

## 輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

撰寫日期	2024年2月20日
院系所	外語學院 法文系 四年級
研修學校	中文: KEDGE 高等商學院
	英文: KEDGE Business School
研修系所(課程)	Master in Management (MIM) - Master 1
研修期間	2023年8月29日 至 2023年12月16日

# 目錄

一、事前準備概況與心得.....	<b>3</b>
租屋.....	3
簽證申請.....	5
法國生活.....	6
二、研修學校(機構)概況與心得.....	<b>7</b>
學校環境評價.....	7
學校課程相關.....	7
課程心得及分享.....	8
三、國外生活體驗與心得.....	<b>11</b>
1. 波爾多生活.....	11
2. 旅遊資訊與心得.....	11
四、結語.....	<b>13</b>

# 一、事前準備概況與心得

## 租屋

### 1. 建議居住區域

我覺得波爾多相對於法國其他地區來說算是滿安全的，只有2個不建議居住的區域為Capucins(有名的傳統市場附近)及Saint-Jean (火車站)，這2個地方相對起來滿亂的，尤其火車站附近，可以的話一定要避開。另外，加龍河右岸相對市區所在的左岸來說，不僅人口混雜，而且入夜之後很危險，租屋盡量不要考慮那區。



除了這些區域之外，租屋地點其實就看個人想法，想住離學校近一點，方便上課；或是靠近市區，方便聚會，但市區因為機能方便，房價相對就會比較高。

學校前面的公車站有21及31號公車，最近的輕軌站是Tram B的Doyen Brus站，大約步行10分鐘到學校。如果同時考慮交通及地點的話，我個人會建議可以住在有31號公車行經或是附近有Tram B的地方，如果住Tram B沿線，會建議可以挑學校

至市區中間這一段，這樣去兩邊都會滿方便。唯一一個小提醒就是，輕軌有的時候會因為維修或市區罷工而停駛，所以就會有到不了學校的風險，可能需要多注意一下，但也不用太緊張，我個人大概也只碰過2次在上課期間輕軌停駛。

## 2. 租屋申請

學校提供的租房資源為Studapart，可以選擇校區或地區及租金等的條件，來找到適合自己的房子。我會建議看看房時先將地址複製至Google Map，確認地區、到學校的交通及附近走路有無超市來做選擇。

我在向KEDGE投完申請後，就陸續利用自己的空閒時間看一些適合自己的房子，並將房子利用Google我的地圖進行標記。當一收到學校的Acceptance Letter時，就可以馬上向房東或機構進行申請。

當我在平台上與房東確認好租期及房型後，房東就會發來一封確認信，從連結進去會到刷卡的步驟，因為我是租私人學生宿舍類型，所以他們有要求我繳行政費(不退還)、保證金(退宿後沒問題，2個月內會退)、及平台保證人擔保金(不會退)。由於在法國租房都需要保證人，使用平台的好處是只要付平台一筆費用，他們就會當你的保證人，我印象中保證金的費用是根據房租來調整的。

租屋平台上的房子其實會分成與他人合租的家庭式房間，或是類似私人學生宿舍的獨立套房，我自己當初申請時只鎖定在私人學生宿舍，雖然價錢稍微高一點，但我覺得比較安全也比較方便。此外租房時要注意，房東會在旁邊的細項中填寫是否包含冷水、熱水、電及是否可以申請房屋補助，如果沒有包含就要自己斟酌一下。

另外，有興趣也可以考慮申請法國的公立宿舍Crous，價格相對便宜，只是房源較少，且通常比較難申請到。

## 3. 房屋補助

房補(CAF)在網路及小紅書上都有滿多教學文可以參考，由於是全法文的介面，對不懂法文的人來說會比較吃力一點，學校其實在迎新週時也會辦說明會，可以去現場跟著一起操作。通常來說，CAF的補助時間是從租屋合約開始的下一個月，像我的合約是9/15-12/18，我在12月底時收到10月及11月的房屋補助。

要申請房屋補助的話會需要有出生證明，出生證明上需要記載父母雙方的姓名，另外有改過名字的話需要另外申請戶籍謄本佐證喔！

出生證明從戶政申請出來後，要先經過法院或者民間公證人公證(2者價格相同)，然後再送至外交部驗證。接著需要請法國宣誓師進行翻譯，我個人找的宣誓師是可以先用電子檔直接宣誓，完成後可以先拿到電子檔，之後會再將紙本寄到法國地址。

## 簽證申請

簽證申請在網路上也有非常多教學文，可以給大家做參考，簽證申請網站也有詳細步驟教學。提醒大家辦簽證時文件寧願多帶也不要少帶，簽證費50歐只能使用悠遊卡付款(一卡通不行!!!)，記得要先換算台幣存足夠的錢進去~

那這邊簡單說明流程，(最快可以填寫並送出申請的時間為可為Acceptance Letter 上，學期開始日前的3個月) 先至 Études en France 網站申請帳號並填寫資料，填寫完成之後於網站內的訊息信箱寄信通知法國教育中心資料填寫完畢。填寫完後建議可以打電話至教育中心(下午2-4點)，加快申請速度，通常電話接通後會對一下身分及帳號，就會快速幫你審核，會再利用內部寄信給你需要更改的地方。

以下是我申請簽證的時程：

6/4 填寫申請表 → 6/6 致電教育中心、完成文件修改並收到匯款通知 → 6/7 至郵局匯款及收到預約面試時間通知 → 7/5 實體面試 → 7/10 收到簽證完成可領取通知

## 法國生活

### 1. 電話卡

我在台灣時有先購買Orange的Esim卡, 14天20G, 我覺得網速非常快, 也有電話號碼可以方便收取驗證簡訊。所以後來也是在法國Orange透過網路申辦免綁約的門號, 雖然Orange比其他間稍微貴個1.2歐, 但我覺得他法國及海外流量合併計算這點常棒, 出去旅遊完全不用擔心, 網路速度也很快, 收訊也很好, 解約也是透過App就可以輕鬆申辦。唯一的缺點是申辦時需要有法國的帳戶。

### 2. 銀行帳號

我個人推薦申辦歐洲網銀Revolut, 申辦簡單也不需要帳戶保管費之類的, 而且現在如果是使用法國簽證申辦的話, 申辦後不久會詢問要不要轉成法國帳號(帳號開頭為FR), 轉成功後就可以當成一般的法國帳號使用了。我申辦不久後就成功轉成法國帳號, 所以沒有另外申請法國當地實體銀行帳戶, 我本人實測, 用這個帳戶是可以收到房屋補助喔!

### 3. TBM 交通卡

這是波爾多的交通票卡, 如果有需要常常搭乘輕軌及公車的話就可以考慮申請一張。申請會需要帶一張大頭貼去TBM的辦事處, 另外, 我建議自己帶一隻筆去填寫, 辦事處裡面可以找到長得像宣傳DM的紙本申請表, 根據不同年紀有不同申請表, 裡面填完基本資料後下方可以打勾選擇月卡或是年卡, 也可以勾選要不要加腳踏車或電動自行車。如果不常搭的話其實可以透過App或者輕軌站的售票機購買單程或10次票。雖然我常常發現蠻多人都逃票, 而查票機率其實不高, 但一旦被抓到就是巨額罰款, 我朋友要離開法國前不小心沒刷到票, 被罰款72歐外加50歐手續費!!!! 所以請大家自及評估狀況~

## 二、研修學校(機構)概況與心得

### 學校環境評價

學校整體來說並不算大，但設備及環境都算新穎乾淨，有圖書館可以讓你念書。也有許多公共空間及可以線上租借的Bubble Room可以給大家小組討論。



飲食部分，學校有一間學生餐廳提供熱食，一餐大約落在5-7歐左右，另外有小販部，販售麵包、水果、小點心等。校內也有許多販賣機販售飲料、咖啡、簡單的輕食等。另外也有8台微波爐可以供自己帶便當的同學加熱，大部分同學都以自己帶便當為主。

另外在交換期間有任何問題都可以直接詢問KEDGE國際處的老師，他們都會很熱心幫助你解決問題。

唯一一個小缺點就是教室沒有冷氣!!! 由於去年夏天歐洲又很熱，常常大家上課會悶到不行。

### 學校課程相關

基本上交換學生在波爾多只有MIM課程可以選擇，只是說會根據原本年級，被分配至碩一或碩二。那我是選擇上碩一的課程。碩一部分上學期選課模式會是選擇一個有興趣的模組，模組裡面會包含固定的5門課。如果沒有通過法文檢定B2的同學，一律都只能選擇全部課程都使用英文上課的模組喔! 另外，會有2門可以自己選擇要不要上的選修課，時間會在迎新後的2週，一門一週的密集課，雖然我自己沒上，但上過的都說不是很推薦。

學校會在線上會議題及選課時間，也會傳email提醒，記得因為有時差，要注意一下時間。那他們課程是屬於先搶先贏的，所以有鎖定哪個課程的話，就要看準時間登進去搶課。選課時也可以同時選擇FLE(法文課)，那FLE在選課後會寄分級測驗到信箱，如果沒有學過的話我印象中好像就直接不用填寫測驗。

每個不同的模組會有固定5門課，那這5門課會由模組老師來安排進度，在學期間上完。所以每堂課是沒有固定上課時間的喔！每門課總共會上8次，通常最後一次上課就是期末考或者期末報告。像我其實在10月底就已經結束2門課程及期末考。

法文課的部分比較特別一點，總共會上10次，時間是固定週一16:15-19:30。最後一次會是集中期末考，同個級數會一起到大教室考試，提醒這個考試一定要準時到，一旦考卷發下去就不可以再入場了。

那KEDGE比較特別的有2件事，第一是上課時間滿長的，一堂課是3小時，時間分別為8:30-11:45, 12:45-16:00, 16:15-19:30。有時候可能運氣不好真的會碰到整天課，就會比較辛苦。第二個是KEDGE滿注重出席率，一門課最多只能缺席2次，不論病假事假或者曠課都一樣，有些老師真的上課時間一到就會關門不讓你進去！

### 課程心得及分享

我自己是選擇CSR模組，適用全英文授課，我個人覺得是一個可以學到相關知識又不會負擔太重的模組。而且這個模組都是交換學生，所以交流起來也滿順利的。

以下是模組中包含的5門課程：

#### 1. Business, CSR & International Development

推薦程度：☆☆☆☆☆

上課方式：大部分為老師口頭授課，有時會搭配與該堂課相關的學生報告，另外有跟上課主題相關的辯論。

作業及考試：沒有作業，有一次報告或辯論，另有2次是非+選擇題小考，最後一堂課有期末考

整體評價：老師會提前先帮大家分好組別及要負責報告或是辯論，題目再第一堂課就會先給，可以提前準備。老師很認真授課，內容也很豐富，只是有時候可能會覺得內容有點太多，一下招架不住。而且老師上課會隨機點人分享看法，所以不可以偷偷放空！

#### 2. Ethics and Sustainable Business

推薦程度：☆☆☆☆☆

上課方式：大部分為老師口頭授課，每次上課會發一個case，用不同觀點或道德理論進行評斷。

作業及考試：沒有作業，有一次口頭報告，最後一堂課有期末考



整體評價：這是一堂滿神奇的課。教授會先用生日幫大家分好組別，一組4人，每堂課都必須跟組員坐一起。剛開始課教授會問一些關於道德的問題及看法(例:火車撞人要先救誰)，之後教有關道德的一些理論，每堂課都會發下不同的案例讓小組討論，教授會每桌詢問看法，接著再請小組在全班面前分享。期末的口頭報告是請小組在課上做完，下堂課直接報告。

我個人覺得比較怪的點是，畢竟道德沒有對錯之分，很難斷定好或不好，期末考時雖然大家都努力寫很多，但老師好像有自己獨特的觀點，所以大家分數都不太高。此外，老師非常喜歡說話，語速又很快，每次講話都非常久，但其實都在講同一件事，會讓人滿疲乏的。

### 3. Promoting Responsible Management & Leadership

推薦程度：☆☆☆☆

上課方式：老師只有前2堂課自己口頭授課+案例討論，後面全部都是小組討論及報告。

作業及考試：每次上課後要利用學校Learn系統上傳日記，老師會給大家一個2x3範例表格填寫，會計算分數，雖然老師說不用每次填寫，但因為計分方式不明確，建議每次都要寫。期末有一次口頭報告，最後要交一個1000-3000字的reflection。

整體評價：這堂課的分組是大家提出想報告的主題後，同學們根據對主題的喜好自己組成小組。老師希望大家可以透過小組討論的方式，來互相學習負責、管理和領導，不過因為我們只有8堂課的時間，所以完全無法互相學習什麼，大部分人都覺得這是一堂廢課，因為第3-6堂都在小組討論報告而已，根本沒上課，大家也都是各自做報告，要在當中學習領導其實真的滿困難的。

### 4. Business in the Circular Economy

推薦程度：☆☆☆☆

上課方式：大部分為老師口頭授課，從第3堂開始每堂會搭配約1小時的學生報告，報告後老師會根據報告主題進行延伸，課堂會有大量的討論時間，需要與同學討論看法並分享給老師。

作業及考試：有一次不記分報告及一次期末報告，第五堂課有隨堂考，大部分題型是填空題，期末要交一份論文，內容要跟循環經濟有關，可以利用期末報告內容做延伸，字數需要2700-3300。

整體評價：我認為老師教學內容豐富，也有大量時間可以討論理解上課內容，但因為老師聲音非常催眠，課程又都被安排從12:45連續上到晚上19:30，所以常常會不小心放空，回過神就發現又進入討論環節，所以建議最好跟認真上課的同學一起坐。

### 5. Sustainable Technology and AI

推薦程度：☆☆☆☆

上課方式：老師用Teams連線遠端口頭授課，第6.7堂課口頭期末報告，最後一堂不須到課，繳交論文即可。

作業及考試：一個期末口頭報告，期末要交一份論文，內容是課前、課中及課後對於AI的想法及看法，字數需要1500-2500。

整體評價：這門課一樣要分組，同學自己分組，但同組不能有同樣國籍的人。我個人認為這是一門非常不推薦的課，老師遠端利用Teams授課，但大家都要到教室上課，老師從來沒露過臉，就是一直不停講上課內容，讓人覺得很無聊又沒重點。就算想認真聽，也會一下子就疲乏。加上這門課沒考試，其實大家都興致缺缺，而且其中一個討論時，老師還將PPT弄錯，同學提出疑問，老師不想處理就直接跳過，真的不知道在幹嘛。

#### 6. FLE: French as a Foreign Language - Intermediate B1

推薦程度：☆☆☆☆☆

上課方式：大部分是老師口頭授課，但授課內容及進度都是學校統一規定的。做完練習後會請大家輪流說出答案，課堂中也有滿多與同學練習口說的機會。

作業及考試：通常沒有作業，除非上課時練習沒寫完老師才會請我們回家寫，有一次聽力小考、一次閱讀小考及一個口頭報告，最後期末會有集中的期末筆試(閱讀及寫作)。

整體評價：我個人覺得班級的級數都比實際級數來的低一些，例如B1大約只有A2到B1中間，而且我第2週還突然被換老師，當時覺得滿錯愕的。我認為這堂課的優點是老師教學細心、小班制教學和有很多練習口說的機會。但聽我朋友分享，初學者的班級，並不會從基礎字母開始教，而是會以生活法語為主，所以想選這堂課的同學可以思考一下。而且為了不撞課，法文課都安排在禮拜一晚上，其實個人覺得滿累的，有時候一整天只有法文課還要去學校也會覺得有點煩XD。

### 三、國外生活體驗與心得

#### 1. 波爾多生活

我個人覺得波爾多滿適合作為交換的第一首選。因為波爾多其實相對其他城市算是滿安全的，對法國人來說像是一個退休後居住的城市，所以生活步調慢，整體生活很愜意。但她其實算是大城市，所以該有的都有，交通也算很完善，去機場及火車站都不會花太久時間。但我個人覺得在歐洲街頭，還是需要注意安全及財物，基本上財不露白，手機有用掛繩背好就沒事了。



波爾多市區商店街林立，你想得到的基本上都找的到。而且因為觀光客不少，所以店員基本上都會講一些簡單的英文。而且波爾多人滿友善，他們都會盡可能的幫你解決問題。

另外，波爾多是可麗露發源地及紅酒產區，來到波爾多一定要試試看這2個東西，而且一定要抽空去酒莊參觀，非常值得。當地的紅酒非常便宜，超市都有琳琅滿目的選擇，大概5.6歐就可以買到很不錯的酒了。可麗露的話我個人推薦La toque cuivrée，平價又好吃。

另外波爾多市中心的百貨公司裡有3層樓的大間超市Auchan，想要購買濾水壺跟電風扇去那邊就對了。另外在市區附近也有亞洲超市東方紅(Asia Shop)可以購買亞洲食物及生鮮。

#### 2. 旅遊資訊與心得

## 1. 法國旅遊

波爾多附近有個叫Saint Emilion的地方，匯集了許多酒莊及販售當地酒的商店。可以搭乘火車，下車後大概再走20-30分鐘才會到主要地區。如果要參觀酒莊可以先上網預約，大部分的酒莊都需要開車才比較方便，但遊客中心好像會有合作接送，所以也可以詢問看看。我去的那天因為滿臨時的，回程剛好沒火車要等1個半小時，走回去火車站的路上又突然下起狂風暴雨，風大到傘撐不起來的地步。所以建議大家可以看好天氣及火車再出發。

如果要在法國境內旅遊會搭乘火車的話，建議下載SNCF的APP，從裡面可以直接購票，非常方便，他們也有推出青年卡及月卡，大家可以自行比較划不划算。小提醒，車票通常越早買越便宜，當天價格會最貴！

我個人非常喜歡史特拉斯堡(Strasbourg)，是童話故事會出現的建築，也有最傳統的聖誕市集，有機會一定要去看看。

另外一個推薦的地方是霞慕尼(Chamonix)，我11月初去，剛好趕上最後的纜車，不然再來要等聖誕節才會再開放，雪超級多很漂亮，但山上真的非常冷，大家要注意保暖。另外，從波爾多去的話沒那麼方便，所以是去日內瓦旅遊時搭車過去的。



## 2. 歐洲旅遊

我在這段期間去了滿多國家，我認為他們各自有優缺點，但我個人非常喜歡荷蘭。荷蘭的物價相較其他國家低了一些，英文普及度非常高，超市東西也非常豐富。唯一一個缺點大概就是因為荷蘭人比較高大，所以鏡子都特別高，照不到臉。荷蘭有非常多的美術館可以參觀，美術館控絕對會愛

上。但因為他們多數東西都電子化的原因，去之前一定要先上網訂好門票，有些博物館現場是不售票的。

在歐洲旅遊大部分都搭乘廉價航空，我個人會先用Skyscanner找出比較便宜的航班(通常出發時間早)，再利用該航空公司的官網或APP訂票，透過官方訂票相對會比較有保障。

住宿部分，考量價格及方便性，我跟旅伴大多選擇青旅的私人房或青旅的女生房，因為青旅會有廚房、冰箱及洗衣機，相對來說比較方便。推薦可以使用Hostelworld尋找房間後，再比比看跟官網哪邊比較便宜。此外，我個人滿推薦Meininger旅店的，分店很多，房間算舒適整潔，也會提供備品及毛巾，櫃台24hr都有人在，也可以寄放行李，大多時候我透過官網訂房都最便宜。

## 四、結語

### 1. 個人想法

我認為獨自一人在歐洲生活跟想像中真的非常不一樣，雖然我個人覺得我在台灣已經非常獨立，但到了當地還是會因為各種突發狀況而有點無助。但我認為只要克服之後，就會覺得學到很多，原本覺得自己無法完成的事，現在都做到了。在跟歐洲學生交流時也會發現，我們有很多不同之處，我認為認真參與並享受這段交流時光，絕對會收穫滿滿。

### 2. 歐洲生活小建議

波爾多秋冬之際會開始刮強風跟下雨，冬天雖然下雪機率極低但溫度會到0下！所以建議羽絨外套、防風防潑水外套及雨傘一定要帶好帶滿，歐洲雨傘通常都又貴又難用。另外一定要記得戴墨鏡，夏天陽光真的很可怕，我去的那個禮拜剛好歐洲熱浪，一開始不以為意，出去都沒帶墨鏡，結果2天後眼睛直接爆痛，看到光就不舒服。最後，建議大家一定要帶手機掛繩，以防手機被偷，記得多準備幾條，以備不時之需，像我自己才剛到歐洲半個月，掛繩就突然斷掉，而且歐洲掛繩很難找，通常都不便宜。另外，建議可以帶個拉鍊貼在胸前的小包包，會比較安全，我個人推薦Uniqlo水餃包，很方便又好裝。

最後，如果有任何問題想詢問的話，歡迎透過Email跟我聯繫：[a0970633793@gmail.com](mailto:a0970633793@gmail.com)，希望大家交換都順利並享受交換生活，這一定會成為你一生中難忘的回憶。