routière 辦理carte jeune (到馬賽火車站的L50 24小時內2歐無限搭、到艾克斯TGV和機場的公車L40車票有優惠)。年票100歐的方案，可以視個人習慣決定購買，亦或一次買十張單程票。
- 來往其他地區可以搭火車、巴士，或到馬賽機場搭乘飛機，廉價航空經常會有優惠活動。
- 實用app: SNCF connect (買火車票)、FlixBus (平價長途巴士)、Ryanair (歐洲廉航)

○ ESN Card :

Erasmus student network發行的卡，可以在線上IG購買。提供四次八折的Ryanair機票和免費的二十公斤托運行李。此組織也經常在艾克斯辦各式派對或旅遊活動，憑著卡片也能在附近的店家享有優惠。

離法準備

- 法國銀行關戶、電信解約
 - 可提前兩個禮拜~一個月開始
- 上宿舍網站預約退房檢查時間

心得分享

艾克斯是個悠閒的小鎮，風光明媚，居民友善，時常有市集、展覽和活動，治安較佳，搭車約30分鐘到馬賽就有絕美海景，出乎意料地喜歡這裡，要說哪裡不足，大概只有物價偏高。

交換的日子時間過得很快，這幾個月除了增進生活和處事技能也經歷了好多人生第一次，接觸法國和世界各地的人們與文化，雖然會有很多意料之外的事，但我覺得是值得不斷回憶的時光。住在歐洲要到其他國家是非常方便的，跟朋友還是獨旅都有各自有趣之處，推薦大家多多出門走走!

照片分享



和法國朋友吃可麗餅



Îles du Frioul: 玩水及健行好去處