

輔仁大學赴法姐妹校語言中心交換心得

412120274 法文三 胡其淇 Janette

交換姐妹校:Aix Marseille Université SUFLE

交換期間:2025/09-2025/12

(一)校園簡介

我申請交換的語言中心隸屬於艾克斯馬賽大學(Aix-Marseille Université, AMU)。該校為法國大型綜合型大學之一，校區分布於**馬賽(Marseille)與艾克斯(Aix-en-Provence)**兩地，整體校園規模非常廣大。學校內聚集來自世界各地的留學生與交換學生，學生背景相當多元，文化交流氣氛也相當活躍。不僅如此學校經常舉辦各類文化活動與主題週等，不僅可以學到法文，也可以學到來自世界各地的文化！透過參與這些活動，在交換期間我不僅提升了語言能力，也對其他國家的歷史和文化有了更深層的理解與認識。

我們上課的語言中心為 SUFLE(Service Universitaire de Français Langue Étrangère)，是在艾克斯馬賽大學的 Schuman 校區。校區內同時設有大學部的文學院、商學院及藝術學院，學術氛圍十分濃厚，也有許多機會和其他學生往來。校區內設有兩座大型圖書館，提供自習空間與影印設備，也有許多大廳和教室可以和同學互相討論課業和交流。校區內設有許多間學生餐廳(Crous)，每天都有不同的學生套餐，我個人覺得性價比很高！每餐約 3 歐元，內容豐富且具有異國風味，最重要的是價格相對外面的餐廳更親民，很有效減輕在這裡的生活開銷。

(二)行前準備

從二月底開始申請，三月確認系上同意交換資格，我們就需要陸續開始填很多資料和做準備，包括列印歷年成績，請系上老師協助寫推薦信，提交申請表、和履歷表以及動機等等。另外還會需要錄取通知書、財力證明、住宿證明及保險等文件，並透過法國在台協會系統預約辦理。還有包括在期限內進入他們的宿舍網站(messervices)提交申請。由於期限不同，所以需要密切關注信箱的任何相關郵件。再來就是提前預定機票和提交宿舍預定金和保險。此外一放暑假就要開始注意申請簽證面試的時間，由於面試完要隔兩個禮拜到一個月才能去拿簽證，所以要在出發前兩到三個月就提交申請比較保險，申請簽證時相關文件要帶齊這樣跑關比較快比較順(護照影本、證件、大頭照、錄取通知書等等)。另外，出發前也需完成校方線上註冊，也會有語言分級測試，我們這次是有線上聽力和閱讀測驗，以及用視訊的方式進行口試，我是被問到學法語的動機和對法國的了解，這些考試會做為語言中心的分班參考，當然實際上課後如果不適應也是可以詢問那邊的班導或行政進行調整。還有就是到了法國三個月內一定要記得交印花稅，詳細資料可以到法國在台協會詢問。

(三)生活環境

艾克斯是一個很有法式風情的小鎮，這裡的建築物和生活方式都保留了過去的文化。同時，這裡也是南法有名的富人小鎮以及法國本地人都喜歡的度假聖地。但相對這裡的物價在法國偏高，因此這裡住了許多法國富人，也因為如此，這裡沿路的街景，路上的行人都顯得十分放鬆！市中心也偶爾會有傳統市場和市集，傳統美食、衣服和各種文創商品，偶爾還能看到街頭藝人或現場音樂演出，最有印象的是艾克斯的聖誕市集，有遊樂設施可以玩，也有很多當地的點心可以吃，也有賣許多特別的手作和伴手禮。這些市集成為了我交換期間很喜歡去的地方，也很適合在假日和新朋友一起逛逛、聊天，慢慢感受南法的生活節奏。從宿舍到市中心走路大約十五到二十五分鐘，沒有到非常遠，也可以搭 M2 或 4 號公車，車程約十分鐘左右。通常時間充

裕時我會選擇用走的，採買較多東西，再搭公車回宿舍。日常採買可以去離我們較近的超市(Intermarché, Monoprix)或是市中心的亞洲超市(熊貓、叮嚀Ding Dang)可以買到適合亞洲人口味的食物和調味料。

(四)課程介紹

在學習方面，語言中心的課程安排相當完善，依學生程度分級，課程內容兼顧文法基礎與實際應用。我們的班導師尤其喜歡用戲劇的方式鼓勵大家多說多寫，從編劇寫腳本到實際在大家面前演出，訓練的不僅是法文能力，更可以增強語言組織能力和臨場發揮的技巧。

課堂中以法語作為主要溝通語言，甚至會希望我們儘量下課不用英文溝通以此和同儕練習。老師透過大量口說練習、小組討論與情境模擬，引導我們在真實語境中運用所學。相較於在臺灣偏重書面學習的方式，這樣的教學模式讓我逐漸克服開口說法語的心理障礙，也明顯提升了聽力理解與口語表達能力。老師們教學態度親切且十分有耐心，願意針對學生的發音與用語給予回饋，在我們進步時也不吝嗇給予稱讚讓我們更有信心，營造出鼓勵嘗試、不害怕犯錯的學習氣氛。我是被分到B1的班級，因為課堂上完全沒有中文和英文的協助，再加上我認為課程的難度比 DELF 考試難非常多，一開始我覺得十分吃力，但是由於老師的耐心以及遇到一些善良的朋友願意細心指導，後來我有漸漸步入正軌。課程方面一個學期會有四堂必修語言課，還有基礎的發音課以及選修工作坊，可以根據自己的喜好選擇自己有興趣的工作坊，包括法國戲劇、文化、歷史、歌曲、電影、漫畫等等，也有特別針對加強口語表達、寫作能力、聽力測驗的選修課可以選擇。和在輔大上課不一樣的地方是，我認為這種上課模式可以增加參與和課堂討論的機會，大家都很願意分享自己的想法，也因為小組討論的機會較多，比較有機會和班上同學們打成一片。

(五)住宿

艾克斯馬賽大學有兩個學生宿舍(Les gazelles) 和 (Cité U de Cuques)，我們都是住在後者，我有抽到有獨立廚房的新宿舍(配有2格電磁爐)(Mandella)也有要和同層共用公共廚房的宿舍(設備有電磁爐、微波爐、洗水槽、一張餐桌約最多可坐8人)(pavillon3、4)，我們會在那裡一起分享食物，煮東西，認識新朋友，對我來說是非常珍貴的回憶。樓下設有洗衣房跟垃圾間，也有販賣機可以買飲料小餅乾，但是沒有電梯有點不方便，除此之外環境乾淨，需要大家一起共同維護環境整潔。

(六)感想建議

法國的行政效率低下，包括銀行開戶、校務行政醫療等等，例如我們最後一天上學才拿到學生證。而且一些地方不太能用英文。這方面法國真的效率欠缺且不方便，如果事情急迫建議一定要提早處理。另外由於扒手多，隨身重要物品也一定要保管好！近幾年由於法國奧運的關係治安有稍微恢復，不用過於焦慮但還是要小心，可以使用手機鍊，不要帶太多現金出門，使用手機(visa卡或Apple pay)付款減少拿卡片出來的機會。艾克斯治安相對安全，但若去巴黎或是去其他國家旅遊就需要小心。另外也要注意身體健康，受傷或是生重病看醫生費用相對昂貴也麻煩。

(七)心得

還記得，當初只花了一天的時間就做了去交換這個決定。由於沒有自己出去生活的經驗，這趟旅程不僅挑戰了我的語言能力，包括行政，預約申請，到日常生活的問題解決能力，對我來說每一個關卡都是考驗。但我認為我需要這份挑戰，也想給自己一個新的機會，重拾我對學習語言的興趣。很感謝身邊的朋友們給我的協助和溫暖，沒有他們我相信我沒有勇氣順利完成

這個考驗，也特別感謝最初願意勇敢嘗試的自己，送給我自己的一份成長的禮物。這次交換，我發現了另一種截然不同的學習方式，突破了自己一直以來的舒適圈，也收穫了許多令人難忘的回憶和好朋友。在海外生活的經驗讓我深刻體會到適應與承擔的重要性。儘管過程中充滿挑戰與壓力，我仍珍惜這次走出台灣、拓展國際視野的機會。相較於學術上的累積，實際處理日常事務與跨國旅行的歷練，更促使我在心理層面快速成長，培養出更強的自主性與抗壓能力。與其說我收穫的是知識，不如說是在一次次獨立面對生活與旅途中的挑戰裡，慢慢培養出更成熟與堅韌的心。

(八)照片分享





