

國立臺灣師範大學學生赴國外修習

返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期:2025/2/23

英文姓名(姓,名): 黃榆君	臺師大就讀科系所、年級: 英語系大四
修習國家: 法國	
修習校名: 艾克斯馬賽大學	
修習學院: 文學院 (ALLSH)	
修習科系: 英語系	
赴外學期別: 113學年(民國年) <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間:2024年 8月 ~ 2025年 1月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
« Media Literacy » : éducation aux médias et à l'information	Francesca Genesio	3	秋
Médiation linguistique, littéraire et culturelle S1b Introduction textes littéraires 1	Frank CONESA	3	秋
L'Afrofuturisme (littérature et arts) : anglais	Fanny Roblès	6	秋
Cours de français A1.2(FLE AMU)	Cécile Darmé	3-6	秋

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等, 約1500字)

(一)關於選校&事前準備

當初在選擇交換學校時, 害怕巴黎等北方大城市的生活開銷比較昂貴以及天氣因素, 所以選擇中南部的學校為主。又因艾克斯馬賽大學比起其他學校有看多益成績, 我認為比較有錄取的機會, 所以成為我第一志願。最後如願獲得國際處薦送至法國艾克斯馬賽大學交換一學期之資格!

但第二關艾克斯馬賽大學申請的準備過程就沒有之前那麼順利了。不僅要繳交歷年成績單、自傳、履歷和動機信給學校(如果是申請科學、醫學和自然等相關科系的話, 還需要繳交推薦信), 我發現自己的多益成績竟然不到我想去的文學院的標準!就在我擔心自己無法申請成功時, 艾克斯馬賽大學寄信來表示因為我是英語系專業, 所以願意將我分發至文學院就讀。到現在還是非常感激。

如果是想享受南法好天氣和漂亮地中海的學弟妹, 我認為艾克斯馬賽是你最好的選擇。但要注意, 艾克斯馬賽的英語授課有限, 就算是有提供英語授課的科系選擇也不多。如果法文不好, 主修又沒有提供英文授課的話, 就可能要申請語言中心, 上課時數和其他學院相比非常長, 要再三考慮。

(二)出國前

在拿到艾克斯馬賽大學給的錄取信後(注意學校有時會比較晚給, 但一定會給你足夠的時間準備之後的出國文件, 所以不用催學校

以免造成雙方不必要的壓力)，就要開始準備各種資料，像是：

(1) 學生簽證

法國學生簽證真的很難申請!!! 又複雜又貴(對不起, 讓我在這裡小小抱怨一下)但申請完後我覺得很有成就感。申請時長大約是一個月，以下是大概的步驟：

1 收到法國學校提供的入學證明

2 法國教育中心的網站上傳個人資訊

3 預約法國教育中心面試

4 法國教育中心面試

5 辦理法國學生簽證

步驟二是最複雜的，要教很多資料。但其實這些資料(例如自傳和動機信)很多之前已經準備過了，所以不用再多花心思。網路上也有很多教學，雖然過程繁瑣，但只要照著做一定能拿到簽證，不用太擔心！

這邊推薦一些教學的網站和長期簽證要準備的文件：

法國教育中心

<https://www.taiwan.campusfrance.org/etudes-en-france-login>

法國學生簽證 辦理流程 2024

<https://www.willstudy.tw/france-visa-student-2023/>

法國在臺協會 長期簽證準備文件

https://france-taipei.org/IMG/pdf/microsoft_word_-_ls_etu_cn.pdf?5573/2ff8b53c09b5d266fded134037eda138303878a4

分享一個驚恐的小故事，我要去法國教育中心面試時記錯時間，中心打電話問我在那裡，幸好我當時已經在路上了。雖然還是晚了半小時才抵達台北101的面試地點，但面試官人非常好還是讓我面

試了。所以不管什麼考試都要再三確認時間啊！

(2) 出生證明

如果要申請法國房屋補助(CAF)一定要申請出身證明, 雖然步驟也是像簽證一樣複雜且要跑很多地方, 但補助的錢真的很多, 所以還是建議申請。以下是大概的步驟:

- 1 戶政事務所: 申請出生證明中文文本
- 2 地方法院(或民間公證所): 認證
- 3 外交部領事事務局: 驗證
- 4【線上】由合格翻譯師或宣誓翻譯師翻譯成法文
- 5 法國在台協會: 複驗、繳費

當初寄給法國在台協會複驗時, 想網路上說要等一至兩個禮拜, 但又快出國了很緊張, 所以過了三、四天就直接打電話問進度, 結果對方說:「已經好囉, 你要什麼時候來拿呢?」有時真的對法國機構辦事的速度感到困惑。

推薦一些教學的網站

出生證明申請驗證複驗 申請CAF的必備文件:

<https://vocus.cc/article/6695df61fd897800013384c7>

法國在臺協會 文件認證及翻譯

<https://france-taipei.org/%E6%96%87%E4%BB%B6%E8%AA%8D%E8%AD%89%E5%8F%8A%E7%BF%BB%E8%AD%AF-2835>

(3) 保險

在法國交換需要房屋保險和公民(健康)保險, 在申請宿舍的時候需要用到, 也是對自身安全的一份保障。我是買學校推薦的HEYME。當時還因為住址填錯所以跟法國住宿系統CROUS來回問了很久,

最後是聯絡HEYME的客服幫我修改地址才成功繳交文件。

另外法國還有提供免費的健康保險Ameli, 到法國後再申請就好。

(雖然我也不知道自己最後到底有沒有申請到)

當然我也有買台灣的旅遊健康保險, 如果想在交換期間多多出國玩的學弟妹還是要保比較好喔!

機票:

當初是因為預算考量所以選擇有學生優惠的阿聯酋航空, 從桃機飛到杜拜轉機到巴黎, 再從巴黎搭三個小時的火車到艾克斯。雖然一路上火車外的景色很吸引人, 但拖著近40公斤的行李奔波真的很累。建議可以選擇能搭到馬賽機場的航空, 再從機場坐巴士或計程車到艾克斯會快很多。

(三)學術方面

到法國後, 我大概又等了一個月才真正開學。因為這學期文學院的課進行大修改, 所以我們比較晚才選課。我選了三堂AMU文學院英語系的課, 加上語言課程總共四堂。

1.« Media Literacy » : éducation aux médias et à l'information 新聞媒體識讀

從文字、圖示和誰在背後審查來判斷新聞是否中立或有沒有帶風向, 並了解新聞自由的重要。每周都有回家作業, 練習課堂上學到的概念和專有名詞。

我在這堂課上學到最多的其實是認識美英兩國媒體和了解查證的重要。以前對美英媒體不熟, 很多重要的政治人物和歷史知識背景都不知道。學過這堂課後, 我認識了很多不同的媒體和了解到他們可能會因為自身的立場而只報導對自己有利的消息, 所以觀眾一定要學會自動自發去查證和多方閱讀才能了解事情的全貌。

2. Médiation linguistique, littéraire et culturelle S1b

Introduction textes littéraires

藉由深度閱讀短篇故事來學習文本分析和修辭使用。上這堂課除了增加我的閱讀量外，我也學到敘述者和聚焦的差別。

3. L'Afrofuturisme (littérature et arts) : anglaise

非洲未來主義。透過藝術和文學了解科技對非洲文化、歷史、精神的影響。這堂課是我認為三堂英語系課程中最有趣的一堂課。老師透過大量的非洲作家、藝術家的科幻作品和科幻電影來講探討非洲文化和未來主義的關係。看似虛幻且不真實的劇情，其實和非洲文化和歷史有大大的關聯。是我很喜歡的一堂課。

4. Cours de français A1.2(FLE AMU)

法文A1~A2的課。其實文法部分已經學過了，但希望能透過重新複習打好基礎。課堂中有學會很多新單字。

(四)生活方面

(1)住宿：申請法國學生住宿CROUS。宿舍房型是STUDIO，每個月月租313歐元。在入住的第一天(8/22)就把半年的住宿費(56101台幣)付清了。有床、暖氣、衣櫃、桌椅、個人衛浴、爐灶和冰箱。我覺得我非常幸運能分配到這間住宿。位置在二樓，樓下就是洗衣房。距離學校大概走路二十分鐘。而且，有自己的衛浴和廚房真的很方便。不用與其他人共用所以能更自在地做處理個人衛生和煮飯。要注意的是不管是入住還是退房都要和CROUS預約時間。退房時會把一開始繳的保證金100歐和剩下的錢都退還給你。

注意，在申請CROUS時會有一個「擔保人」的資料要繳交，學校會擔任這個職位，所以不需要再去VISALE申請。

推薦一些教學的網站：

如何申請法國CROUS系統的學生公寓？

<https://www.osac.com.tw/zh-tw/content.php?id=MTA4ODg>

(2)當地生活費用：第一個月因為添購了許多家用品和生活必需品(床包、棉被、濾水器、熱水壺、廚具、電風扇.....)所以花費比較貴，大概一萬五左右。之後每個月的花費大概是九千到一萬。因為三餐都是自己煮，而且我喜歡嘗試新的料理和做甜點，所以一週花在食材上的錢大概落在三千左右。

(3)銀行和電信：因為只交換半年，所以沒有辦當地的銀行。只有辦網銀Revolut。在同學間轉帳或網路付錢都很方便。但也就是因為太方便了，有時會付錢下手太快而沒有再三確認，多了很多不必要的花費和麻煩。第一次台幣轉歐元是免費的，之後都要收手續費，所以第一次可以轉多一點。電信部分辦了法國電信Free，一個月二十歐元吃到飽。到後來發現其實吃到飽根本用不完，所以可以選擇更便宜的方案。

(4)CAF：雖然有人說交換半年申請房屋補助CAF很不划算。但對我來說很值得。首先，可能是因為我年紀比較小，再加上房租比其他沒有自己廚房的房型貴，我領到的房補金額比其他人高很多。大約一個月250歐左右。我是九月申請，十月拿到房補，所以我交換後面四個月的房租其實只有60歐而已！所以真的要申請！CAF的補助會直接匯到CROUS的帳戶，所以申請後可以多多去注意戶頭裡的錢有沒有變動。

推薦一些教學的網站

(5) 交通：

1. Cartreize：在公車總站旁邊的 Espace Voyageur 辦，需要護照和大頭照，免費辦卡。這張卡可以艾克斯馬賽一日來回二歐和艾克斯內交通十趟九歐。我覺得艾克斯馬賽一日來回二歐很值得，因為沒有這張卡買票的話要七歐！超貴！

艾克斯內交通話因為我大部分是用走路的（艾克斯很小，很多地方走路就能到）所以只買過一次十趟九歐。但如果常常大家樂福或是 Auchan 買東西的話，也是很不錯的價格。

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，49 歐線上刷卡。

(6) 生活用品：

購買食物和生活用品大部分在市區內的小家樂福、UTILE 和 Intermarche 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。搭乘 4 號公車，車程約 20 分鐘。

亞洲超市有中華超市和叮嚀超市，兩家價格落差不大。

如果想要便宜的麵包或食物的話，可以下載 Too good to go。這是一個剩食促銷的 app，店家會用便宜的價格出售賣不完或快過期的商品。3.99 歐就能買到一大袋麵包真的是交換生福音。

(7) 語言：

日常生活的法文(買東西、點餐、自我介紹)很簡單,只要稍微學習很快就能上手。但我的聽力比較弱,遇到比較困難的法文或對方說太快時就只能用英文跟對方溝通。這裡大部分的人都聽得懂英文,所以不太需擔心。只是偶爾想練習用法文跟對方溝通時,他們會回英文來增加效率。

(8) 參與活動:

學生組織ESN有提供各式各樣的活動(野餐、派對、健行.....)讓學生參加,認識新朋友。學校也有提供國際生歡迎活動、中文角和café language 讓學生練習語言。我有參加幾次中文角舉辦的活動。除了語言交流外,他們也注重文化的交流,有一次是中國學生介紹茶文化給在場的台法中學生,非常有趣。

(9) 國內外旅遊:

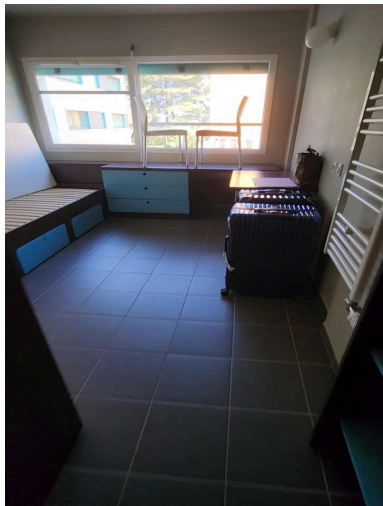
出國遊玩要買機票的話建議使用瑞安航空找便宜的機票。如果還沒決定要去哪裡,可以使用Skyscanner找去哪個國家最便宜。Flixbus和blablacar則是坐車出遊的好選擇。找住宿可以用Skyscanner和booking.com來找便宜青旅,但要小心詐騙。

(五) 總結

這次交換是我第一次到歐洲,也是我第一次離開家到異地讀書。與來自不同地方的朋友交流,學習自己處理生活上的大小事,還有看到之前只有在課本上或聽說過的景色和人物,都讓我感動不已。艾克斯是一個寧靜溫暖的小鎮。我喜歡走在它優雅樸實的街道上,看著陽光透過樹梢照下來產生的美麗光影。我遇到的每個人都很友

善。而馬賽雖然有些危險，但只要與同伴同行和多多注意周遭環境就不用過度擔心。馬賽可以是個很美麗的城市。我很喜歡到馬賽看海，也喜歡它與艾克斯不同的繁華街道。在國外的生活讓我知道危機處理和應變能力有多重要，還有理解自己的優點和缺點。在國外一個人常常要尋求他人的幫忙，但作為一個內向的人，有時會不敢向他人開口。不懂如何與新朋友交流和建立關係也是我的軟肋之一。這些是我希望在未來能持續進步的地方。

四、照片(如有, 請提供)



房間內部



自己做飯



宿舍貓咪



宿舍環境



學校大講堂



學校活動中心(保健室在這)



艾克斯市集



艾克斯街景





馬賽景色

五、影音檔(如有, 請提供連結)

六、其他