

# 交換生心得報告



艾克斯馬賽大學

張善棋

## 引言

當我決定前往南法留學，我充滿了期待和興奮。法國南部地區以其壯麗的自然景色、悠久的歷史和卓越的大學聞名於世，我迫不及待地想要探索這個美麗的地方，同時追求高品質的教育。這份心得將分享我的南法留學經驗，包括我的生活、學術和文化體驗，以及對這段旅程的深刻感受。

### 第一部分：生活在南法

抵達南法的第一天，我立刻被這裡的美麗所震撼。蔚藍的地中海、壯觀的山脈和富麗堂皇的古代城鎮，這一切都讓我陶醉不已。我選擇了南法的城市，因為這裡有著宜人的氣候和豐富的戶外活動機會。在這裡，我學會了享受陽光、品味美食，還有沉浸在當地的文化氛圍中。

#### 1.1 生活費用

南法的生活費用相對較低，特別是與巴黎等大城市相比。租房價格合理，食物價格也相對便宜，特別是當你選擇購買當地產品時。此外，南法有許多學生優惠，可以幫助你節省開支。然而，我還是建議預算要謹慎規劃，以確保能夠應對意外開支。

#### 1.2 學校和學術環境

南法地區擁有多所世界知名的大學，這些大學提供了多種課程，涵蓋了各個學術領域。我選擇了一所位於城市中心的大學，這讓我可以輕鬆參加課程並參與校園活動。南法的教育體系非常注重實踐和國際化，這使得我有機會參與各種實習和國際交流計劃，這對我的專業發展非常有幫助。

#### 1.3 學業壓力和管理

雖然南法的學術環境非常優越，但這也伴隨著一定的學業壓力。我發現自己需要更好地管理時間，確保能夠兼顧學業和休閒活動。幸運的是，南法有許多圖書館和學習資源，這些地方提供了安靜的環境，有助於專注學習。

### 第二部分：探索文化遺產

南法地區擁有悠久的歷史和豐富的文化遺產，這些成為了我留學生活中不可或缺的一部分。

#### 2.1 古老的城市

在南法的古老城市中漫步是一種享受。我有幸參觀了尼斯、馬賽、阿維尼翁等城市，每座城市都有其獨特的魅力。狹窄的街道、古老的建築和悠久的歷史讓我彷彿穿越到了過去。

#### 2.2 藝術和文化

南法是藝術和文化的樞紐。我參觀了許多博物館、畫廊和音樂會，每一次都讓我沉浸在藝術的海洋中。此外，我還參加了當地的文化節慶，如尼斯的蔚藍海岸嘉年華，這讓我更深入地了解了法國文化。

### 2.3 美食之旅

法國以其美食而聞名於世，南法也不例外。我品味了各種地道的法國菜，包括螺肉、普羅旺斯的香草烤魚和馬賽的海鮮料理。每一道菜都是一場味覺的盛宴，我迫不及待地期待下一次的美食之旅。

### 2.4 語言和人際交往

南法是法語的故鄉，因此學習和使用法語成為了我的一個挑戰和機會。雖然一開始我可能遇到了語言障礙，但我發現當地人非常願意幫助外國人學習他們的語言。我參加了語言課程，並積極參與當地社區，這不僅提高了我的法語水平，還擴大了我的人際網絡，結交了許多友善的當地朋友。

## 第三部分：個人成長

留學南法不僅豐富了我的生活和文化體驗，還讓我在個人成長方面獲益良多。

### 3.1 自信和獨立

離開家鄉前往異國他鄉是一個挑戰，但這也是一個提高自信和獨立性的機會。在南法，我需要獨立處理日常事務、管理預算，並自行解決問題。這一過程讓我變得更加堅強和自信，並學會了應對各種挑戰。

### 3.2 國際視野

與來自世界各地的學生一起學習和生活，擴展了我的國際視野。我了解了不同文化的獨特之處，並培養了跨文化溝通和理解的能力。這種國際視野對我未來的職業生涯非常有價值。

### 3.3 冒險和發現

南法提供了豐富的冒險和發現機會。我參加了許多戶外活動，如登山、徒步旅行和皮划艇，這些活動讓我近距離接觸了自然的壯麗之美。同時，我還前往附近的國家和城市旅行，這擴展了我的視野，讓我更深入地了解歐洲各地的文化。

## 結論

留學南法是我生活中的一個難忘冒險，我獲得了豐富的經驗和知識。這個美麗的地方讓我深深愛上了法國南部，並在個人和學術方面實現了成長。我相信，這段南法留學之旅對我未來的發展將產生深遠的影響，我永遠珍惜這段寶貴的回憶。如果你也考慮前往南法留學，我鼓勵你勇敢踏出這一步，探索這個令人驚嘆的地方，並享受無比豐富的經歷。