

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：2025/02/12

英文姓名(姓,名): Chen, Jia-Yi	臺師大就讀科系所、年級: 歷史系五年級
修習國家: 法國 普羅旺斯艾克斯 France, Aix en Provence	
修習校名: 艾克斯馬賽大學 Aix Marseille Université	
修習學院: Service Universitaire des Langues	
修習科系: Diplôme De Langue Et Culture Françaises (Du LCF)	
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: 113年9月 ~ 113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	Catherine Ricoul Marion Sez nec	23 ECTS	1
Art et publicité	Catherine Ricoul	4 ECTS	1
Pratique philosophique et interculturelle	Anne Sophie	3 ECTS	1

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

（一）學術方面：

學期開始前語言中心會安排線上程度測驗（聽/讀/寫）及視訊的口說測驗，由於我已經在師大法語中心進修法語逾兩年並在出發前通過 DELF B1檢定，因此期初程度分班被分到 B1+。艾克斯馬賽大學的語言中心採小班制教學，平均每班學生約10~15人不等，因此授課老師能時刻掌握每一位學生的學習情況並適時給予幫助。由於在臺灣缺乏練習聽力與口說的機會，我在詞彙量方面相較同學較為不足，剛開始適應全法語環境時也略感吃力。不過，老師會針對學生的個別情況提供具體建議，大約 1~2 週後，我便逐漸適應課程節奏。班上同學來自世界各地，學習態度認真，彼此友善互助，形成良好的學習氛圍，也讓我有更多機會接觸不同文化。

課程方面，語言中心每週有18小時的課程，B1+程度的學生除了13小時固定的語言課程外，學生能依據興趣選擇相對應的工作坊，我選擇的是藝術（3小時/週）與哲學（2小時/週）。B1+的語言課程由兩位老師輪流授課，除了文法與詞彙，課堂上也融入時事與社會議題討論，鼓勵學生勇於發表意見，藉此提升口說能力。工作坊部分，藝術工作坊讓我接觸與藝術相關的詞彙與表達方式，並透過實際討論與活動加深理解當代藝術與法國藝術文化，更能發揮創意嘗試不同形式的創作；哲學工作坊課程分為六個主題（自由、身份、愛情、幸福…），透過與來自不同文化的同學辯論與深度討論交換彼此的想法並訓練邏輯思維，也讓我習慣以法語表達抽象概念，對於語言學習與思辨能力的提升都有很大幫助。

（二）生活方面：

艾克斯馬賽大學的校區主要分布於普羅旺斯艾克斯與馬賽，語言中心位於艾克斯校區，走路約20分鐘即可抵達市中心，也可選擇搭乘A路線公車，不過，由於尖峰時段公車經常客滿，可能需要等候好幾班車，因此我大多選擇步行前往市中心。

普羅旺斯艾克斯是一座小城市，距離馬賽不遠。26歲以下的學生在申辦免費的公車卡後，可以購買2歐元的「馬賽-艾克斯來回日票」，也可購買艾克斯內9歐元的十次票以降低交通成本。青年優惠讓住在艾克斯的學生能同時享受到艾克斯的靜謐和馬賽的活力，我個人很喜歡在假日搭乘L50到馬賽，欣賞美麗的日落並感受截然不同的城市氛圍。

住宿的部分，我入住的是Cuques宿舍，房租每月269歐元，房內設有私人衛浴，每層樓則設有共用廚房。宿舍群設有閱讀室、撞球室、桌球桌和健身房，

我很幸運被分配到 P3 棟，樓下就是洗衣房（洗衣2歐/次，烘衣1歐/次），使用上十分便利，不過因使用人數眾多時常需要等待。宿舍距離學校步行約 20~25 分鐘，不過，在取得學生證後，可經由學校後門通行，大幅縮短通勤時間。因此，建議儘早申請學生證。若提交申請後三週內仍未收到領取通知，可前往語言中心辦公室詢問進度。另外，距離宿舍步行約5~10分鐘便可抵達 Parc jourdan，不論是午後和三五好友野餐或是晚飯後想看星星都是個非常適合的好地方。

上學日的午休大約兩小時，我通常會和同學一起到學餐用餐，撇除學餐的實惠與便利外，也是練習英/法語口說並深入瞭解異國文化的好機會。我比較常去的是文學院大樓旁的學餐，提供漢堡、雞塊、義大利麵等餐點，搭配飲料約 5 歐元。

圖書館校區的學餐則分為兩層：

一樓的簡餐區：部分日子僅供應素食餐點，價格與文學院旁的學餐相近。

二樓的學餐：可自由選擇餐點，採點數計費，6 點以下的套餐價格為 3.3 歐元，通常包含主餐 + 優格或沙拉 + 水果或甜點，並提供免費麵包。

此外，法學院的學餐也是點數計費，價格與圖書館校區二樓相同，但菜色有所不同。

需要注意的是，學餐偶爾會因罷工而關閉。此時，可以選擇到校內販賣機購買三明治，或前往學校旁的 Franprix 超市購買午餐。

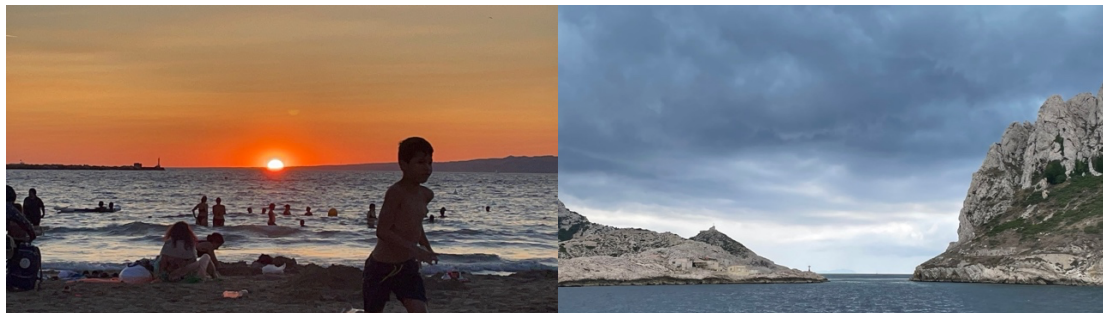
整體而言，艾克斯的生活機能相當完善，市中心有多間超市、藥妝及快時尚服飾品牌，日常採買十分便利。此外，市區內也有各式餐廳、麵包店、瑪德蓮專賣店及咖啡館，能輕鬆品嚐當地美食。若想要更多購物選擇，可以前往馬賽，當地不僅有百貨公司與各大快時尚品牌門市，還能找到販售馬賽皂等特色商品的專賣店。

（三）總結：

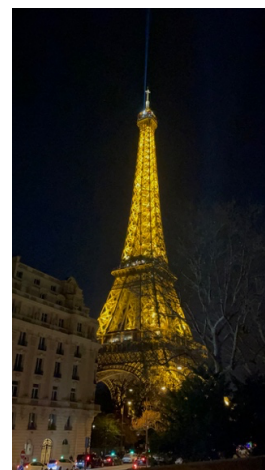
對於從小在臺北長大的我而言，交換生活是我第一次離開家、離開熟悉的環境獨自生活。在這段旅程中，我很慶幸能遇到友善的同學，與來自不同國家的朋友交流，深入了解並親身體驗多元文化。同時，也十分感謝一同前往艾克斯交換的師大朋友們，讓我在異國他鄉依然感受到臺灣的溫暖與陪伴。

我個人非常喜歡普羅旺斯艾克斯這座小鎮——它的寧靜與優雅、陽光灑落的街道、週末熱鬧的市集，以及充滿藝術氛圍的環境，都讓我深深著迷。在這裡，生活步調比臺北緩慢許多，我學會放慢腳步，享受日常的點滴並欣賞生活中的美。這段交換經驗，不僅讓我提升了語言能力，也讓我更瞭解自己並對世界有了更多新的體悟，成為人生中一段珍貴而難忘的回憶和繼續成長的養分與動力。

四、照片 (如有, 請提供)



▲ 馬賽海邊 日落 及 特殊的石灰岩地形



▲ (左至右) 艾克斯市中心 crêpes/ 馬賽海邊/巴黎鐵塔



▲ 語言中心班級活動-美食交流

五、影音檔 (如有, 請提供連結)

六、其他