

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： 115 年 7 月 11 日

獲補助出國年度： 114 學年 下 學期	
姓名： 范秀瑀	臺師大學號： 41184261I
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： ☒ 國外學校之修業成績單影本 ☒ 心得報告紙本及電子檔 ☒ 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）： ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成 院戳 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	

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：115 年 7 月 11 日

獲補助出國年度： 114 學年 第二學期	
中文姓名： 范秀瑤	英文姓名（姓, 名）： HsiuYu, Fan
臺師大就讀科系所、年級： 華語文教學系大四	臺師大學號： 41184261I
修習國家： 法國	
修習校名： 艾克斯馬賽大學 Aix-Marseille University	
修習學院： Service Universitaire des Langues (SUL)	
修習科系： 法語全時課程 DU langue et culture françaises A2	
修習期間：115 年 1 月 19 ~ 115 年 4 月 30	
護照入出境時間： 出境：115 年 1 月 9 日 ☒ 使用自動通關 入境：115 年 6 月 26 日 ☒ 使用自動通關	

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
USEUK07 Cours de langue	MAUDET BANOS Caroline/ LEVY Hana	22	2 nd semester
USEUU66 Théâtre, poésie, rires	Majorie Levy	3	2 nd semester
USEUU58 – Phonétique	MICHELOT Laurence	2	2 nd semester
USEUU65 Renforcement de l'écrit	GREATTI Mina Eugenie	3	2 nd semester

(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）

當看到交換學校分發結果是法國時，我的第一個反應是既興奮又緊張。能夠在大學期間擁有到不同國家生活半年的機會，對我而言十分難能可貴；然而，我也擔心自己是否能適應陌生的環境，尤其交換地點位於南法的艾克斯普羅旺斯（Aix-en-Provence），不像巴黎那樣繁華，更讓我擔心語言不通所帶來的生活挑戰。

初到法國時，一切都充滿新鮮感。由於從未踏上過歐洲，第一次獨自來到法國，想到未來半年將在這座陌生的小鎮生活，心中既期待又忐忑。艾克斯普羅旺斯雖然沒有大城市的熱鬧，卻是一座治安良好、生活步調悠閒的城市。即使晚上獨自走回宿舍，也不太需要擔心安全問題。相較之下，交通則沒有臺灣方便，公車班次不僅較少，也時常臨時取消，因此每天出門前都必須先透過 App 確認班次。由於市區範圍不大，大部分的商店與生活機能都集中在市中心，因此對沒有購買腳踏車或滑板車的交換生而言，步行反而是最方便的交通方式。

我抵達艾克斯時正值冬季。對於從小生活在臺灣中南部的我而言，南法的冬天仍然相當寒冷，而宿舍暖氣的效果也沒有想像中理想。經過兩週的考慮後，我決定購買一台小型暖氣，事後證明這是一個非常正確的決定。即使到了五月宿舍停止供暖後，仍有幾個寒冷的夜晚需要使用它，也讓我體會到，出國生活除了適應環境之外，也要懂得照顧自己的生活品質。

抵達法國後不久，我便開始在 SUL 中心修習法語全時課程，每週共有十八小時的課程，因此從週二到週五幾乎都有課，和其他學院的交換學生相比，課業負擔相對繁重。班上的同學來自世界各地，有交換學生，也有已經在法國生活的移民、準備申請法國研究所的國際學生，以及少數難民。雖然每個人來到法國的原因不同，但大家都有共同的目標——希望能盡快提升法語能力，以便繼續升學或投入工作。

一開始得知自己的課程安排如此密集時，我其實有些失望。一直以來，我認為交換除了在不同的國家學習之外，更珍貴的是有機會探索不同城市、體驗不同文化，而密集的課程意味著我必須投入更多時間在學業上。然而，真正開始上課後，我很快便改變了自己的想法。

全法語的授課環境對當時的我而言是一大挑戰。老師全程以法語授課，同學們也都能自然地用法語回答問題、參與討論，讓我一開始承受了很大的壓力。我甚至

曾經和老師討論是否應該降到程度較低的班級，但老師鼓勵我再多堅持一段時間，相信自己能夠慢慢跟上課程。現在回想起來，我很慶幸當時沒有放棄，而是選擇繼續努力。隨著時間推移，我逐漸能夠理解老師的授課內容，也開始敢主動使用法語與老師、同學交流。這短短兩個多月的進步，是我在臺灣學習半年法語都未必能達到的成果，也讓我深刻體會到，語言能力的提升除了課堂學習之外，更需要長時間的沉浸與實際使用。

除了課堂學習之外，我也利用假期前往義大利及其他西歐國家旅行。透過親身走訪不同城市，我看見了課本之外的歐洲。無論是歷史悠久的街道、各具特色的建築、博物館中的藝術作品，或是不同國家的飲食文化，都讓我對歐洲有了更深刻的認識。六月底與家人在巴黎會合時，甚至遇上近四十度的高溫，也讓我意外體驗到歐洲夏天炎熱的一面。

交換期間的生活開銷也比我原先預期高出許多，大約是在臺北生活的兩倍半到三倍。平時我很少外食，大多在學生餐廳解決午餐，即便如此，每月仍需要不少生活費，再加上利用假期旅行，因此也讓我學會如何規劃預算、控制支出，這也是交換生活中相當重要的一課。

回想這近半年的交換生活，我收穫的不只是法語能力的提升，更重要的是學會了如何獨自在陌生環境中生活，並勇敢面對未知的挑戰。從一開始害怕聽不懂法語、不敢開口，到後來能夠獨自處理生活大小事、用法語與當地人交流，我發現自己比想像中更加勇敢，也更加獨立。

艾克斯普羅旺斯或許沒有巴黎的繁華，卻給了我平凡卻也最深刻的日常。每天走過的街道、抬頭便能看見的藍天與夕陽、課堂上的歡笑與挫折，以及獨自旅行時鼓起勇氣解決問題的每一刻，都成為我最珍貴的回憶。我相信，這段交換經歷不僅豐富了我的大學生活，也讓我學會以更開放的心態面對不同文化與未知的挑戰，並將成為我人生中一段無可取代的寶貴經驗。

四、照片（如有，請提供）



班級合影



異國美食交流



旅遊美景



與艾克斯地標噴泉合影

五、影音電子檔（如有，請提供）

https://drive.google.com/file/d/1cPHcmHM19Mi_ZmN3753DSm86pWWMWwbI/view?usp=s
[haring](#)

六、其他

無