

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：2026/02/12

英文姓名 (姓, 名): LIN, PIN-WEN	臺師大就讀科系所、年級： 台灣語文學系 大學部 四年級
修習國家：法國 France	
修習校名：艾克斯馬賽大學 Aix-Marseille University	
修習學院：語言中心 SUL	
修習科系：法語 A1-d 班 (A1最高級 / 程度參考：在師大修習兩學期法語通識)	
赴外學期別：114 學年 (民國年) ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間：2025年9月15日 ~ 2025年12月19日	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
UI20 MA 9h Langue française	LUBERNE Sandie	4h/1w	2025/2026 SEMESTER 1
UI20 ME 9h Langue française	DJOUDI Sonia	4h/1w	2025/2026 SEMESTER 1
UI 20 JE 9h Langue française	LUBERNE Sandie	4h/1w	2025/2026 SEMESTER 1
U120 VE 9h Langue française	DJOUDI Sonia	2h30/1w	2025/2026 SEMESTER 1
UI21 VE 11h30 Jeux phonétiques	DJOUDI Sonia	1h30/1w	2025/2026 SEMESTER 1
150A JE 14h Jeux de rôle, oral et créativité	LE QUEAU Gaelle	2h/1w	2025/2026 SEMESTER 1
		每週18h	

(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）

【住宿】艾克斯馬賽大學的學生宿舍是由法國 Crous 統一管理，艾克斯校區宿舍主要分成兩區，我們這次被分發到Cuques，是主要提供國際生的住宿區。棟與房號都是抵達宿舍辦公室後隨機分發，房型大致分為「自有廚房 / 衛浴的 Studio」與「樓層共用廚房 / 自有衛浴」，通常前者會分給一年交換生，半年則是後者，但聽聞去年系統大亂，我與另一位師大朋友，都很幸運地被分配到 Studio 房型。關於租金，與學長姐的紀錄相比，有蠻大幅的漲價，但相較在外自租，還是十分划算，租金約為320歐元一個月，一開始會在辦公室繳交一大筆歐元後入住，經檢查，應是部分押金與日後房租（未來每個月房費會從裡面扣，並寄發帳單至 Email）。對了，洗衣服、烘衣服的機器約是三大棟共用，每使用一機台約是2歐，排隊是家常便飯，大推薦買衣物乾洗噴霧，能省下一些麻煩與時間成本。

Studio 房型非常棒，類似的價格在台北絕對租不到這樣的房間（灑淚），有一個非常大的窗戶、兩個電磁爐、一個浴室、兩張桌子、一個衣櫃、暖爐與單人床。下午的光線非常棒，照片如下，供大家參考。宿舍申請基本照著校方提供的步驟走即可，不過他校同學還是有不順利的案例，大部分會選擇在馬賽租房，每日搭50L 公車進艾克斯市區，聽說艾克斯的租房貴得不得了。

【當地生活費用】

| 食物 | 開銷主要是來自於吃飯啦！不過因幸運被分配到有廚房的 Studio 房型，相較外食，自煮能讓每月成本壓得非常低，一週的食材費（含偶爾買點心、麵包）約是50-60歐，外食的話若要吃得飽，艾克斯的餐廳一餐約落在15-25歐（果然是傳說中法國第二貴的城市TT），個人推薦土耳其沙威瑪 Kebab，一個6.5歐，超大份，可以吃兩餐！若是歐洲食物吃不習慣，艾克斯市區的亞超有兩間，分別為

「中華」與「叮噹」，祝大家都可以找到心儀食材（叮噹還有賣0.3歐一個的幸運餅乾，心情不好就去抽一個）！

｜交通｜宿舍區到學校走路約是15-30分鐘（拿到學生證後可以刷卡走側門更便捷），到市區則是30分鐘左右的路程，學校到市區則約15分鐘，當然都可以選擇搭公車，不過來到歐洲後，默默地40分鐘內都會想用雙腿出擊，將趕課當作健走，省錢又健康。

初來乍到，馬賽機場（MRS）會是你的最佳選擇，不過因為班機少、機場小，機票會比較貴，我當初選擇土航單趟轉機伊斯坦堡約是28000台幣（來回有機會4萬內，但個人計畫A到B離，所以費用較高）。機場到艾克斯市區，搭公車直達約10歐（青年約7歐），對大包小包的交換生來說相當便捷。若是選擇巴黎機場的各位，可能就要辛苦點，要先搭TGV（高鐵）到艾克斯，再轉公車進市區。

關於旅遊，艾克斯是南法的小山城，藉由馬賽機場到北方各國票價都會較高，但在南歐附近遊蕩，偶爾有機會可以找到好價格，RyanAir 和 VuelingAir 都是價格較低的廉航，也可以善用遠程大巴FlixBus，到巴賽隆納或是米蘭都很不錯（平均單趟30-40歐左右）。到訪附近小鎮或南法城市也是個人超愛的一極棒選擇，Arles、Avignon、Menton、Nice 等，都是可以一天來回省住宿費的旅遊點，普羅旺斯區也有小旅行團，約35-40歐不等，帶你坐遊覽車跑各個點，再送你回艾克斯市區。而到馬賽就更容易了！可至艾克斯公車總站辦卡，買2歐24小時無限來回艾克斯 / 馬賽的公車票。

最後提醒大家，花最多錢的必要開銷，還是初來乍到的各種生活雜物費，包含鍋具、棉被、枕頭、床單、衛浴用品等等等等。我與朋友們參考學長姐紀錄與在這邊的生活經驗，整理了一個艾克斯購物Google Map，在這邊分享連結給大家，祝未來到訪的夥伴們一切順利！（連結：<https://maps.app.goo.gl/GcuKH1FjFLEGdjdc8>）

【學業 / 語言】語言中心這邊超棒的啦！非常推薦想學習法語的各

位，在台灣會先有一次線上測驗與一次法語程度面試，課程開始後會有一次筆試再次確定程度分班，非常細緻，此外，無論是哪個等級，一週都是18小時課程（老師非常專業、鼓勵口說！），這次我相當幸運，週二上到週五，除週四整日含選修，其他皆是上午9點到下午1點，有相當充裕的時間可以學習與四處走走。在全法語環境裡學習新知、在生活裡直接運用，非常肯定的，我的法語相較台灣時期，有非常顯著的進步，相信已有一定程度的夥伴（A2或更高），一定能有非常棒的學習與生活體驗！關於語言都是全法語授課，少部份時候會用英語引導，此外，語言班裡的同學國籍、年齡、經歷跨度大，可以認識來自世界各地的朋友，這時英語就很受用。

【參與活動】學校有各式各樣的活動，如同師大，可以到處去看看大學部的公告欄，華語系也有中文角的社團，上次就參與了他們的中秋節活動，可以認識想學華語的法國人，或是使用華語作為母語、第二三外語的來自各國的學生。宿舍方也會辦理各式各樣的免費活動，屆時可以關注他們的 IG 帳號，像我就參加了免費的 S a l s a 舞蹈班，朋友則去了陶藝課。此外，上學期來交換的同學，可以關注台灣駐艾克斯代表處的消息，參與一年一次國慶宴，幾乎整個南法的台灣人等都會在此聚集，這次是我從朋友方知道消息後主動寫信詢問邀請函，以往都有交換生參與的案例，他們相當歡迎！

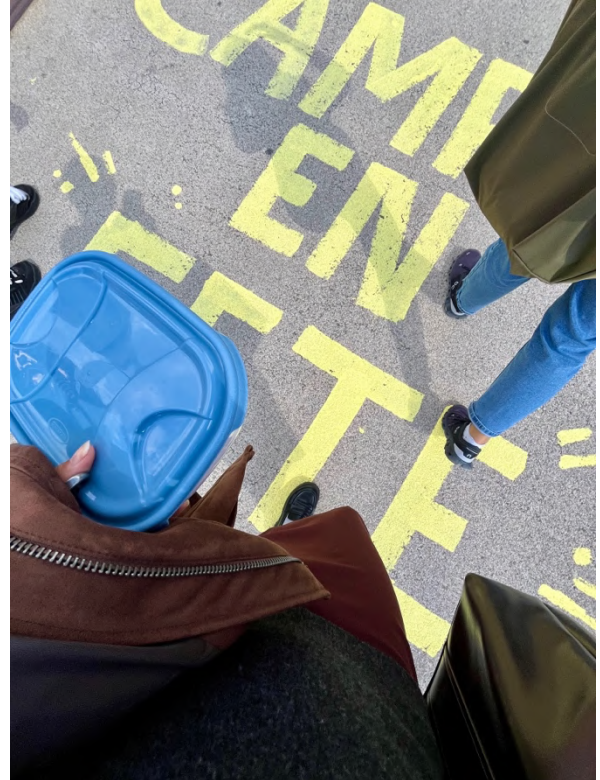
【小結】交換學生就像是把自己丟到異地，學習如何適應環境、照顧自己，除了大家常說的旅遊，學習語言與各種讓自己快樂生存的軟硬技能，是我在法五個月的最大禮物，來這邊後，也發現資訊的獲取是數一數二重要的充實生活技巧，這是我的 IG 帳號（@pweni3），可以跟我聯繫，若有任何疑問，我願意盡可能提供所知資訊（By 受到許多幫助的交換生的小小回饋^^）！

四、照片（如有，請提供）

艾克斯地標大噴水池



學校新生活動地板彩繪



馬賽海港



國慶宴



宿舍 Studio 房型



與師大朋友宿舍電影 Night



與各國朋友在學校分享午餐



宿舍區常駐貓貓



艾克斯街邊風景



艾克斯市區古物市集



華語社團中秋節活動



艾克斯週六花市



五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他

以下列出**必要費用**，供大家參考，旅費等非必要花費就不多敘述！

1. 台北馬賽單程機票費（土耳其航空轉機乙次） | 28000台幣
2. 米蘭台北單程機票費（長榮航空直飛，待定） | 18000台幣
3. 宿舍8/18-12/31住宿費 | 約1400歐元（約50000台幣）
4. 初始生活用品採購 | 約6000台幣
5. 約20週食費（每週自煮 + 偶爾外食約70歐） | 約1400歐元
6. 台灣簽證費 | 1700台幣
7. 簽證面試費 | 8000台幣
8. 抵法居留費 | 50歐元
9. 師大交換保證金 | 5000元
10. 電信費 SFR（200境內100境外） | 20歐 / 月 + 10歐開卡費

不過以下都是相對基本的支出，來這邊走跳，一定還會因個人而異而遇到許多各式各樣的花費，若包含偶爾來個省錢小旅行，來一學期，建議準備**30-40萬新台幣**（含簽證、住宿、緊急備用金等），畢竟什麼事都可能遇到，而最能解決一切問題的就是錢錢。

舉例：我一開始住宿遇到問題，第一晚必須緊急（晚上22點多）外宿艾克斯市區，靠近宿舍的最低價旅館一晚噴掉3500台幣。