

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：2026/1/27

英文姓名（姓，名）： Li, Yu-Hsuan	臺師大就讀科系所、年級： 健康促進與衛生教育學系
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： __114__學年（民國年） ☒ 上學期 ☐ 下學期 ☐ 一學年	
修習期間： 2025 年 9 月 ~ 2025 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
Jeux phonetique	Berger Christelle	4 ECTS	秋季
Langue francaise	Greatti Mina Eugenie	22 ECTS	秋季
Jeux de role, oral et creativite	Lequeau Gaelle	4 ECTS	秋季

（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） 生活

我在位於艾克斯的語言中心交換一學期。艾克斯是個生活機能完好，治安安全的地方，由於當地人生活富足，餐廳價位相較其他地方高，但超市平價，通常我四五天採買一次，每次約15-20歐元；大超市主要有家樂福、Monoprix 和 Intermarché，後者離 Cuques 宿舍最近走路約二十分鐘，從宿舍到位於市中心的 Monoprix 和家樂福則需約半小時。艾克斯的亞超只有兩間且店面不大，但基本的米、醬料、泡麵、火鍋湯底都買的到，也有水餃，蔥抓餅之類冷凍食品所以不用擔心飲食不習慣；馬賽有間 Little Asia 比較大間，到馬賽的話可在 Gare routière 乘坐約四十分鐘的51號公車到 Saint-Charles 火車站，亞超就在附近。

生活用品部分推薦 Gifi 就在亞超叮噹隔壁而已，東西相較超市購買便宜許多，雖然品質不會太好但貴在划算，學生在開學前後會有打折活動，對於只待一學期的同學十分推薦。若想要好一點的東西可到 Zara Home 或 Monoprix 跟家樂福，雖然價格差蠻多的，但鍋子之類會入口的東西建議可以買，畢竟會常做飯還是要注意食安。法國的水礦物質很多，雖然可以生飲水龍頭的水，但介意的可以到超市買飲用水或準備濾水壺，另外熱水不建議直接生飲好像會有金屬微粒，所以記得自己煮開水！

宿舍

宿舍申請流程會由姊妹校的國際事務處負責人安排線上會議和學生說明，按照步驟做就好，大致上先創建 MesServices 跟 INE 帳號，然後保租屋保險跟申請擔保人，之後就會寄信要求登入完成租屋檔案，也就是上傳所有文件，若有任何問題可先寄信詢問負責人通常蠻快回覆。另外擔保人的部分若只待一學期可以不用另外申請 VISALE(一學年的才需要)，學校會是你的擔保人，因此只需要填一份 INSTITUTION GUARANTOR 的文件就好，這些他們都會在會議中詳細說明不用擔心。

到達法國後需要先去宿舍大門旁邊的辦公室領取鑰匙，他們會要求你一次性付完所有租金，我的宿舍是19坪的單人 studio，租約 8/18-12/31，費用共1300多歐，不需另付水電繳完費後每個月會自

動扣款。須注意有些工作人員不會講英文，領鑰匙的時候可以詢問學伴能否陪同，姊妹校會為所有台灣學生(包含其他學校)安排一個當地學生協助大家。

進入宿舍後會有人帶你檢查房間的所有設施狀況，並記錄所有缺陷的地方，要看仔細因為退宿的時候需要再檢查一次，如果有當時沒發現的缺損會算在你頭上，可能會被要求賠償。房間的基礎設施齊全，廚房有冰箱、電磁爐台，鍋碗瓢盆要自己買；床有附一個床墊但其他寢具包含被子、枕頭、床包也是自備；洗手間有淋浴沒乾濕分離，但附了一個簾子阻隔自己安裝。

學校

語言中心會在出發前要求大家做線上程度測驗，一個等級分四個班，若開學後想去其他班級可以在第一個禮拜向老師要求重新測驗，但沒有固定形式每個老師的測驗內容也不太一樣，我從 A1a 轉到 A1c，考試有書寫自我介紹還有老師口頭問幾個問題，是突襲測驗因為他們不希望我們事前準備，轉去哪班是由老師們共同討論測驗結果決定，基本上都是小班制全法文授課，我們班共13人，人員組成很不一樣，來自世界各地除了法國，18到60幾歲的都有，而且非交換生的比例較多；課表時間占最多的則是 Langue française，我們班老師很注重課堂互動要求你開口說話，也會額外發文法練習本當作業，上課除了課本外還會玩各種如桌遊的遊戲，偶爾會做海報上台簡單報告，因此為我的法文學習打下堅實的基礎，雖然玩樂時間也變少就是了。

課程一周18小時，A1只有一堂選修並在開學前一周會舉辦選課說明會，我選擇的是注重口說的角色扮演課程，也是日後期末考的一部份，會模擬日常情境並對話，例如邀請朋友出外遊玩或扮演記者訪問路人等。可能是等級太低所以選擇有限，都是一些說寫的基礎課程，像 A2就要上兩堂選修開課也會更多元。其他課程時間都是固定的，除了換班不然無法換時間，至於課表和學生證我記得都蠻晚才知道的，尤其是學生證開學後三周才拿到，可以刷側門門禁比較快到學校，提醒一下法國有時候辦事效率沒那麼快大家要有心理準備，有不確定的事情一定要主動詢問，因為他們很少主動說明進度。

學校的活動很多尤其體育項目，在說明會時會告訴大家如何報

名，二、四有語言咖啡不須預約可直接參加，也有大型類似社團博覽會的活動，老師會帶著全班一起去逛攤位和吃免費的海鮮燉飯，晚上有演唱會邀請學生樂隊上台表演，十分精彩；學校社團也很多元，有一個叫 Coin Sino(中國角)的聚集各地對中文有興趣的人，會舉辦講座和聚會，像是在中秋節時一起吃烤肉。另外許多活動會辦在 Gazelles 宿舍，像是騷莎舞蹈和手作課程，甚至有 switch 可以玩，是認識法國學生的好機會，且 Gazelles 離 Cuques 很近走路五分鐘就到了，大家有空就可以去。

四、照片（如有，請提供）

社團博覽會海鮮燉飯



聖誕派對交換禮物



作業成發團體合照



某天上課



五、影音檔（如有，請提供連結）

某天和同學分享參加騷莎舞蹈課程，當即他們放了音樂想一起跳，經過門外的國際事務處老師看到就自然而然地加入了(白衣服女

子)，甚至說可以考慮開一個騷莎舞工作坊(?)

<https://youtube.com/shorts/WI3NIWa8f5s?feature=share>

六、其他

無