一、學校簡介

艾克斯-馬賽大學可追溯至 1409 年由普羅旺斯伯爵路易二世創立的普羅旺斯大學，並於 1413 年獲教皇認可。隨著普羅旺斯於 1486 年併入法國，艾克斯成為地區政治與學術重鎮。1603 年設立波旁皇家學院，推動哲學與文學發展，18 世紀開始發展物理科學。大學於 1792 年因法國大革命解散，1896 年重建。19 世紀，學校隨工業與殖民需求增設法律、醫學、科學等院系。

1968 年教育改革將其分為三所大學（Aix-Marseille I、II、III），分別專攻人文、科學與法律經濟。2007 年啟動合併，2012 年統一為今日 AMU，成為法語區最大、學科最完整的綜合性大學之一。

二、國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

在交換期間，我修習了「Langue française」、「Jeux phonétique」、「Langue française labo」，以及「Jeux de rôle dialogues Ala」這四門與法語學習相關的課程。其中，我受益最多的是**「Langue française labo」這門課。這門課採用 workshop 工作坊形式進行，老師設計了許多互動性極高的教學活動，強調以輕鬆、實用的方式來提升學生的口說與聽力能力。

課堂活動多以遊戲為主，例如：「猜名人」、「猜小豬位置」、「小組問答競賽」，內容涵蓋形容詞運用、疑問句練習、職業描述、國籍表達等。透過這些活動，我不僅練習了實際生活會話的用法，也慢慢克服了害怕開口的心理障礙。老師在課堂上鼓勵我們多犯錯、多嘗試，這樣的學習氛圍讓我更能放開心態，自然融入法語環境。

此外，這門課非常注重口說反應的即時性與互動性，不像一般課堂只著重文法或書寫，而是讓學生在「做中學」、「玩中學」，因此效果特別顯著。每次上課後，我都能感覺自己的法語更加流暢且更具信心，這對我後續與當地人的日常交流有很大的幫助。

這門課不只讓我提升了語言能力，也改變了我對語言學習的態度。我學會了以更輕鬆、開放的心態去面對陌生語言，並意識到語言不僅是溝通

工具，更是一種文化的接觸與理解。這段學習經驗對我之後的學習動力與方法產生了深遠的影響。

三、國外研修之生活學習（課外）

在法國交換研修期間，除了課內的語言課程，我也透過大量的課外活動與旅行，積極深入了解歐洲各地的歷史文化、藝術人文與生活風貌，讓這段學習經驗更加豐富而具啟發性。首先，在平日生活方面，我努力融入當地文化，常參與艾克斯市區的傳統市集（Marché），感受南法人注重生活質感與慢活的態度。我亦參觀了印象派大師：塞尚的故居，塞尚工作室（Atelier de Cézanne）與 Musée Granet 博物館，親身體會普羅旺斯藝術與印象派精神，理解藝術如何與這座城市深度結合。此外，透過觀察南法人生活細節，例如日常的問候禮儀、飲食文化、對待時間的態度，也讓我深刻體會文化間的差異。在巴黎，我走訪了羅浮宮、奧賽美術館、橘園美術館，親眼欣賞蒙娜麗莎的神秘微笑、印象派畫作的色彩與筆觸，深入理解法國從文藝復興到現代藝術的發展脈絡。走入巴黎歌劇院，仰望華麗天頂與金碧輝煌的裝飾，感受昔日法蘭西浪漫主義時期社會的藝術審美。參訪榮軍院、先賢祠，直面拿破崙與伏爾泰、盧梭、雨果與大仲馬。漫步於古斯塔夫·艾菲爾的鐵塔之下，登塔俯瞰巴黎城景，親身感受這座鐵構奇蹟如何見證巴黎邁向現代化的榮光。行經凱旋門與香榭麗舍大道，回顧拿破崙一世的軍事榮耀與法國大革命的精神。在凡爾賽宮，從華麗的鏡廳到無盡的花園，親身體會太陽王所塑造的絕對王權與宮廷生活美學。踏入巴黎聖母院，在浴火重生的修復工事中，參加彌撒、聆聽詩篇，深刻感受信仰與建築同時承載的歷史重量。於聖禮拜堂，仰望整座空間被繁複絢爛的彩繪玻璃所籠罩，彷彿置身神聖光芒編織的房間中，見證巴洛克與哥德藝術的極致融合。這一切讓我深刻理解法國浪漫主義藝術、絕對王權時代的榮光，以及宗教、歷史與建築三者如何緊密交織。

交換期間，我亦踏足其他歐洲國家，拓展文化觸角。在義大利，我自威尼斯、佛羅倫斯至羅馬，再至比薩、五漁村（Vernazza、Corniglia、Manarola），一路追尋文藝復興與古羅馬文明曾經輝煌的痕跡。在佛羅倫斯的烏菲茲美術館，近距離凝視波提切利《維納斯的誕生》，深感文藝復興時期的藝術痕跡。在羅馬，漫步於競技場與萬神殿遺跡，真切感受歷史並非停留於書本，而是以磚石與光影繼續在當代述說過往。於梵蒂岡，我幸運

參與新教宗里奧14世首場公開演說，見證宗教信仰在歐洲文化精神中依舊佔據舉足輕重的地位。五漁村則讓我體會義大利南部濱海聚落的樸實與詩意。

在倫敦，我參訪大英博物館、V&A美術館、國家美術院，自然歷史博物館，倫敦眼與倫敦塔橋、聖保羅大教堂等歷史地標，深入認識英國如何透過博物館保存與傳述世界文明。夜晚則走入西區國王陛下劇院觀賞音樂劇《歌劇魅影》，親身感受英倫藝術文化之精緻與厚重。我也剛好在參觀白金漢宮之前，先參與了衛兵交接的儀式。

四、交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 增進跨文化溝通能力：在多語言、多文化環境中生活與旅行，培養出因地制宜的溝通方式，能更靈活地處理不同語境下的交流與互動。

2. 法語能力實質提升：在馬賽與艾克斯-普羅旺斯地區實際使用法語參與日常生活與課堂討論，亦在巴黎與當地人以法語溝通，提升聽說能力與語感。

3. 深度理解歐洲政治與宗教制度：親身經歷梵諦岡教宗更替，觀察宗教儀式與其對社會秩序的影響，並實地走訪凡爾賽宮、先賢祠、榮軍院等政治與歷史象徵空間。

4. 拓展國際視野與歷史感知：在歐洲多國旅行中，從極光下的冰島到文藝復興的義大利、德國南部的新天鵝堡等地，培養對文明發展、城市風格與區域差異的敏銳度。

5. 培養獨立生活與適應能力：在異地獨立生活數月，學會規劃交通、處理簽證、住宿、語言差異與文化衝擊，提升自我管理與問題解決能力。

6. 建立國際人脈與友誼：認識來自歐洲、亞洲、非洲等地的交換生，透過語言課、旅遊、聚會等交流，拓展未來潛在合作與文化理解的可能性。

7. 強化觀察與書寫能力：透過對歐洲藝術、建築、文化空間的觀察與反思，練習以較高層次的文化視角撰寫心得，對未來研究與文字表達皆具幫助。

8. 提升學術素養與研究興趣：親歷宗教儀式、參觀歷史博物館與藝術展覽，激發對宗教社會學、文化地理與藝術史等跨學科議題的關注與思考。

五、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?

在法國交換的第一天，我就遇上了突如其來的考驗。抵達馬賽機場後，我發現自己的托運行李並未隨班機抵達。當時，人生地不熟，又舟車勞頓，等了一小時候，我只能獨自拖著疲憊的身體，前往機場失物中心登記協尋。在漫長等待與手續之後，我只能帶著身上僅有的隨身行李前往宿舍，甚至連棉被都沒有，只能用外套將就度過第一夜。幸好第二天行李順利尋回，讓我深刻體會到即使計畫周全，生活中仍充滿變數，而冷靜應對才是解決問題的關鍵。

然而，這樣的經歷並未隨著日子平息。在學期結束返台時，同樣搭乘漢莎航空，行李再次未隨班機抵達。這一次，我已比初到法國時冷靜許多，迅速完成申報手續，並安排後續補寄，這些看似瑣碎的處理，卻讓我深刻感受到成長的痕跡。

此外，在交換期間，我也曾前往冰島旅行，卻遇到班機延誤一天的狀況，導致原訂行程被迫重新調整。在那樣措手不及的情況下，我學會了快速與航空公司、旅宿聯繫，彈性調整規劃。事後，我主動向航空公司申請理賠，成功獲得補助，這段經驗不只鍛鍊了我的應變能力，也讓我理解權益爭取的重要性。

回望這些意外插曲，雖然過程中充滿不便，但卻成為我交換生活中極為寶貴的一部分。這些經歷讓我不再害怕未知，更懂得在面對困境時如何冷靜思考、積極溝通、妥善處理，也更加堅定了我在異地成長的信心。

六、海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

在法國交換期間，我確實感受到不少文化衝擊，尤其是生活習慣與亞洲截然不同。

首先，當地不像亞洲隨處可見便利商店，也沒有 24 小時營業的店家。尤其是週日大多數商店皆不營業，週六多為營業半天，這對於習慣「隨時隨地都能購物」的我來說，一開始感到相當不便。除此之外，歐洲的生活節奏明顯較為緩慢，人們更加注重生活與休息的平衡，這與亞洲的高效率與便利形成鮮明對比。

另一個衝擊是日照時間的長短變化。夏季白晝特別漫長，晚上十點天色仍亮如白晝，而冬季下午四點便已天黑。巴黎迪士尼的煙火秀夏季也延至 22：40 才開始，這樣的日照變化影響了我的作息與心情，也需要時間去適應。此外，夏令時與冬令時的切換(春分 3/21)，雖然只是時間上的一小時差異，卻也讓生活節奏需要重新調整。我記得那天老師上課也提及了春天到了，再加上那天特別多人遲到。

面對這些差異，我採取了調整心態與事先規劃兩個方法去適應。例如，養成事前採買的習慣，避免臨時購物不便的狀況，並將出門辦事的時間配合當地營業時段提前安排。此外，也學會順應當地節奏，放慢腳步，體驗他們所重視的生活品質與閒暇時光。

至於日照問題，我則透戶外活動等方式，讓自己更快適應不同季節的生活節奏。這些調適，讓我逐漸從「文化衝擊」中轉變為欣賞不同文化的生活方式，培養出更強的適應力與彈性思維。

七、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?

最大的改變是我變得更加獨立、適應力更強。曾經的我對於陌生環境感到不安，但經歷這段在法國獨自生活的日子後，我已能夠從容應對各種生活挑戰。現在，即使被丟到一個完全陌生的城市，我也有信心能夠迅速適應，安頓好生活所需，並且主動探索環境、規劃生活節奏。

此外，這段海外生活也悄悄改變了我對世界的觀察方式，並讓我培養了新的興趣與習慣。記得在前往佛羅倫斯旅行時，我開始主動走進當地的烏菲茲美術館與博物館，去感受一座城市背後所承載的文化與歷史。從那之後，這樣的行為成了我每到一個陌生城市時的習慣。我發現，透過藝術品與歷史遺跡，不僅能更深入理解當地人的思維與文化，也讓我對歷史與藝術產生了前所未有的興趣。

過去的我對這些藝術相關的事物相對冷漠，甚至覺得距離遙遠。但現在，我能夠欣賞不同文化脈絡下的歷史遺產，並從中得到反思與自我充實。這樣的改變讓我變得更加有耐心，也更願意花時間去理解一件作品或文物背後的歷史、脈絡與意義。

八、感想與建議

能夠有機會前往法國進行為期兩學期的交換學習，是我人生中一段極其寶貴的經歷。而這一切的開始，我最想感謝的是我們經濟所所長。在研究所新生說明會中，所長向我們詳細介紹中山大學所提供的多項國際交流資源，特別是交換計畫，正是那場說明會點燃了我跨出國門的念頭與動力。我也衷心感謝我的指導教授。在整個申請與準備的過程中，老師不僅給予我鼓勵與建議，更在關鍵時刻幫助我撰寫推薦信。若沒有老師的支持與肯定，我可能早已因猶豫與不安而錯過這次機會。正是因為這些來自師長的支持與信任，我才能夠順利前往法國，展開這段豐富而深刻的學習旅程，並從中獲得語言、文化與人生視野的多重成長。

這段交換與研修的旅程，不僅是一次語言與知識的學習，更是一場深刻改變我生活方式與內在感受的文化洗禮。在義大利佛羅倫薩的烏菲茲美術館中，我第一次在畫作前駐足良久，望著卡拉瓦喬筆下《梅杜莎》，感受到藝術作品所承載的時代氣息與力量。也是從那一刻起，我開始意識到，自己對博物館與美術館的喜愛，遠不只是觀光行程的一部分，而是一種對人類文明與情感表達的深度共鳴。

從那以後，無論走到哪個城市，我都會特別安排參觀當地的教堂與文化機構。在巴黎，我走進羅浮宮、奧賽與橘園，從米開朗基羅，拉菲爾的古典雕塑，梵谷、雷諾阿、莫內、塞尚等等的印象派大師到古斯塔夫的現代藝術及建築，感受不同時代對「美」的追尋；而倫敦的大英博物館與國家美術館，則讓我重新理解對西亞北非的殖民歷史搜刮而至的埃及亞述文

物館、八國聯軍時期清廷的腐敗外交之中國館，這些世界遺產與跨文化的張力與共存。自然歷史博物館也喚起我對地球科學與演化史的興趣。

這些場域不只是展品的堆疊，更像是文明記憶的容器與思想對話的空間。它們讓我學會慢下腳步，靜靜觀看，也讓我培養出一種「以好奇心行走世界」的習慣。從巴黎聖母院的彩繪玻璃，聖彼得及聖母百花教堂的精緻穹頂壁畫，到國家美術館中莫內畫布上細膩的筆觸，再到博物館中的文明碎片，每一次注視，都是一次重新理解人類的機會。

我很慶幸曾踏上這段旅程，因為它不僅讓我親身觸摸了世界的厚度，也讓我更清楚地認識了自身興趣所在。