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? 3

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? 4

感言及心得感想 5

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) 6

學校簡介

艾克斯馬賽大學位於法國南部，目前為法國最大的綜合型大學，是一間歷史悠久、資源豐富的學校。校區大多分佈於馬賽與艾克斯地區，而我這次是去艾克斯校區進行交換。艾克斯位於普羅旺斯地區，在法國東南部，天氣相對溫暖、少下雨。艾克斯治安非常好，物價較高，交通以公車為主，離法國第二大城馬賽搭車大約半小時。艾克斯馬賽大學位在艾克斯市區，距離宿舍走路大約10分鐘，有文學院、經濟以及法律學院，包含語言、藝術、法律、政治、經濟等科系，也有專門學習法文的SUFLE機構。我在交換前可選擇要去文學院交換或是純學習法文，我選擇的是到文學院交換，在文學院交換的學生可自由選課，可以選擇其他科系的課也可以選SUFLE的法文課；但在SUFLE交換的同學課表是固定的，並且都是以法文課程為主。我交換的科系是LEA(Langues Étrangères Appliquées) 也就是應用外文系。LEA的學生通常需要學習兩個語言，一個是英文，另一個可以自行選擇，但交換生沒有硬性規定。

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

我修習了法文、語音學、意識形態以及媒體新聞等課程。學校有提供英語授課的課程清單，選課時可參考，如果法文程度達到B1以上的話，也可以選擇法文授課的課程。其中，我認為法文課是讓我受益最多的。艾克斯馬賽大學的語言資源相當豐富，除了文學院開設給國際學生的法文課之外，也有SUFLE機構的法文課。文學院的課程從B1程度開始，一次1.5小時，一週兩次且老師會用全法文授課，因此不建議沒有基礎的同學去上。課程包含了文法與聽說讀寫，一學期有兩次筆試以及一次上台報告的口試。SUFLE的法文課則是一週一次3小時，也是全法文授課，不過上課主要以口語表達為主，跟同學還有老師對話的時間比較多，文法的部分較少。SUFLE法文課上課前要進行線上測驗，並根據線上測驗分班，從無基礎的A1開始到C2都有，對法文完全沒基礎的同學比較友善。

國外研修之生活學習（課外）

開學前兩週是Welcome week，每天下午會有不同的活動，例如參觀校園、到市區搭乘觀光小火車、馬賽遊船、公園野餐等。開學後學校也會舉辦各種活動：亞維儂一日遊、烹飪、語言交換等等，可說是非常豐富。想要認識當地學生的話，可以在Buddy System上申請，一學期會配對一個Buddy。我配對到的Buddy剛好是學中文的，因此在語言上可以互相幫忙練習。在艾克斯，英文的普及率並不高，因此出外辦事、購物、吃飯等還是需要有基本的法文能力比較能夠溝通，有很多機會可以練習法文。另外，在法國交換到其他歐洲國家旅遊都十分便利，也是拓展視野的好機會。歐洲國家的博物館和美術館都有學生或26歲以下的優惠，可以用優惠價或甚至免費入場，一定要好好把握。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 學習語言與專業科目
2. 培養獨立自主的性格
3. 學習解決問題的能力
4. 增廣見聞、拓展視野
5. 與各國學生文化交流

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?

在人生地不熟的地方難免會遇到一些困境。我一開始購買sim卡的時候，沒注意到不小心選擇了一個月的方案，導致我出外旅遊前一天突然發現完全沒有服務，號碼也被停掉，後來去門市詢問店員才知道問題在哪裡，但也已經沒辦法補救，只好再買一張新的sim卡使用新的號碼。
我在CAF房屋補助方面可說是多災多難。當時跟我一起申請的同學們都拿到房屋補助了，但我遲遲沒收到，寫信與打電話詢問很多次都不知道到底出了什麼問題，直到回國我都沒有收到房屋補助，就這樣無疾而終。這件事讓我非常沮喪，我一直思考到底哪裡出了差錯，明明我跟其他人一起申請、上傳資料，為什麼就只有我沒收到，曾經一度想要放棄爭取。不過這是我的權益，不應該就這樣放棄，因此後來還是有努力追問。雖然最後還是沒有收到房屋補助，但至少有努力過了。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

法國行政效率真的非常慢，需要反覆催促才能得到結果。此外，很多行政系統都沒有電子化，例如電信要解約需要寫信郵寄到巴黎。一開始選課也受到很大的衝擊。中山的選課是在網路上進行，很方便又快速。艾克斯馬賽大學的選課是要先填好Learning agreement，請中山國際處與艾克斯的導師簽完名後，再交給DRI的負責人。如果遇到選的課額滿或是要退課、加選都需要親自到DRI找負責人處理。因為非常多學生有問題，每次辦公室前都大排長龍，甚至有可能排到他們上班時間處理不完會請大家改天再來，而且他們只有星期二和四有開而已，當時真的很好奇為什麼不用線上選課。
交換的下學期正好遇到提高退休年齡的議題，整個學期都受到罷工的影響。除了幾乎每星期都會遇到停課與在校園內有抗議活動之外，期末考前兩週有學生佔領學校禮堂大約兩週的時間，因此學校發布停課兩個星期並規定老師不能實體上課也不能線上上課，期末考的範圍也不得包含停課兩週內的課程，讓我體驗到了法國對於抗議罷工有多重視。
另一個是法國人使用洗衣機的習慣。原本只有聽說，不過去到當地真的見識到他們會把鞋子丟到洗衣機裡跟衣服一起洗。一開始聽到也是受到了很大的衝擊，所以後來特地買了洗衣袋來洗衣服。
此外，艾克斯的公車司機如果遇到對向的公車，常常會停下來跟司機聊天，是一個還蠻有趣的現象。

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?

在國外生活讓我更加獨立自主，雖然大學的時候我也是離開台北到高雄讀書，但其實離家不遠，隨時都可以回家，而且不會有溝通不良的問題。在法國，不僅需要從零開始生活，由於我的法文沒有到非常好，偶爾還是會遇到語言不通的狀況。在台灣不會煮飯也沒關係，外食方便且便宜，不過在法國，宿舍附近沒有什麼餐廳，而且在餐廳吃飯基本上都要15歐左右，對於學生來說實在是不便宜，所以我也藉由這個機會學習下廚。在國外也學會了要爭取自己的權益，如果不為自己出聲的話，什麼事都沒有辦法解決。另外，在歐洲不像在台灣這麼安全，保護自己的財物也是很重要的一點。

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?

法國的物價很高，尤其艾克斯更是在法國內物價數一數二高的地方，因此獎學金對生活非常有幫助。不過我認為出國交換也是一個難得的機會，就算沒有獎學金也還是會想去。

感言及心得感想

遠赴法國生活將近一年是一個非常難能可貴的機會，非常感謝學校提供交換的機會。在國外生活讓我更懂得珍惜原本擁有的一切，學習如何管理時間、金錢以及獨立生活，也讓我增廣見聞，無論是課業上還是心靈層面都有大大的收穫。

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)

- About The School

Aix-Marseille University (AMU) is located in southern France. Currently, it is the largest comprehensive university in France and is a school with a long history and abundant resources. The campuses are mostly distributed in the Marseille and Aix regions, and this time I went to the Aix campus for an exchange. Aix-Marseille University is located in the city center of Aix, about a 10-minute walk from the dormitory Cuques. It has a College of Literature, Economics, and Law, including languages, arts, law, politics, and economics departments. There is also the SUFLE institution specializing in learning French. Before the exchange, I could choose to go to the College of Literature (ALLSH) or SUFLE and study French exclusively. I chose to go to the College of Literature for the exchange. Exchange students at the College of Literature can freely choose their courses and can choose courses from other departments or French courses from SUFLE. However, for students doing the exchange at SUFLE, their class schedule is fixed and mainly consists of French language courses. The department I was exchanging with is LEA (Langues Étrangères Appliquées), which is Applied Foreign Languages.
- Study...

During my time at Aix-Marseille University, I was enrolled in the Department of Langues Étrangères Appliquées (LEA). My course selection included French, Phonetics, Power of Ideas, and Language and Media. Among them, my favorite course was French. AMU provided a wealth of language resources, and both ALLSH and SUFLE offered French classes.
At ALLSH, the French courses started from B1 level and were held for 1.5 hours, twice a week. The classes were conducted entirely in French, making it necessary for students to have a foundation in the language before attending. The curriculum covered grammar, listening, speaking, reading, and writing skills. Assessments throughout the semester included two written exams and one oral presentation.
On the other hand, SUFLE's French classes took place once a week for 3 hours and also taught entirely in French. However, the focus in these classes was primarily on oral expression, allowing for more discussions among classmates and with the teacher, with relatively less emphasis on grammar. Before attending SUFLE's French classes, an online assessment was conducted to determine the appropriate class level. SUFLE offered classes ranging from A1 (beginner) to C2 (advanced), catering to students with diverse levels of French proficiency. It was particularly accommodating to students who had no prior knowledge of French.
-...and Life

Aix is situated in the Provence region in southeastern France, characterized by its relatively warm weather and lower rainfall compared to other areas. The city boasts excellent public safety measures, although the cost of living can be high. Public buses serve as the primary mode of transportation, allowing for convenient travel to Marseille, the second-largest city in France, which typically takes approximately half an hour.
In terms of extracurricular activities, Aix-Marseille University (AMU) organizes a wide range of events and programs for students, including language cafes, soirées, and day trips. I participated in the Buddy System and was paired with a friendly buddy who quickly became a good friend. She not only assisted me with my French language skills but also provided invaluable guidance on navigating life in Aix, for which I am truly grateful.
One of the advantages of studying abroad in France is the convenient access it offers to explore Europe. As a student or someone under 26, you can benefit from various discounts and even obtain free tickets to museums, galleries, and historical monuments throughout Europe. This opportunity allowed me to broaden my horizons and take full advantage of the rich cultural experiences available.
-My Thoughts on the Exchange

Living and studying in France for almost a year has been an unforgettable experience. I am truly grateful to

NSYSU, Bureau Français de Taipei, and my parents for granting me this incredible opportunity. Throughout the exchange program, I have acquired valuable skills in time and money management, as well as fostered a sense of independence. Moreover, my horizons have been expanded, enabling me to perceive the world from a fresh perspective since my time abroad. Academically and spiritually, I have gained immeasurable growth and knowledge.
-Acknowledgement

Special thanks to the Office of International Affairs of NSYSU and the Bureau Français de Taipei for their support throughout my journey. I am also deeply grateful to my parents for their unwavering support. Additionally, I would like to extend my heartfelt thanks to Audrey, Jo, Jenson, Rebecca, Niki, Cindy, Elle, Pauline, Salma, and all those who provided assistance and guidance during my time in France. Your help and kindness have made a significant impact on my experience.