



出國研修心得報告

103學年度

輔仁大學法國語文學系四年級

凌梅芳

法國

艾克斯-馬賽大學

大 綱

- 一、 緣起
- 二、 研修學校簡介
- 三、 國外研修之課程學習
- 四、 國外研修之生活學習
- 五、 研修之具體效益
- 六、 感想與建議

緣起

從五專開始就一直期盼能有機會到法國求學、了解當地文化、拓展自己的國際視野，但因許多個人因素，這個夢想一直無法付諸行動，未申請交換生也成為我在五專時留下最大的遺憾。

到輔大後，常常會聽一些學長姊的經驗分享及相關座談會，總是相當羨慕，也悄悄地在心中種下申請交換生念頭的種子。後來與老師面談，知道系上將與艾克斯簽訂大學部合約後便燃起想到該校交換的想法，也開始籌備相關事宜，如：參加語言檢定考試、維持成績表現以達獎學金標準。大三時，當交換計畫的相關資訊出來，多方考慮後便毅然決然地提出申請，不再讓自己留下遺憾。而後，雖然順利通過系上徵選，取得「入場門票」，卻因經濟問題一直思索是否放棄這個機會。最後，有幸能獲得教育部的獎學金補助，讓我能放下心中的大石頭，也幸運地踏入了這段新奇又難忘的人生旅程。

學校簡介

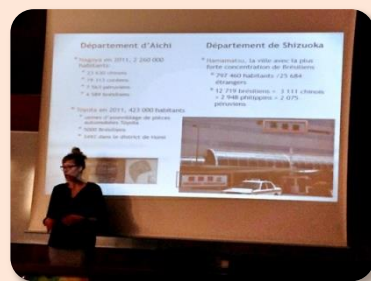


艾克斯-馬賽大學 (Université d'Aix-Marseille)

是一所位於法國普羅旺斯省的公立綜合大學，在法國享有聲譽。該校最初創辦於 1409 年，而後依專業類型分別發展成為三所不同的大學：普羅旺斯大學(文學、藝術、人文科學)、地中海大學(理工、醫學)、保羅-塞尚大學(經濟管理、法律)。三校於 2012 年合併完成，更名為艾克斯-馬賽大學，並分別以艾克斯-馬賽第一、第二、第三大學來稱呼這三所學校。合併後該校共有二十二個校區，主要分布於艾克斯普羅旺斯與第二大城馬賽，其規模不僅在法國大學中獨占鰲頭，在全世界法語區國家中亦首屈一指。

艾克斯-馬賽大學目前約有七萬一千名學生，並有超過一萬名的外國學生，因此學校特別設有國際學生中心以便處理國際學生問題並給予幫助，提供給外國學生一個友善的學習環境。

課程學習



關於課程，艾克斯-馬賽大學提供了相當多元的選擇給交換生。雖然我隸屬的科系為亞洲研究學系，但學校並沒有規定僅能選交換學系內的課程，基本上只要授課老師同意，文學院(ALLSH)的課程都可以選擇。除了文學院的課程之外，國際學生中心亦有開設語言及文化課程給交換學生，以加強國際學生法語能力，不過一學期兩堂為限。

在選課方面，艾克斯-馬賽大學規定一學期至少須選 24 學分，最多不超過 30 學分。在開學前須先與負責老師由 M. DOLINSKI 約時間討論選課事宜，並可請老師推薦課程。開學後有三週選課時間，可利用此段時間多試聽課程，並須於選課時間結束前將選課單填妥，讓負責老師簽名後交至國際學生中心。

在法國，一堂課通常約為三小時、六學分，課間不休息(依教師規定而有所不同)，上課方式通常以教師講授為主。在考試方面，多數課程通常僅有一次期末考，內容為一至兩題申論題，會概括整學期所學。少數課程會像台灣一樣有兩至三次平時考，將平均作為期末成績。

這兩學期我共選了十門課程，下列課名與課後心得：

上學期

進階法語課程：B2 Français langue vivante, niveau avancé B2

- 這門課是國際學生中心開設給交換生的語言課程，第一堂課老師會帶讀文章，並請學生回答問題，再依學生程度決定合適班級。B2分成兩門課程，一門為新聞導讀與寫作；另一門為文法。文法課程不難，幾乎是大二、大三都有上過。新聞導讀課程較為艱澀，壓力較大。老師偶爾會在課前針對上周課程內容提問或考試，課程接近尾端時會留時間出題目讓學生寫作，並於隔週批改完發回或在課程中提出討論。我覺得這門課交換生來說是個很重要的課程，課程所學不僅增進語言及寫作能力，亦對其他課程的考試有所助益。

寫作工作坊 Atelier d'écriture

- 我最喜歡的一門課程，老師人很好，課程內容也相當有趣。每周老師都給不同的主題讓我們去寫一個故事或是一首詩，例如給我們十個單字，用這十個單字寫成一個故事；改寫/接寫別人寫的故事；看圖說故事...。老師很有耐心，每次都會仔細地批改文章，修正文法與句法表達方式，並請班上的法國同學從旁給予協助，不僅提升寫作能力，也增進了想像及創作力。

課程學習

亞洲城市

Villes Asiatiques

- 這堂是研究所的課程，由兩位老師及一位博士生共同開課，主要東南亞、中國與日本的文化、社會問題與現象，是一門滿有趣的課程，尤其是對於一些東南亞國家有了更深入的認識。

日本藝術史入門

Introduction à l'Histoire de l'Art japonais

- 課程主要介紹奈良時代後的文學及藝術作品，上課也會播映與講解日本藝術電影。課程內容不算非常難，有二至三次平時考，上課偶爾會抽點回答問題。老師人很好，對於外國學生上課情況也會特別關心，並安排同學給予幫助。

當代中國社會

Société chinoise contemporaine

- 這門課老師為M. DOLINSKI，課程在講解及分析當代中國社會在城市發展後所面臨到的各種問題，如人口、經濟、城鄉差距、環境衛生...。上學期為老師講授，下學期則以分組報告為主。

下學期

高階法語課程：C1

Français langue vivante, niveau supérieur C1

- 學校語言課程僅能升級，不能留級或是降級。上學期若有修B2，期末須達13分方能續修此課程。不同於B2，C1課程為一堂三小時的寫作課，不再有文法課。老師平均兩周會給一篇新聞，並請同學在課程中寫匯報 (compte-rendu)，訓練文章理解、統整及表達能力，是我認為滿重要的一門課。

法國文明

Civilisation française

- 此堂亦為國際學生中心開設之課程。每學期老師會準備兩個不同主題，並深入探究，像下學期的主題為第五共和與移民，期末則是這須以兩大主題擇一申論。除筆試外，此堂課也須做分組口頭報告，時間約三十分鐘。

十九世紀法國社會及文化史

Histoire sociale et culturelle de la France du 19e siècle

- 這門課程是我認為所有課程中最不容易的一門課。這門課程內容其實相當有趣，老師每個禮拜都會一個不同的主題，例如：人口、教育、文化、休閒娛樂、女性地位...，藉由這些主題帶我們去深入了解十九世紀的法國社會。不過由於老師幾乎僅用口述，對於外國學生算是一門相當練習聽力的課程，因此筆記抄得很零碎。這門課除了老師講述外亦須做報告，可以選擇口頭或是紙本報告，通常老師會建議外國學生做紙本報告。雖然這門課程上有一定的難度，但我覺得是還滿能學到東西的一門課。此外老師人很好，若有任何問題都很願意與學生溝通。

課程學習

台灣史

Chine : Taïwan

- 這門課程是由一位嫁給台灣人的法國女老師－鄭老師所開設，老師曾定居台灣，對台灣的歷史與原住民文化有相當深入地了解。此外，老師相當幽默風趣，總能使學生哈哈大笑。我認為這是一門很值得研修的課程，畢竟人生能有幾次能用法文學台灣歷史呢？在這堂課，我們能透過法國人的角度來看自己的國家，讓自己更能客觀地去思考一些政治或社會問題。此外，藉由這堂課，我學到許多很特別的單字，例如檳榔、蔗糖，也重新了解了台灣歷史，有時甚至覺得老師比台灣人更了解台灣，也因此使我覺得相當慚愧。

日本政治與社會

Politique et société japonaise

- 主要講解當代日本的政治概況與社會所面臨到的問題與挑戰，如：移民、核能、女性地位...等。課程內容不算太難，不過需要大量閱讀課外文章。

在法國上課的過程中，除了知識、學識的增長外，也觀察到台法兩國教學與學習方式的差異：

1. 上課方式以老師講述為主。

原本以為歐美國家上課方式是偏好團體討論或是互動式教學，但在法國，課程內容基本上以老師講課、學生聽講為主，學生間的團體討論較少。此外，老師比較少使用教材或是簡報，通常都是口述講解，因此對於聽力來說是一大訓練。

2. 學生學習態度佳。

經過兩學期的觀察，我認為法國學生的學習態度相當值得學習。

(1) 上課不打瞌睡及飲食：在課堂上，幾乎找不到上課會睡覺或飲食的同學。只要老師在台上講課，無論課程多長，同學都仍專注地聽講並寫筆記。此外，學生出席率也高。

(2) 勤作筆記：由於法國上課時經常是老師口述，所以上課時常常看見同學都是埋頭苦抄或是直接打在電腦中。課程結束後經常會看到他們的筆記幾乎都是好幾張滿滿的紙。

3. 考試方式大不同。

法國的測驗方式通常為一到兩題的申論題。對於亞洲學生來說，一開始會有點不習慣這樣的考試方式。不過在學習如何去建構文章及回答問題後，我認為這樣的測驗方式更加有助於學生的思辨能力，並能使學生有邏輯地、有結構地分析問題。

生活學習

在交換的這一年，除了學識的增長外，課外活動與經歷也使我成長了許多，豐富了我的生活。

菜餚交流

在法國，為了節省飯錢，幾乎每天都和其他台灣交換生一起煮飯。我們的宿舍是一層樓共用一個廚房，因此常常都會和法國學生及其他各國交換生一同使用廚房。他們總對於台灣的料理充滿好奇，也對我們每天都煮那麼多菜感到很驚訝。印象很深刻地是有一次煮鳳梨炒飯，他們對於我們把鳳梨加進飯這個行為感到很不解，一直覺得我們很奇怪；還有一次是煮了醬油糖魚片，那天則有三個外國人跑進廚房間：「你們煮了什麼？好香！」。

「廚房」可說是我在法國的交誼廳。在這個小天地中，我認識了許多來自不同國家的學生，也結交到了許多好朋友。我們一邊煮飯、一邊談天，分享各自的料理、各自國家的文化，偶爾也一同用餐。我們曾和韓國朋友一起吃著辣炒春雞，玩各種不同的燒酒遊戲；和日本朋友一起做章魚燒、豬排丼；和法國朋友一起包水餃、做可麗餅；和義大利、西班牙、法國朋友一起傳著夾白菜；和德國朋友一起喝酒。在這個小空間中，留下了許多話語、留下許多笑聲，也留下了許多美好的回憶。



法國、韓國朋友體驗包水餃



韓國友人的饅頭餐會



義大利朋友煮道地的義大利麵



很會料理的日本女孩

生活學習

旅行

旅行，我想是每個來歐洲交換或讀書的學生必做之事。有句話說：「世界是一本書，而沒有旅行的人，只讀了一頁。」從這句話，我們便能得知旅行的重要性。由於法國假期很多，於是我便趁著這些空檔去了一些鄰近國家拜訪，看看不同的風景、體驗不同的文化，也開拓自己的眼界。

校外旅行

學校國際學生中心有專為交換生舉辦的校外教學活動，一年大約二至三次，不需額外付費，不過名額有限，須盡早報名。



我曾參加過 **Gorge du Verdon** 的旅行團，參觀了峽谷跟湖。我很推薦學校所設計的行程，相當愜意，給學生許多自由時間，也會很熱情地介紹。此外，這些地方交通較為不便，觀光客相對之下少了許多，可說是一趟深度旅遊。

除了國際學生中心舉辦的行程外，學校也有舉辦 25 歐的周末小旅行，會帶學生去拜訪附近小城市，如：里昂、亞維儂、亞爾勒...，長假時也會有巴塞隆納、威尼斯等的國外行程可以選擇，資訊會公布在宿舍及國際學生中心的布告欄。

法國旅行

在法國交換的期間，我會趁著較短的假期或是周末去拜訪一些法國境內的城市。十個月下來，總共去了三十多個城市，足跡踏遍「六角」。

亞爾勒、馬賽、亞維儂、Cassis、Salon de Provence

等城市因鄰近艾克斯，都可當天來回。亞爾勒、馬賽可以從艾克斯公車總站搭公車直達，使用 **Cartreize** 公車卡來回僅需兩歐，相當划算。

里昂、波爾多、南特等路途較遠的城市我會利用三天以上的假期去遊覽，除了行程比較不趕之外，也能趁機去附近小鎮看看。像去尼斯時，也順道去了坎城、格拉斯、摩納哥；去史特拉斯堡時，去了科爾馬跟酒莊小鎮，還搭公車到了德國邊界城市凱爾。

卡爾卡頌城堡



生活學習

印象最深刻的一段旅程是在課程結束後，我和其他系上的交換生規劃了為期一周的法國深度遊，去了比較遙遠的卡爾卡頌、波爾多、安古蘭、利摩日、奧爾良等城市。因為平時大家感情很要好，所以玩得很開心，是一段很棒的旅程。對我們而言，這段旅程就像是我們畢業旅行，彌補了不能去畢旅的遺憾，也為我們的交換生活畫下了一個完美的句點。

波爾多水鏡廣場



交通 TIPS：

在法國，要去其他城市通常都是搭 TGV 或是 TER，因此若有計畫要去法國多個城市旅遊且年齡低於 26 歲，我很建議到 SNCF 車站辦理青年卡(Carte Jeune)，一張 50 歐，期限一年，使用這張卡片可在買車票時享有優惠。靠這張卡片，在買車票時真的節省了許多錢。此外，由於 SNCF 票價是浮動的，因此越早買會越便宜。



Valensole 薰衣草田



青山綠水的安錫



格勒諾布爾山頂

歐洲旅行

法國的學校大概一到兩個月就會有一個一到兩周的長假，我會用這段較長的時間到鄰近國家旅行，十個月下來總共去了 12 個國家 25 個城市，每一段的旅程總是不斷地開闊我的眼界。每當那些以前教科書中耳熟能詳的地名映入自己眼簾時，心中總會燃起很奇妙的感受，很難想像那些原本以為遙不可及的國家、景點就這樣出現在我的面前。看著那些宏偉的建築、歷史悠久的古蹟以及美不勝收的景色，總是不由自主地發出讚嘆，也會去思索究竟前人做了多少努力才能成就這一切？而自己又是多有幸才能親眼見到這些美景。

生活學習

除了實際的景色外，有句話說「最美的風景是人」，對我而言亦然。每當一段旅程結束後，常常讓我印象深刻的不是那些遠近馳名的景點，而是在當地所遇見的人以及和他們相遇時所發生的事情。例如：在紐倫堡時我和朋友找不到飯店，一位德國很熱心地幫助我們，儘管英文不太流利，仍可感受到她努力地想與我們溝通並帶我們找到飯店。另外，在西班牙，我和朋友在加泰隆尼亞音樂廳前猶豫是否入場參觀時，一群年輕人告訴我們裡面有音樂會，並贈送票券給我們，我們因此幸運地聽了一場音樂會，還順便參觀其內部。儘管不是每次都遇到如上述兩者般熱情的人，但每個相遇都為我的旅途增色不少，也留下了許多有趣的回憶。

下列三個令我印象深刻的國家：



荷蘭

荷蘭是我在歐洲最喜歡的國家。走在充滿綠意盎然的街道上，看著來來往往的單車，真的相當愜意，也能感受到荷蘭人慢活的態度。此外，荷蘭的建築與平面設計也令人十分驚豔，簡約卻又不失特色的風格相當吸睛。

德國

初到德國時，就對他們井然有序、整潔的城市留下深刻印象。由於那時正值聖誕假期，街道都掛滿美麗的燈飾，充滿濃厚的聖誕氣氛。另一個原因是大雪，不僅是我在國外看到的第一場雪，雪量也令人印象深刻



西班牙

由於大學輔系西班牙文，因此對於這個國家一直有種嚮往。西班牙給人的感覺就如同他們的天氣般溫暖又熱情，十分討人喜歡。無論是藝術氣息濃厚的巴塞隆納或是古色古香的賽維亞，都是我心中相當值得再訪的地方



生活學習

文化藝術

我對文化藝術領域相當有興趣，無論是畫作或是展演一直都是我十分關注的區塊。而歐洲在藝術管理及文化行政上的表現在國際間負有盛名，其中又以法國最為人所知，甚至還被封為藝術殿堂，因此趁著交換的機會，我也到了不同的博物館或是展館去「取經」。

博物館/美術館

對我來說，到了一個地方，可以不入內參觀那些名勝景點，但絕對不能錯過當地的博物館。歐洲大大小小的博物館相當多，即使再小的城市也一定都會有一間博物館或是美術館，可以看出歐洲國家對於藝術作品或是文物的重視。

十個月下來，真的拜訪過許多展館。除了比較傳統正規的美術館，如：羅浮宮、大英博物館外，也曾參觀過一些比較有趣的主題博物館，如：漫畫博物館、起司博物館、木鞋博物館等，每間博物館都各具特色。透過展品，不僅增進對該領域的知識、認識其文化及歷史背景，陳列的方式及順序也會促使我去思索展者的思維，使我受益良多。

由於我很喜歡欣賞畫作，因此參觀了許多美術館。每當喜好的畫家真跡出現眼前時，內心總是莫名感動，也發現親眼看到的作品常常和網路上或是書上有落差。而所有美術館中，我個人最為喜歡的是奧賽美術館。雖然它展館不比羅浮宮大，展品數量也不及於它，但收藏了多數我愛的畫家作品，按年代及畫家的陳列方式也相當便於訪客參觀，是我會想再訪的一間美術館。

購票 TIPS：

歐洲的博物館幾乎都有提供較優惠的票券或是方案給 26 歲以下青年及學生，除了一般的學生票外，像羅浮宮每周五晚上六點 26 歲以下青年憑有效證件便可免費入場參觀。若是持有法國長期簽證及歐盟學生證，法國境內博物館、古蹟多數可免費參觀，因此建議若有計劃參觀博物館或是古蹟，出門隨身攜帶這兩張證件。

英國大英博物館



生活學習

節慶活動

我認為參與一個地區的節慶活動是認識當地風俗民情最簡單也最快速的方式，可以與當地民眾一同狂歡、一同感受當下氛圍，也很容易因此認識到當地人。在法國交換期間，我也曾參加過一些有趣的節慶活動。根據觀察，他們參加活動時通常都會搭配音樂跟美酒，民眾會跟著音樂一起擺動身體，沉浸在歡樂的氣氛中，偶爾還會撒小紙片，玩得不亦樂乎。我想或許就是這樣歡樂的氛圍影響，每次活動結束，我的心情總是一直處在很開心的狀態。

下列幾個我曾參加過的節慶活動：



里昂燈節

里昂燈節是我從很久之前就相當想要參加的節日。燈節通常在十二月舉行，為期四天。在燈節時整個里昂城市都會掛滿燈飾點綴，晚上在城市的各個角也會不同的燈光秀，十分精彩。



艾克斯嘉年華

我交換那個城市內的小型嘉年華會，在市中心大道上會有遊行隊伍跟大型氣球繞行。此外，每年嘉年華都有裝扮主題，像是今年是「睡衣」，參與的小孩都會特地盛裝打扮，相當可愛。



坎城影展

世界三大影展之一，通常於五月中旬舉辦，為期約十二天。在尼斯旅行時巧遇坎城影展開幕式，因此順道去看開幕紅毯感受氣氛。雖然人潮擁擠，但能親眼看見明星走紅毯的畫面也是很特別的經驗。



法國音樂節

每年 6/21 是法國音樂節，在法國各地的大街小巷都會有音樂表演，表演者以業餘音樂愛好者跟學生團體為主。我認為這是個相當棒的節日，提供給所有愛好音樂的人一個舞台，也給不受注目的素人一個展現自我的機會。

具體效益

1. 語言能力增長
2. 增進思辨能力
3. 開拓國際視野與國際觀
4. 增進文化藝術素養
5. 建立人際關係並拓展人脈
6. 了解各國間不同的風俗文化
7. 學習自主生活與獨立
8. 性格成長

感想與建議

時光飛逝，一眨眼十個月就過了，我的交換生活也畫下句點。回想當初要離開時還依依不捨，現在卻也捨不得離開法國。對我來說交換的生活就像是做了一場長達十個月的美夢，因為太幸福，所以不想清醒。

真的很感激能夠擁有這樣的機會到國外研修，不僅讓我在學知識更加豐富外，也讓我體驗到不同的生活及學習環境，使得身心靈都獲得一定程度的成長。以前在台灣時很怕說錯總不太敢開口說法文，到法國後因環境使然，現在就比較能輕鬆自在地與其他人用法文聊天，因此結交到不少國外的好朋友，建立不錯的人脈關係，也因為他們讓我了解到許多不同的文化，從他們身上也學到一些有趣的知識。除此之外也很感謝能藉由交換的機會到這麼多歐洲國家旅行，開闊我的眼界，使我了解世界有多大。在旅途中發生過各種有趣的事情，累積出不少有趣的經驗與回憶，但偶爾也發生一些令人棘手的問題，不過在摸索、找尋答案的過程中，不僅學到許多也讓我變得更加獨立自主。另外，到了法國後，對藝術跟翻譯這兩個自己有興趣的領域皆有稍微接觸，也因此讓我對自己未來的出路有更進一步的思索，收穫良多。最後，我認為很幸運的是能有一群能夠一起作伴的交換生夥伴。我們一起煮飯、一起玩樂、一起讀書，遇到問題一起討論、一起解決，和他們相處的日子每天總充滿笑聲，真的相當開心。他們將我拉出了自己的小世界，拓展了我的生活圈，讓我認識了很多人，也比較放開自己的內心。我想如果沒有他們，我的交換生活也不會過得如此精采。

回國了，夢醒了，我想是這是我人生中最棒的一場美夢，讓我體驗到一段新奇又特別的生活，留下許多令人回味無窮的回憶。

感想與建議

建議

◆ 要攜帶什麼東西？

除了基本的文件(保險證明、出生證明、大頭貼)外，其他台灣的證件(健保卡、身分證、學生證)可以不用帶。基本生活用品也不用帶，直接到當地買，但可準備一些藥品備用。保暖衣物帶一到兩件即可，不夠再到當地購買。我自己還有攜帶延長線跟可變壓吹風機，無論在宿舍或是旅遊時都十分方便。另外，建議可帶一些台灣的小紀念品及卡片送給國外友人，他們都相當喜歡。

◆ 需要準備多少錢？

因怕危險，一開始我並沒帶太多現金在身上，只換 1300 歐，並在開戶後將多數錢存入戶頭。不過要注意開戶到領卡需要約一到兩個禮拜處理時間，所以不要一開始就將全數存入戶頭。另外，我建議可在出發前在台灣辦理可國外通提的提款卡，並把錢放在該戶頭，要用錢時從該戶頭領出來存到法國戶頭即可。我覺得這種方式不僅便利，安全性相對下也較高。

◆ 其他

- (1) 需在台灣辦理海外旅遊險(傷害意外險亦可)，並將保單翻譯成英文在註冊時交至國際學生中心。
- (2) 由於學校目前行政系統仍處不穩定狀態，若是課前找不到上課教室或時間可直接寫信給任課教師詢問。
- (3) 若想使用錄音筆建議先在課前徵詢老師同意。
- (4) 若是對於課程理解有問題時，建議可以尋求班上同學的幫忙。基本上只要有禮地詢問，他們都會願意出借自己的筆記，並給予幫助。
- (5) 出外時要隨時注意身邊的陌生人，行李盡量隨身攜帶或是放在視野可及之處，現金也不要帶太多在身上。
- (6) 有空時就多出去走走，不要一直獨處，也可多到廚房煮飯，可以藉此多認識一些人，開拓自己的生活圈。

既來之，則安之，享受吧，不要留下任何遺憾！