

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助學生返國報到單

填寫日期：2024/07/07

獲補助出國年度： 112 學年 上 學期	
姓名： 張耘瑄	臺師大學號： 40884227I
臺師大系所： 華語文教學系	
臺師大學院： 國際與社會科學學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
<div style="border: 2px solid black; padding: 10px; width: fit-content; margin: 0 auto;">已由國際事務處與學院承辦人確認： 該院無另訂其他結案要求</div>	

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習  
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024/07/07

獲補助出國年度：112 學年 第一學期	
中文姓名：張耘瑄	英文姓名(姓, 名)：Yun-Hsuan CHANG
臺師大就讀科系所、年級：華語系大 五	臺師大學號：408842271
修習國家：法國	
修習校名：艾克斯馬賽大學	
修習學院：人文藝術學院	
修習科系：中文系	
修習期間：2023 年 9 月 ~ 2023 年 12 月	
護照入出境時間： 出境：2023 年 8 月 23 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：年 月 日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關(因 112-2 繼續交換，未能如期返國)	

二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/ 期
History and Australia Today	Matthew GRAVES	3	fall
Feminist Visual Arts Club	Laura BENOIT	3	fall

(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）

普羅旺斯艾克斯(Aix-en-Provence)是一個距離馬賽約 40 分鐘車程的大學城，以觀光客的角度來看是個三小時就能逛完的小鎮，也是大家印象中「普羅旺斯」該有的樣子——米黃色的歐式建築、法式窗花、大大小小的噴泉和永遠高掛的太陽，組成了南法這一富有詩意的小鎮。

在艾克斯的生活，我總是揶揄自己我是去提早度過了半年的「退休人生」。在那裡總是很愜意，人們下午三點就坐在咖啡廳曬著太陽喝咖啡(大概是因為那裡真的是有錢人退休後搬來的地方)，五點就有一半店家都關門，八點開始吃晚餐，一路吃到十點。說好聽一點是愜意的生活，但肯定也有人覺得有些無聊，若憧憬的是歐洲大都市的豐富生活，這裡可能就不太適合。但每個城市各有各的好處，在這裡體驗了半年普羅旺斯的慢生活，也是一種浪漫。

#### 住宿：

艾克斯馬賽大學有提供學生宿舍，但法國的學生宿舍都是由一間叫做 CROUS 的公司統一辦理，我們主要校區的宿舍共分成兩區——Les Gazelles 和 Cuques，每間都是單人房附衛浴，廚房整條走廊共用。我自己是住在 Les Gazelles 的第七棟宿舍，裡面都是只待半年的國際生，而 Cuques 整區幾乎都是國際生，也有提供更大、附廚房的房間供交換一年的學生住宿。宿舍都是由學校分配，沒有抽選也沒辦法更換房間，宿舍也都大同小異，不附廚房的房間約 9-10 平方公尺，房間不大但收納空間良好，不過床跟浴室是真的很小，但也都非常乾淨，且有大片的窗戶。

Les Gazelles 離學校比較近，走路約 10 分鐘，Cuques 就比較遠了約 20 分鐘，宿舍區到市中心要走路約 20-25 分鐘，有一班公車可以搭(M2)，約 13 分鐘，但公車常常罷工，莫明奇妙就不見，也幾乎一定會遲到，所以有些人不太喜歡搭公車。

Les Gazelles 跟 Cuques 的單人房不附廚房宿舍一個月 260 歐含水電，一開始需要繳納押金，入住之前學校也會要求你保住宿舍的保險，也是不便宜和非常麻煩，但卻是住宿舍的必要條件。最後搬離宿舍時要清掃非常乾淨，要不然就會和我一樣被要求附清掃費。

Les Gazelles 有附設學餐、電影院、讀書房等等空間，七棟宿舍只有一間洗衣房，而且離第七棟走路五分鐘距離，不知道為什麼會做這樣的設計，讓人常常洗不到衣服或只能在清晨或深夜才有位置洗，一開始非常困擾，但之後就會漸漸習慣了。洗衣服一次 1 歐、烘衣服 2 歐，每次洗衣服都像在戰鬥一樣，要挑好良辰吉時。Cuques 洗衣間設計比較正常，但離學校太遠了，我還是會選擇 Les Gazelles。

#### 食：

Aix 據說是僅次於巴黎，法國第二貴的城市，因為都是退休有錢人住的地方，因此外食也很貴，隨便就要 15-20 歐，較便宜的中餐 9-12 歐，Kebub 約 6-7 歐，最便宜是一塊比薩 3 歐。因此大多都還是自己煮為主，但若要維持社交生活，外食也是必須的(可能一週 2-3 次)。以下推薦幾家艾克斯的店家：Sinh Ky——便宜的越南

餐廳，我們亞洲交換生的最愛；Maison Weibel—精緻好吃的法式甜點店；

BubbleStop—艾克斯最好喝的珍奶。

平常自己煮可以省很多，去超市買 30 歐的食物可以撐一個禮拜，學餐也很便宜一餐 3 歐左右。亞洲料理的材料很多也都可以在亞超買到，雖比一般超市貴一點但也尚可接受。冬天的時候我們常常亞洲交換生一起煮火鍋，買超多材料吃超級飽，甚至有飯後甜點也才一個人 8 歐左右，令人印象深刻。

### 交通：

艾克斯交通只有公車和徒步，公車可以辦公車卡，正常一趟 1.3 歐；有公車卡可以一次買 10 趟 9 歐，比較划算。但我前面也有提到，艾克斯的公車系統非常不穩定，公車常常要來不來，幾乎都會遲到且星期天不開車。艾克斯的公車也與馬賽有很緊密的關係，若馬賽罷工，艾克斯的公車也往往會消失，很多時候會被搞到很生氣，或為了不遲到，加緊腳步快走到市中心。

艾克斯到馬賽非常方便，先到市中心的公車總站，搭乘 L50，班次很多，坐 40 多分鐘就會到馬賽車站，且學生可以買 24 小時 2 歐的票，非常便宜。

要到艾克斯的 TGV 火車站(前往巴黎、里昂…)、或馬賽機場都要搭乘 L40，一趟印象中是 7 歐，沒有學生優惠。

### 學業：

艾克斯馬賽大學申請時就有分為一般組與人文藝術學院，我申請的是人文藝術學院，能夠去上他們學院的課，一般組是去上語言學校，只有法文課。然而因為我是用英語成績申請的，法語能力本身也不足，因此只能上他們英語系的課(只有英語系是英語授課)。其他人文藝術學院的交換生幾乎都是法文系本系生，法文程度都有 B2，基本上這樣的程度才能跟上他們的課程。人文藝術學院也有提供給交換生上的法文課，有 B1、B2、C1，我大概是 A2-B1 中間的程度，勉強上了一個月的 B1 之後發覺真的跟不上，因此選擇將課退掉。

在英語系我修了兩門課：History and Australia Today 和 Feminist Visual Arts Club。我很推薦 Feminist Visual Arts Club，會利用各種媒介的視覺藝術，包括繪畫、攝影、電影、廣告等等探討女性議題，教授是一位年輕的女老師，以課堂討論、集思廣益的方式引導學生發言，再漸漸帶到她所傳達的觀點。法國學生上課也總是很踴躍發言，即使學生的觀點與老師不太一樣，他也會尊重、寫在白板上大家一起討論，也因為這樣的授課方式，讓我更容易鼓起勇氣發言，是讓我覺得非常舒適的一種上課方式。這堂課老師想傳達的內容都十分有趣，會以理論解釋一些影視作品中常見的女性角色，課堂中分析為甚麼會有這樣的女性特質及如何應用在影視當中、獲得觀眾共鳴，同時也會讓你用不一樣的視角去觀賞藝術作品中女性代表的意義。

### 娛樂：

老實說艾克斯本身並沒有太多的娛樂，有一條小小的時尚街，有 H&M、ZARA 可以逛街，一週多日會有晨間市集可以逛，但更多時候是朋友們相聚在咖啡廳或某人

宿舍聊天玩樂。聖誕節時艾克斯也有聖誕市集，會有擺設攤位和遊樂設施，可以體驗歐洲的聖誕氛圍。

與艾克斯相近的有幾座普羅旺斯小城鎮可以拜訪，包括 Avignon、Arles、Nimes、Montpellier 等等，也有馬賽附近的國家公園 Parc national des Calanques，都可以安排一日遊就相當足夠。若有 3 天左右的假也可以安排去遠一點的坎城、尼斯。除此之外我自己在法國境內也去了巴黎及里昂，都是相當值得拜訪的城市。艾克斯離巴塞隆納、米蘭等其他國家的城市也都很近，坐巴士都能到達。但如果交換目的是旅遊的話會比較不推薦這裡，因為艾克斯最近的馬賽機場班機不多，飛哪裡都偏貴，遠一點的尼斯機場要搭巴士 2.5-3 小時，班機較多較便宜但時間不方便。

總的來說，南法與我而言是個浪漫愜意、但生活機能較不方便的地方，距離馬賽港口近，人群較為混雜，也不免的會遇到一些歧視問題，但艾克斯相比已經是非常安全的城市了，沒有遇過被偷被搶的問題。而這裡也真的是一個非常漂亮的小城市，我很慶幸我能夠在二十幾歲時在法國住過一段時間，也在艾克斯交到了非常難能可貴的朋友們，但生活半年對我來說已經足夠，在未來想起來也會是一段特別又美好的回憶吧。

四、照片（如有，請提供）



（宿舍 Les Gazelles）



（珍奶店 Bubble Stop）



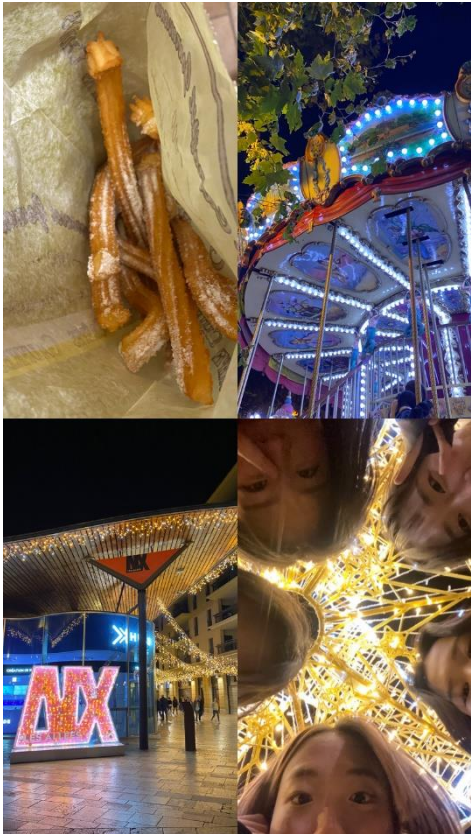
（越南餐廳 Sinh Ky）



（甜點店 Maison Weibel）



（3 歐的學生餐廳）



(艾克斯的聖誕氛圍)

- 五、影音電子檔 (如有, 請提供)
- 六、其他