目錄

學校簡介 3
國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程 3
國外研修之生活學習（課外） 3
交換/研修之具體效益（請條列式列舉） 3
海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題? 如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決? 4
海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應? 4
海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼? 4
您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼? 有無獎學金是否會改變您的出國計畫? 5
感言及心得感想 6
英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 7

學校簡介

艾克斯-馬賽藝術、文學、語言和人文科學學院(ALLSH, Faculty of Art, Letters, Languages and Human Sciences of Aix-Marseille) 創建於 2010 年，擁有近一萬四千位學生，且有許多國際交換生。校區分別座落於艾克斯普羅旺斯（Aix-en-Provence）及 馬賽（Marseille）。學校擁有來自五大領域二十七個不同的科系（五大領域分別為：一、文學及藝術 二、語言和文化 三、心理學與教育科學 四、人文、歷史和社會科學 五、地理、規劃、環境）

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

許多課程都讓我收益良多，其中我認為上、下學期我上的 Phonie-graphie du Français 加強了我許多法語聽寫能力！培養了我聽到法語單字即能大約拼對字詞（尤其有英文基礎，學法語造字法則後能快速提升法語能力）此外，我在這門課上、下學期各寫了一篇法語文章，有訓練到法語寫作能力且我個人在這門課自願幫忙老師擔任班級法語雜誌編輯，協助老師製作雜誌的封面及封底。此課程老師還分享馬賽市政廳舉辦給外國學生的法語朗讀比賽資訊給同學們，並利用課餘時間幫我做法語朗讀比賽訓練。

國外研修之生活學習（課外）

1. 我在迎新週認識了來自許多國家的學生！其中我和兩位台灣同學認識了來自德國的 Vera, Chalotte 和比利時的 Marie，由於我們是第一次成員聚會是在學校附近的公園-Parc Jourdan 的樹下認識，我們的群組稱為 Sous-l'arbre (法語：樹下)，我們成員都相當喜歡認識不同文化、及人文藝術、及熱愛大自然！所以我們幾位時常一起煮飯分享異國美食、語言文化交流甚至是課堂所學！我們也常常用課餘時間一起去聽艾克斯舉辦的免費音樂會、到馬賽的卡朗格灣山脈(les calanques)等地方健行！由於 Vera 和 Marie 只交換一學期她們第二學期不在法國，但他們倆位分別在我離開法國以前都有回艾克斯找我！甚至幫我慶生！有他們就像在法國的家人！
2. 其中，我在來法國之前已在台灣認識一些中山及文藻的法國、比利時的交換學生，他們在我在法國時也十分照顧我（Lou Lacombe, Lou Roubert , Sara Ati, Cindy, Eva Prot, Dina, Laetitia Fokou ）我在法國時到巴黎、里昂時常借住她們的家，且他們的家人都十分熱情的接待我！讓我能深入體驗法式生活（和法國家庭一起過聖誕節, 我剛到法國就有人到機場接我到宿舍）
3. 我也在交換期間，和我在台灣四年前在王政中老師舉辦的爽文國中英文營認識的法國志工在巴黎團聚（是她幫我取我的法文名字 Estelle）
4. 我在法國學校認識的外國朋友們人都非常友好，我時常和一群法國學生去野餐交流文化（練習法語)、我自己和四個德國人去南法小島健行、和大陸同學資源交流、和義大利、西班牙、希臘朋友練習法語及學一點點義大利文及西班牙語及希臘文，一起在宿舍廚房煮飯，和日本、韓國、法國同學一起到學校圖書館讀書
5. 我之前到義大利威尼斯、西班牙馬德里、德國慕尼黑獨自旅行時，都有我在艾克斯馬賽大學認識的當地朋友當我的當地導遊
6. 受邀參加日本朋友和法國人的婚禮
7. 受邀參加駐普羅旺斯辦事處（Bureau de Représentation de Taipei en France, Bureau d'Aix-en-Provence）所辦的雙十國慶宴席
8. 和菲律賓同學參加馬賽市政廳辦給外國學生參加的法語朗讀比賽
9. 自己報考 Alliance France 所舉辦的法語檢定 TCF (Test de Connaissance du Francais) 通過 B1 程度
10. 至馬賽 L'Après M 擔任志工

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 培養國際移動力
2. 擴展人脈
3. 培養國際觀
4. 更認識自己、和台灣在國際上的位置
5. 培養人文素養
6. 增進軟實力
7. 學習外語
8. 培養處理行政等資料能力
9. 更加獨立、增進自我觀照能力

海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

困境：
1. 到馬賽時手機放外套口袋差一點被搶走（結果：我即時發現有人碰我的口袋，我對歹徒大叫把我的手機搶回來，有驚無險）
2. 當周感冒思緒不是很清楚洗完熱水澡後發現由於宿舍排水系統堵塞，浴室的水在我開門後留到房間內弄濕四本我在學校圖書館借的書（我借書的袋子沒防水且放在地板）
3.訂早上 6:30 火車晚一分鐘到火車站錯過巴黎至里昂火車
4.太在意成績，第二學期難度提升，成績影響學習胃口
5. 在巴黎買錯地鐵車票種類被罰 30
歐改善方式
1. 手機要收好，不要放外套口袋
2. 東西要擺好、盡量不要放地板、定期檢查浴室排水孔是否有卡頭髮或堵塞
3. 凡事要評估好通勤所需時間，提早作業
4. 成績僅為參考用的，有時候足以代表能力是否有進步！有時候是個老師想挫挫學生銳氣所以平常考試比較難，不要因為平常考成績而影響學習胃口
5. 做事要僅慎一點，不清楚要問人

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

1. 一開始所遇到的文化衝擊主要是語言隔閡。到法國的第一個月，我到銀行和學校行政單位處理事情，銀行和學校都不說英文，我只好靠著 Google　　翻譯，和我一開始的破法文辦事（或請一些法文程度比較好的朋友幫忙）
2. 再來是法語課全程不能用手機查單字，不會的單字要舉手發問！老師會解釋，有時藉由肢體語言或是老師會找圖片解釋，甚至老師有時候會搬一本 Le Petit Robert（法文單字對法文定義的字典）給我查。我後來發現老師這個上課不能用手機查單字的方式其實讓我上課更專心且對解釋的單字、用法更有印象

海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

1.我在海外的生活提醒我凡事把握當下即可！過度擔心未來和懊悔過去都於事無補！
2.還有我在整理行李的時候發現，很多時候要取捨，我沒辦法擁有一切！
3.自己在歐洲旅行時，學會保持彈性的重要性！　計畫永遠趕不上變化
4.凡事保持開闊的心胸、認識不同文化背景的人，會發現每個人都是一本書、一篇故事，有時候不用花錢遊歷不同的國家，認識來自不同國家及文化背景的人更是一總深度旅行
5. 學習不要只用成績定義自己的學習成效

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫?

獎學金對減輕了不少家中的經濟負擔，若是無獎學金的話，我可能無法參與交換計畫兩個學期並如此深入的融入歐洲。倘若當初沒有中山大學與法國在台協會的獎學金以及教育部的學海飛颺，家人是不會支持我到國外純粹交換。所以，取得獎學金是使我家人支持我到國外交換的重要因素

感言及心得感想

這次的交換收獲最多的是我從第一個月僅能靠著 Google 翻譯在法國處理事情，變成能在生活中使用法語和來自各國同學、及法國人用法語聊天、交流。並在回台灣前通過法語檢定考試 TCF (Test de connaissance du français) B1 程度。在這十個月當中，我不僅增強了我的法語聽、說能力。我在老師的引導下也漸漸地能用法語書寫我的心情、經歷。法語也漸漸地成為了我書寫、紀錄生活的媒介。我記得第二學期的法語老師和我們強調"vivre avec la langue (用語言生活)“ 的重要性！語言是活的，而並僅為在課本中冷冰冰的僵硬文法！學到“用語言生活”的這個學語言竅門，我試圖用法語 問路、詢問事情！和法國宿舍來自希臘、西班牙、法國、義大利等國家的同學聊生活！課後用法語繼續和來自秘魯、菲律賓等國籍的同學談天！讓學習法語的目標不再僅為應付考試證照，而是將法語融入我的日常。

此外，我在國外的這段期間也重新了認識自己！我發現其實我是個很活潑、喜愛認識來自不同文化及朋友的人！我在交換期間到法國家庭過聖誕節，也受邀參加日本朋友和法國人的婚禮！此外，我也發現我自己是一位相當有勇氣的女孩！我常常喜歡在歐洲獨自旅行，探索新城市、認識新朋友！

我也參加了由法國馬賽市政廳舉辦給外國學生參加的法語朗讀比賽（在賽後茶會遇到來自許多國家的大使館代表，這個經驗十分有趣）我在法國期間也結交了許多來自不同國家的好朋友，包括：法國、大陸、印度、日本、菲律賓、土耳其、美國、希臘、西班牙、義大利、比利時、德國、秘魯等國家）一直到我回台灣我們時不時還會線上保持聯絡！建立的這些美好友誼友誼及回憶是我日後到歐洲讀研究所或工作的主要動力來源。

英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

Aix Marseille University is a is "a public research university located in the Provence region of southern France". There are several campuses located in different cities in southern France. The campus, ALLSH - FACULTY OF ARTS, LITERATURE, LANGUAGES, HUMANITIES, where I did my exchange program in is located in Aix-en-Provence. The university is full of diversities, I met students from a variety of countries for instance, Turkey, India, Peru, Ukraine, Canada, the US, Germany, Belgium, Spain, Greece, Italy, etc. I have french courses in SUL - UNIVERSITY LANGUAGE SERVICE (the language center of the university) almost eighteen hours a week. In SUL, I have quite an immersive environment of speaking and listening to French, which helped me reached the B1 level of TCF (Test de connaissance du français) in March, 2023. What's more, the university is quite culturally diversified, I got to make friends with people of diverse nationalities and be exposed to different languages like german, italian, spanish, english, etc.

I get to go hiking in Les Calanques or parks easily from Aix-en-Provence, swim in the mediterranean sea, wander in the beautiful small alleys in southern France, practice speaking french (or doing language exchange) in a café (called BOOK IN BAR). I really enjoyed my life learning in Aix-en-Provence. It is a place where I can live with the French language and apply the language in my life! It was an unforgettable ten-month experience doing the exchange program in Aix-en-Provence.

（圖一）

(圖一) 聖誕節前 Sous L' arbre 成員聚會(台灣-德國-比利時，我們這些同學時常一起健行、煮飯、野餐)