

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：2025/6/10

英文姓名（姓，名）：Tzou, Shan	臺師大就讀科系所、年級：幼兒與家庭科學學系五年級
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： 法語	
赴外學期別： 113學年（民國年） <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間：114年1月～114年5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	BERGER Christelle	13.5小時	春季
Jeux Phonétique	BERGER Christelle	1.5小時	春季
Jeux de role, dialogues	LE QUEAU Gaelle	2小時	春季
Labo langue	LE QUEAU Gaelle	小時	春季

(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）學術方面

在語言中心開課前，學校會先安排一次分級測驗，內容包括線上的聽力與閱讀測驗，以及透過視訊進行的口說測驗。根據測驗結果，學生會被分配到適合的班級。

我一開始被分配到 A1 的 B 班，但上了兩堂課後發現對於完全沒有基礎的我來說難度偏高。後來才了解，同班同學大多已經學習法文四到五個月，而我是從零開始。因此，學校很快協助我轉到程度更合適的 A 班，讓我能跟上課程進度。

語言中心採用小班制教學，每班大約 10 到 15 位學生。整體課程進度相當密集，約 1~2 堂課就涵蓋了一學期通識課的內容。雖然我們是初學者班級，但老師全程以法文授課，幾乎不使用英語輔助。不過老師的教學方式設計得非常貼近初學者需求，即使一開始聽不懂所有內容，也能透過表情、圖片、例子等方式理解課程內容。

課堂上除了文法和單字，也會有聽力練習、小考，以及大量的口說對話訓練。大約一個月後，我已經能夠進行簡單的日常對話，例如在餐廳點餐、在超市購物等。這段時間的學習不僅讓我建立了語言的基礎，也讓我更有信心在法語環境中溝通。

比較可惜的是，雖然語言中心的學生來自世界各地，但沒有機會接觸到法國本地的大學生。除非主動參與語言中心以外的聯誼活動、社團或是文化交流活動，否則很難真正認識法國當地的學生。另外，剛好這次我所在的班級中，亞洲學生占了很大比例，加上課程後期有不少同學因簽證等因素提前返回家鄉。這樣的組成讓班級文化背景較為單一，與我原先期待能認識更多不同文化背景朋友的想像有些落差。不過整體班級氣氛仍然非常融洽，同學間相處和樂，彼此也會互相幫助，仍是一段寶貴且值得回憶的經驗。

總體來說，這次的語言學習經驗對我非常有幫助。密集的訓練和沉浸式的教學方式，讓我在短時間內有了明顯進步，也激發了我持續學習法文的動力。

（二）生活方面

艾克斯馬賽大學的語言中心位於艾克斯普羅旺斯，距離市中心步行約 20 分鐘。艾克斯是一座寧靜、宜居的小鎮，城市的組成多為退休人士與大學生。雖然物價相對較高，但整體氛圍非常優雅、安靜，是個非常適合生活與學習的地方，我自己非常喜歡這座城市。

我居住在 CROUS 的學生宿舍，距離市中心步行約 25 分鐘。每位學生都有一間獨立房間，並配有個人衛浴。每一層樓設有共用廚房，公共空間每週會有專人定期清潔。雖然房間不大，但空間十分夠用，而且在入住時已整理得非常乾淨整潔。

宿舍共有四棟大樓，不過只有一間洗衣房，位於 P3 棟，因此使用洗衣機與烘衣機時常需要排隊等候。如果住在 P1 或 P2，前往洗衣房會稍微不便，這是我認為宿舍中唯一的小缺點，但整體生活品質仍然很好。

宿舍附近有一家超市，日常生活所需的物品幾乎都能在那裡購得。大部分時間我會自己煮飯，在學校偶爾吃學餐（每餐 3.3 歐元，包括一道主餐、一份沙拉和一個甜點），有時也會前一晚自己準備便當帶去學校。若對歐洲食物不太習慣，市區也有兩間亞洲超市，商品選擇非常豐富。

交通方面，在市區的公車站可以辦理交通卡，26 歲以下的學生有許多優惠。例如從馬賽到艾克斯的來回票，在 24 小時內來回僅需 2 歐元。平時在艾克斯市區內也可以購買 10 次票（9 歐元），十分划算。從艾克斯開車到馬賽約 30 分鐘，從市中心到馬賽機場也僅需約 50 分鐘，中途還會經過艾克斯的 TGV 車站。對於熱愛旅行的人而言，機場、車站的交通相當方便，距離市區也不算遠。

市中心的生活機能十分完善，包含服飾店、藥局、超市與各類餐廳，雖然規模不如大城市，但基本需求完全可以滿足。偶爾想與朋友相約在市區散步、聊天放鬆，也非常方便舒適。

（三）總結

每次旅行結束回到艾克斯，總會讓我更加欣賞這座城市的美麗。艾克斯帶給我一種安定、放鬆的感覺，讓我在每段旅程後都能好好喘口氣、休息片刻。對於第一次離家這麼久的我來說，能夠在這樣的地方生活，真的非常幸運。

儘管法國還有許多城市更加繁華、便利、熱鬧，但如果能重新選擇一次，我依然會選擇艾克斯。這座城市的節奏、氣氛以及生活品質，讓我感到非常安心自在。能來法國語言中心交換學習，是我至今都沒有後悔的決定。

在大學時修的一門通識課激發了我想學好法文的動力。身邊也剛好有不少曾在法國求學、工作過的朋友，他們的經驗讓我對法國產生了更深的連結與嚮往。實際來到當地後，我更加確信，能夠在法國學習當地語言，是一個非常正確的選擇。學習的同時也能立即運用，日常生活就像是沈浸式的練習，讓我的法文進步非常有感，也更深入地理解了法國文化與生活方式。

這段交換經歷也讓我有機會拜訪許多國家，遇見各式各樣的人。每一次的相遇都讓我印象深刻，也親眼見證了許多壯麗的風景，留下了美好的回憶。透過旅行，我學到了很多人生課題，也勇敢跨出自己的舒適圈。雖然過程中也遇過文化衝擊與一些不愉快的歧視經驗，但幸好一切平安落幕。對我來說，無論是好的還是不好的經歷，都是生命中難得又奇妙的一部分。

四、照片（如有，請提供）



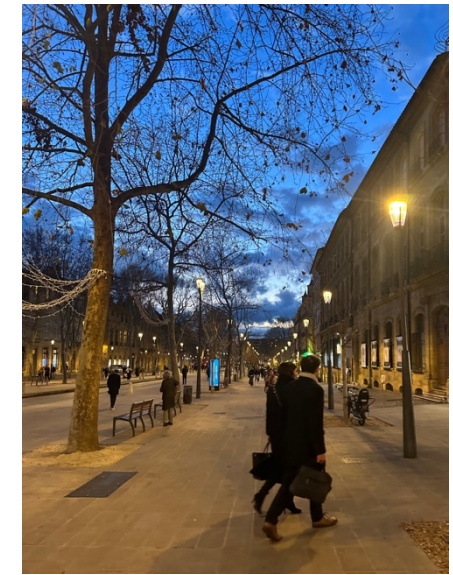
宿舍內部與外部環境



學餐



校園



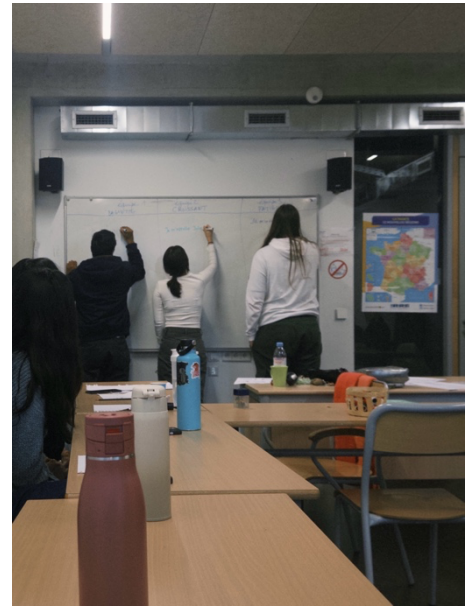
艾克斯市中心



跟其他班級一起做crêpes



新生說明會



工作坊



學期最後一堂課老師帶全班一起去公園野餐



平日課後與班上的韓國同學一起煮飯



假日與同學們一起野餐