

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:20250206

英文姓名(姓, 名): HUANG, PEI-CHING	臺師大就讀科系所、年級: 幼兒與家庭科學學系
修習國家: 法國	
修習校名: 艾克斯馬賽大學	
修習學院: SUL 語言中心	
修習科系: SUL 語言中心	
赴外學期別: 113學年(民國年) ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間: 2024年 9月 ~ 2024年 12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
Langue Française	Gaelle LE QUEAU Cecile Curato	25 ECTS	1
Français dans la ville	Nicole Larger	3 ECTS	1
Jeux phonétiques	Cecile Curato	2 ECTS	1

(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） 選校提醒

想提醒學弟妹，艾克斯馬賽大學對於交換生選系的審核很嚴格，在這裡交換的學生不像其他學校一樣可以自由選系跟選課。

在師大將你提名給艾克斯馬賽大學後，我們需要選擇想交換的系所，並繳交歷年成績單、自傳、履歷以及動機信給艾克斯馬賽大學，基本上你選擇交換的科系要跟你在師大主修/雙主修的科系一樣，或是你要修過很多相關的課，才會被接受。

以我自己為例，我的主修在艾克斯馬賽大學只有法文授課的課程，而我法文不好，沒有法檢成績，所以不能去相關系所交換；有英文授課的科系，例如：英文系、商管學院、外交等等，他們認為我沒有足夠的基礎，所以我也不能選，最後我只能去他們學校的語言中心交換，每週上18小時的法文課，對法文沒有高度興趣的話其實會上得滿痛苦的，也沒有太多時間可以旅遊。所以如果你的主修在這裡沒有英語授課、你沒有法檢成績也不想只學法文的話，最好不要選擇這所大學作為交換的學校。

（二） 出發法國前

1. 各式文件

拿到錄取信之後就要開始申請各種文件，一開始會覺得沒有頭緒，但回頭看會發現沒有這麼複雜，我自己回想當時我申請的文件有以下幾個。

（1）學生簽證

網路上有很多詳細的教學，照著做就好，我六月底送出申請，七月底拿到，中間大約耗時一個月。

(2) 房補文件

想申請房補的話需要申請出生證明等等的文件。

(3) 保險

語言中心有專員告知我們需要申請的保險，第一個是健康保險，第二個是房屋保險，都要用法國的保險公司，這個是強制性的，我選擇的是 Heyme，因為它跟艾克斯馬賽大學有合作的折扣碼。我當初不太知道怎麼選擇方案，自己隨便亂點，結果點出很貴的方案，後來問了客服就順利的解決了，所以我強烈建議有不確定的地方都可以直接詢問他們的客服，速度很快！此外，我自己還有保旅平險(台灣的保險公司)，因為 Heyme 的健康保險只有保障法國境內的醫療，所以如果有要出國玩的話還是建議保旅平險。

還有一種保險叫 Ameli，是法國政府給學生的免費健康保險，這個保險等入境法國後再登錄就好，出發前不用擔心。

2. 機票

去艾克斯有兩種方法，第一種是從台北飛馬賽；第二種是先飛到巴黎，再從巴黎搭 TGV 去艾克斯。我自己因為預算考量選第二種，實際操作下來覺得這樣真的太累了，還是推薦多刷刷台北飛馬賽的機票，雖然比較貴但是省事很多，因為艾克斯離馬賽機場非常近，從機場搭計程車到宿舍約30分鐘就會到，很方便！

(三) 學術

語言中心開課前，會安排閱讀、聽力及口語考試，依據成績幫你分組，我被分到 A1 等級，一週有14.5小時的語言課、兩小時工作坊以及1.5小時的發音課，以下我會分享這三堂課的心得。

1. 語言課 Langue Française



課程內容跟坊間法文補習班或是學校開的法文課一樣，就是想像中「法文課」會上的內容。主要教材是課本(édito A1)跟老師自己準備的一些講義，整學期下來有教自我介紹、食材、買東西、租房、生病等主題，文法則是有上 Le futur proche、passé composé 跟一些介係詞、動詞變化的細節。

在這邊上課的進度，跟台灣比起來很慢，舉例來說，我們光是自我介紹跟動詞 être 的變化大概就教了三個禮拜，一開始我很不習慣，覺得自己花了很多時間上課，卻感覺沒學到東西，但後來發現，學習一門新語言是滿困難的事，尤其法文的動詞變化複雜，需要努力背誦跟多加使用才能越來越熟悉，對於初學者來說，即使老師教很多，也不一定可以吸收、更遑論練習口說，在這裡的進度雖然很慢，但是老師教的東西，都有足夠的時間可以好好吸收並實際運用，到了學期末，發現自己可以用法文上街買東西、跟空服員溝通、問問題等等，雖然都是很簡單的法文，但是滿有成就感。

總體來說，老師教的單字、文法和句型都不多，且上課幾乎用全法文，較難吸收(不過教我們班這堂課的兩位老師英文超好，真的聽不懂可以用英文問問題)，如果像我一樣，只跟著班上的進度，可以學到基礎的東西，但法文就沒辦法突飛猛進。這邊的老師不逼你念書，也不趕進度，所以想要法文進步很多，自己的努力也是非常重要的。

2. 工作坊 Français dans la ville

學校有開三堂工作坊給 A1 Level 的學生，我選擇的是 Français dans la ville，這學期老師帶我們走訪艾克斯跟馬賽兩個城市，認識城市的景點以及故事，我們去了馬賽的藝術家街區、艾克斯市中心、公園、咖啡廳以及艾克斯特產甜點-Calisson 老店。

老師人很好也很溫柔，不過課程規劃得比較鬆散，有時候老師就是設計學習單，讓我們自己在城市內探索，最後總結一下而已；即使老師在身邊，她的話也很少，所以上完這堂課，不會有太多收穫，但我覺得這堂課還是滿值得的，因為可以跟同學一起探索城市，課程中老師要我們把所見所聞寫在共編，最後把整學期的資料印成一本雜誌，每個人都會拿到一本，當作紀念也是一個美好的回憶。



Calisson 店



馬賽藝術家區



Aix 市中心咖啡廳

3. 發音課 Jeux phonétiques

老師就是帶我們唸各個音素，然後玩一些遊戲，除非私底下找老師練習，否則課程對於矯正以及練習發音沒有太大的幫助，真的想練習好發音的話，在網路可以找到更多整理得更好的學習資源。

(四) 生活

艾克斯馬賽大學有很多校區，我交換的語言中心在艾克斯這個城市，所以以下的經驗都是艾克斯為主！

1. 生活用品

剛到艾克斯時，我們有去郊區的家樂福採購，裡面東西很多，鍋碗瓢盆、寢具、清潔用品等一應俱全。

2. 食

在艾克斯吃外食的費用是高的，亞洲菜一餐至少要12到15歐；義大利麵大概20歐起跳，而且食材與調味都很普通，所以外食不划算，基本上都要自己煮，在超市買菜的費用與台灣超市差不多，一顆生菜大約1歐；兩塊豬排大約3歐。

這邊推薦我比較常去買菜的兩家超市

- 在市中心的家樂福，這家的蔬菜種類滿多的，且比較便宜

<https://maps.app.goo.gl/WtWolpYybPrEimc9A>

- Auchan 超市，離市中心較遠，但是這邊賣的肉很好吃

<https://maps.app.goo.gl/ANuNfkjN2TQhcfL8>

學期間，中午的時段我大多會吃學餐，學校內有好幾間學生餐廳，每間餐廳賣的食物與價錢不太一樣，我有吃過的四間學餐如下。

- 文學院大樓旁的學餐：賣三明治、薯條、漢堡等等，一份薯條+雞塊／薯條+漢堡大概5歐
- 圖書館和法學院旁的這兩間學餐比較划算，一份3.3歐，有一份主餐(內含蔬菜、澱粉、蛋白質)+兩樣附餐(甜點、沙拉、優格等)
- Gazelle 宿舍裡有兩間餐廳，我只吃過一間，內容是一份漢堡+薯條3.3歐，沙拉跟甜點要多付錢

學餐菜色



3. 衣

艾克斯市中心有很多衣服店，但都是比較貴的牌子，如果平時有買中高階品牌的衣服，在這邊應該會覺得很好買，因為換算起來都比台灣便宜；如果像我一樣，平常習慣逛快時尚品牌或是東區、中山區的小店，在這邊就會覺得沒什麼好買的，因為艾克斯沒有賣平價衣服的小店，便宜的衣服店只有 Zara 跟 H&M，所以還是可以多帶一些慣穿的衣物來。我也滿推薦可以帶發熱衣來，因為來這裡之後，發現性價比最高的發熱衣還是 Uniqlo 的，在台灣買 Uniqlo 比在法國買便宜。

4. 住



房間內部



中庭



廚房

師大的交換生應該都可以住宿舍，但是學校只是幫你卡位，其他申請、簽約等等的工作，都需要自己辦，學校會告訴你步驟，小紅書上也有很多分享經驗，跟著做通常不會有太大的問題。

這邊的宿舍與台灣的宿舍不一樣，不是蓋在學校裡，而是像一座座社區坐落在城市裡，有的宿舍離學校近，有的宿舍離學校遠；一個宿舍就像一個社區，社區裡會有好幾棟房子、接待處、健身房、洗衣房、琴房、撞球桌等等，可以使用的設施還滿多的。

宿舍的價錢依據房型大小變化，宿舍與房型都由系統分配，不能自己選擇。我的宿舍是 Cuques，房型是9平方米的套房，有私人衛浴，廚房需與同層約30戶共用，走到學校約20分鐘，一個月租金是269歐。

5. 行

在這裡交換非常推薦辦一張青年交通卡(26歲以下的人都可以辦)，這樣就可以買10次9歐的公車票(只要是上車點在艾克斯市內都可以刷)，也可以買24小時內往返馬賽只要2歐的巴士票，會省下非常多交通費。申辦的流程很簡單，只需到 [Gare Routière d' Aix-en-Provence](#)，攜帶護照(證明你26歲以下)和證件照(製卡用)就可以。

艾克斯市內沒有地鐵和輕軌，若沒有自己的交通工具，只能依靠雙腳和公車，但大多數公車班距不穩定，又沒有等公車的 app，所以不太方便，平時出行，只要是走得到的地方，我幾乎都會用走的。

6. 出遊

雖然艾克斯市內的交通不便，但是對外交通很方便，平常出遊大概可以分兩種，一種是在法國境內玩，一種是出國。在法國境內，多是搭法國國鐵 TGV 出行，在艾克斯的巴士總站 [Gare Routière d' Aix-en-Provence](#) 就有大巴士可以到艾克斯的 TGV 跟馬賽的 TGV 站；出國的話，在 [Gare Routière d' Aix-en-Provence](#) 也有大巴士可以直達馬賽機場，大概只需要搭30-40分鐘就會到，出國超級方便。不過，我覺得馬賽機場不是一個很好的航點，飛很多地方都偏貴，只有飛特定幾個南歐的城市比較便宜，如果在交換期間想要多出國旅遊，就要努力刷便宜的機票，或是準備多一點預算。

7. 社交

如果想交法國朋友或是練習法文，我很推薦可以去 Café des langues，這個是學校辦的語言交換，提供中、韓、西、義、日、法等

語言交流，開學後可以在文學院看到公告的時段跟地點，自由參加，不須報名，裡面會有本地外語學院的學生參加，所以可以認識會說中文或是對亞洲文化有興趣的法國人/各國人，我覺得很有趣，大家也都很友善！

8. 銀行

這裡電子支付普及，出國前設定好 Apple Pay，出門只需要帶手機即可，便利也減少被偷的機率，不過有少數地方會規定幾歐以上才能刷卡，所以生活中偶爾還是需要現金。我自己有辦永豐的多幣卡，它在歐洲提領現金免手續費（我忘記有沒有限次數），現金用完的話，只要找到 ATM 都可以領錢，我覺得很方便。

至於銀行，我只有開 Revolut 帳戶，我覺得非常夠用，我用它來申請房補、辦電信、當宿舍保證金退款帳戶、匯款給歐洲的銀行帳戶都沒有遇到問題，而且開戶方便又快速，我落地法國後才用 Revolut 的 app 申請開戶，過程中都不用去實體銀行，只需線上提交一些文件，不到一天就辦好了。

Revolut 儲值也很方便，可以使用信用卡或 apple pay 儲值，唯一的問題是儲值的手續費很貴，不過第一次儲值是免手續費的，所以第一次儲值盡量多存一點錢。

（五） 一些迷思

1. 法國人都很冷漠？

我遇到的法國人都很友善熱情，平常在宿舍的走廊，如果剛好遇到人，即使是陌生人，也會互相打招呼；有時走在路上，會遇到好心的陌生人問我需不需要幫助，像是有一次我提著東西要去郵局寄送，就遇到有人問我是不是要寄東西、是否需要幫忙翻譯等等，讓人覺得很溫暖。

2. 在法國一定要會說法文

這裡的店員大都可以用英文溝通，即使你不會說法文，生活還是可以過得很好；不過學校的行政人員、公務機關就不一定了，我遇到滿多不會說英文的行政人員，但是生活在現代的好處就是可以派出 Google 翻譯，所以不用太擔心！

3. 治安很差

來歐洲之前聽聞很多關於治安的傳聞，尤其馬賽還被譽為歐洲最危險的城市，我在臺灣是那種包包常沒關、神經也很大條的人，所以我特別擔心我自己。不過在這裡的五個多月裡，我沒有遇過小偷、人身安全也沒有受到威脅，我自己感覺治安沒問題，「最危險」的馬賽其實建築跟風景都很漂亮，只是人種看起來比較複雜，習慣就好。不過在交換期間，有聽到身邊朋友被偷、鄰居窗戶被打破等恐怖的經驗，即使像艾克斯治安這麼好的小鎮，也有發生幾起性*案件。治安再好的地方，也有發生危險的可能性；網路上大家覺得治安差的地方，只要避開危險的區域，也不需要太擔心，人在異鄉還是要盡量注意安全、避開危險，剩下的就放寬心生活即可！

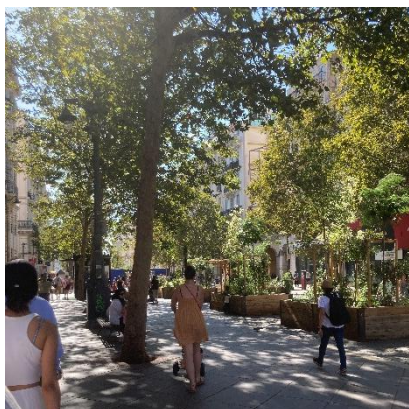
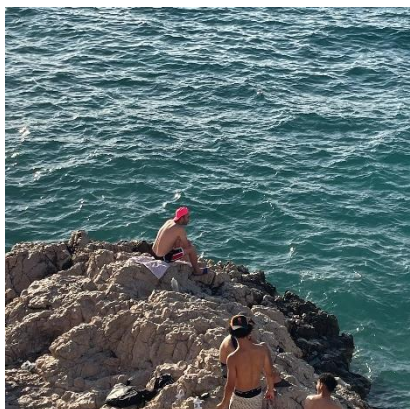
（六）心得

我不想說謊，其實剛到艾克斯的前兩、三個月，我幾乎每天都很想回家。因為覺得課程收穫不多，而且在台灣，已經過慣五步一超商、出門有捷運公車、夜晚燈火通明的日子，而艾克斯雖然有台北市的2/3大，可商店只集中在跟西門町一樣大的市中心，其餘的地方是住宅區，晚上全是黑漆漆的一片，公車路線稀疏、班距又大又不穩，想去超市採買都要走上半小時，每週都須扛著沉重的食材與日用品走半小時回宿舍，即使周圍的建築很漂亮、陽光很燦爛也無心觀賞。

艾克斯市景



馬賽



後來，我的生活隨著時間的推移漸漸上了軌道，我適應了課程步調、開始享受艾克斯平和寧靜的生活，也交到更多朋友，下課和周末與朋友一起在公園野餐、去市中心吃東西、去馬賽玩……，在最後的時光裡，我的交換生活很快樂。回首我的交換生活，似乎不習慣的日子比開心的日子更多、當初設定在交換期間想達成的目標也不盡人意，但我不後悔選擇交換。從小到大，我一直在離家很近的地方念書、身邊的朋友都是種族、文化相似的人，我從來沒有真正獨立的生活過，也從來沒有思考過其他種生活的可能性，一直在單一旦不變的環境理所當然的生活著。在交換期間，我體驗了不一樣的生活方式、學著跟來自不同國家的人聊天、交友，也去了各個國家旅遊，交換讓我有機會在全然不同的環境生活、在碰撞中有更多思考、更感恩自己擁有的一切、可以用自己的雙眼，而不是網路去看不同的風景……，這些對我來說都是很珍貴的經歷，以上是我的感想！

如果有其他問題的話也可以寫信問我:peiching62323@gmail.com