

Bordeaux Management School

波爾多高等商業管理學院

輔仁大學法文系 陳沛旻 2010/2011



輔仁大學法文系 陳沛旻 2010/2011

Bordeaux Management School

波爾多高等商業管理學院

輔仁大學法文系 陳沛旻 2010/2011

目錄

行前準備

波爾多介紹

學校環境與生活

結語

● 行前準備

出國前的心情總是複雜的，一方面很期待會有全心不一樣的體驗，一方面又怕無法適應會遭遇挫折。根據歷屆學長姐們的和我的經驗，歸納出以下出發前該準備的事項。

I.行李:

基本上一般航空公司對託運行李的限重為 20 公斤，依櫃檯小姐心情好壞可再增加個 2 到 3 公斤，但還是建議不要冒險嘗試，被航空公司罰超重費很貴的，最好在出發前在家先量好行李重量。手提行李依航空不同限制重量不同，我當初搭乘國泰航空限重是 7 公斤，但其實他根本沒在看，也沒有儀器去測量你手提行李重量，所以你夠強壯能扛多少就賺多少了(當初回國時我就扛了約 30 公斤的在身上) 淡季的超過 100ml 的容器義理類一定要放在托運行李不然會被沒收，還有筆電最好放在隨身行李易拿處，因為登機時他會要求你把筆電另外拿出來，如果你放在底層真的是很麻煩。當天穿著避免戴金屬性質的皮帶錶鍊，因為它會要求你都脫下來，有點麻煩。當初回國時，他還要求我連鞋子都拖掉，檢查完我穿外套穿鞋子繫皮帶花了 7 分鐘= 所以盡量避免攜帶金屬性質的東西在身上。

- a. 衣服：波爾多夏天正常聽說是會到 30 幾度，短袖短褲夾腳托可以帶，但我去的那年氣候有點異常，主要以秋季服裝為主，再說去的時候都九月份十月份已經入秋，長袖外套可多帶幾件。大衣圍巾襪子毛衣羽絨衣是一定要帶的，冬天氣溫會到接近 0 度，在家有暖氣是還好(但如果住在 domofrance 就另當別論，在家一樣要穿多一點)一出門沒有大衣是無法行走的。聖誕假期如去歐洲其他國家玩，下雪是很平常的事，雪靴可帶一雙。另外鞋子在法國相當貴，建議帶雙好走的布鞋，一雙正式點的高跟鞋(有時候上台報告會需要用到)，涼鞋夾腳拖可帶。要不然就冬季夏季打折季時買鞋子。
- b. 電器用品：手機相機電腦充電器請記得帶去，建議去買 2 到 3 個各國萬用轉接器，這樣之後去別的國家旅行就不需要另外買新的轉接插頭。
- c. 生活用品：建議帶法法字典，怕的話帶本小的法漢字典也可以，或是你有電子辭典攜帶方便就省掉紙張重量。藥品很重要，那邊看醫生很貴，雖然有健保可以補助，但我是沒試過不知道它是否真的有退你錢，盡量不要生病就不用花錢看醫生。基本上像棉花棒衛生棉都可在當地購買，但衛生棉最好去的時候帶一些去以免不時之需。當地藥局約晚上 6 點就關門，星期日藥局不開，波爾多只有一家藥局會 24 小時營業(在市中心 victoire)，價位比一般藥局高。眼藥水、ok 蹦可帶。文具用品可多帶，筆記本也是，那邊紙張和筆賣很貴。

- d. 紀念品：鳳梨酥、台幣銅板、小吊飾(銅錢)、明信片都可帶一些，送給那邊的朋友可國民外交☺
- e. 行李還有空間的話：帶點朋友們和家人的照片吧!會很想念他們的!海報也可帶去貼在牆上，帶點自己喜歡的小吃也不錯。基本上米、調味醬都可在當地的中超買到所以不需另外再帶去。

II.證件與文件：分爲台灣前準備工作與到法國再辦理事項。

在台灣準備的工作:

- a. 學校相關：
 - 繳交助教交代的交換生基本資料
 - 找一位和自己不錯，負責任的人幫忙處理選課等事項。最好找系上了解選課流程和狀況的同學。
 - 填 BEM 入學申請表
 - 保單中英文正影本
 - 住宿(住學校旁的宿舍 DOMOFrance 或自行在外租屋: CROUS 或小公寓)
 - 歷年英文成績單證影本
 - 學分認定
- b. 自行辦理:
 - 住宿(住學校旁的宿舍 DOMOFrance 或自行在外租屋: CROUS 或小公寓)
最好在出國前約 5 月 6 月份時就自行寫信與房東連絡
 - 護照
 - 機票
 - 簽證(辦理事宜請看法國在台協會網站:
<http://www.fi-taipei.org/spip.php?rubrique2>)
 - 公證出生證明(不確定到底需不需要，當初辦了沒使用到) 可請翻譯社翻送法國教育中心公證。
 - 財力證明中英文正影本，匯票需5820歐(2010年)
 - 大頭照多帶幾張，那邊照相貴又醜

到法國該準備的:

- a. 與學校相關：
 - ✓ 參加法國當地學生保險，約 200 歐(學校會帶著你辦不需緊張)
 - ✓ 領學生證與在學證明
 - ✓ 銀行開戶(可自行辦理也可請學校社團 melting potes 的人幫忙代辦)

Bordeaux Management School
波爾多高等商業管理學院

輔仁大學法文系 陳沛旻 2010/2011

b. 自行辦理

- ✓ 房屋保險(如果你住 domofrance 在去之前就要先辦好，不然她不會給你鑰匙，切記保險公司星期天不開，如果到那邊才申請遇到假日就只好先借宿別人家。所以建議在台灣先與法國當地保險公司連絡完成手續)
- ✓ 長期居留証：最重要的一個也是最該先辦的。在台灣須先上網填申請表並列印出來，到法國後將下列資料以掛號信的方式寄去波爾多的 **OFII**
需要：
 - 大頭照四張
 - 護照正影本
 - 長期學生簽證正影本
 - 公證出生證明法文正影本
 - 在學證明與學生證正影本
 - 銀行申請財力證明正影本
 - 住宿證明(房屋租約，水電 edf 瓦斯單等正影本)
 - 法國當地學生平安保險書正影本
 - 健康檢查證明書(當天辦理居留證會安排檢查的時間，之後等候郵件通知)
 - 特殊郵票 55 歐(等回信時他會告訴你需要購買，可網路上購買自行列印出來也可去當地 TABAC 買，但要小心不要買錯)
- ✓ 房屋補助 CAF：需拿到長期居留証後才可以申請
先上網 <http://www.caf.fr/> 填寫資料並列印下來，按照上面指定需繳交資料交給房東或自行辦理。
- ✓ 銀行開戶：護照與簽證，在學證明，房屋契約與財力證明等正影本文件。

III 附註

a. 有關錢：

除了匯票至少需 5820 歐，建議還要攜帶現金和匯票，匯票建議買兆豐銀行的到時候兌換較方便，一旦在法國成功開戶就快點將匯票或旅支存入銀行戶頭以免遺失金錢。不太建議帶旅支因兌換不方便，並不是每家郵局都可兌換。

b. 有關機票：

純粹看個人安排，如想在開學前先去其他國家遊玩，建議搭到巴黎將大行李寄託在認識的人家中，便可放心出遊。若想直接前往波爾多，可買台灣到波爾多的機票，但這樣一來課程結束後也必須再回到波爾多搭飛機回台，對於課程結束後想去其他國家遊玩的人可能不太方便。(不管去哪，大致上搭廉價飛機到歐洲地區

遊玩都是以巴黎為起終點方便)

c. 有關 Melting Potes :

為BEM接待國際學生的社團組織，社員都相當活潑外向，可自行與他們聯絡，他們將可協助接機，找房子，開戶等等在法國生活的事項。

波爾多介紹

波爾多(Bordeaux)，法國西南的一個港口城市，擁有人口 925,253 人(1999 年)，是法國第四大城市，位列巴黎，里昂，馬賽之後。是阿基坦大區的首府，同時也是吉倫特省的首府。波爾多地區旅遊資源豐富，有許多風景優美保存完好的中世紀城堡。



波爾多因此也被稱為世界葡萄酒中心，每兩年一度，波爾多酒協會舉辦盛大得國際酒展-Vinexpo。來到這裡，最不可錯過的是參觀葡萄園、釀酒窖，並品嚐波爾多紅酒。波爾多每一個葡萄酒莊園都有著不同的故事。葡萄酒絕大多數是在以家庭為單位的莊園裏生產的，莊園裏有葡萄園，有酒窖。葡萄的生長、收穫，葡萄酒的發酵、成熟及裝瓶的全過程都在莊園裏完成。



它有著悠久的歷史和文化，擁有保存完好的 18 世紀建築文化遺產，產生過著名思想家蒙田、孟德斯鳩等。維克多·雨果說：“這是一所奇特的城市，原

Bordeaux Management School

波爾多高等商業管理學院

輔仁大學法文系 陳沛旻 2010/2011

始的，也許還是獨特的，把凡爾賽和安特衛普兩個城市融合在一起，您就得到了波爾多。”(資料參考: <http://travel.big5.mangocity.com/bordeaux/index.html>)

基本上波爾多就是個充滿世界遺產的城市，據我淺略觀察建築風格與巴黎的有許多相似之處，只是大部分的建築都黑黑髒髒的有待清洗!以下介紹幾個大的觀光景點作為參考:

教堂:

Saint-Andre , Saint-Michel 及 Saint-Seurin 教堂

聖安德烈教堂

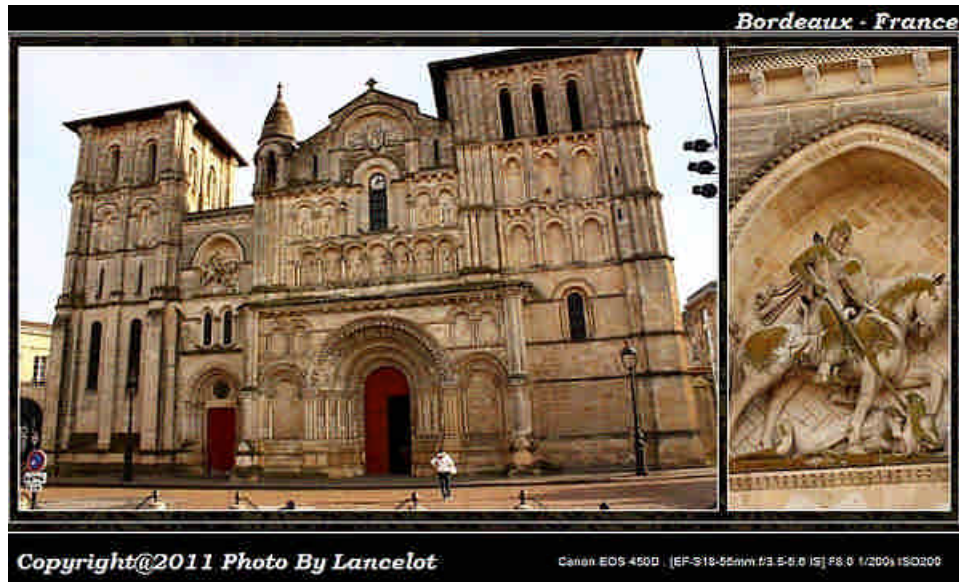


Bordeaux Management School

波爾多高等商業管理學院

輔仁大學法文系 陳沛旻 2010/2011

聖米歇兒教堂



Saint-Seurin 教堂



Bordeaux Management School

波爾多高等商業管理學院

輔仁大學法文系 陳沛旻 2010/2011

L'opéra 歌劇院



晚上也蠻漂亮的



Bordeaux Management School

Bordeaux Management School

波爾多高等商業管理學院

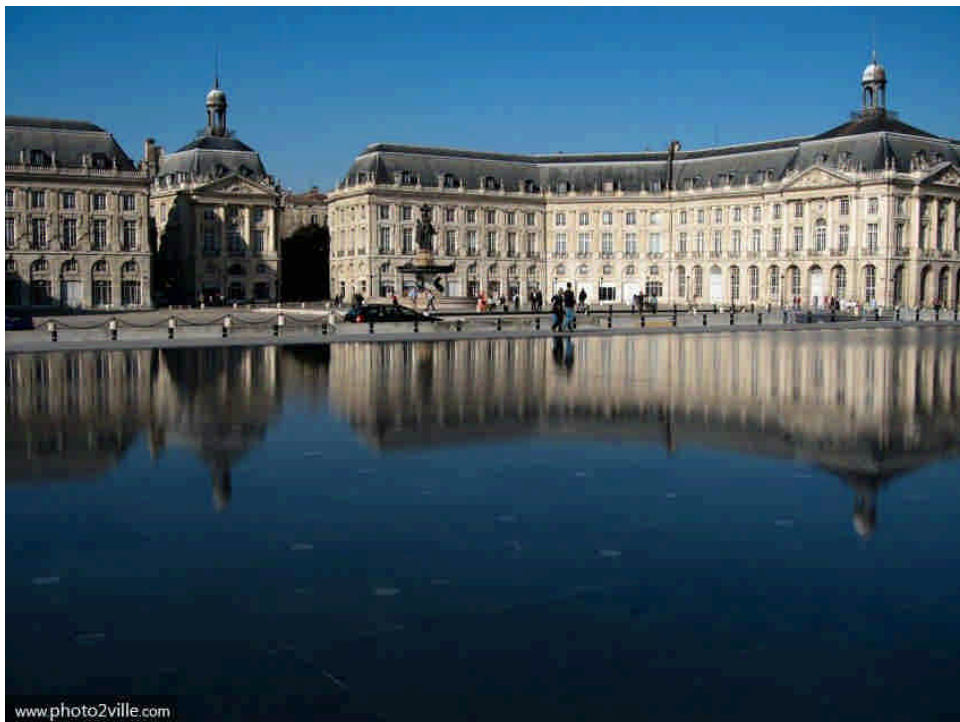
輔仁大學法文系 陳沛旻 2010/2011

Place des Quinconces



Miroir d'eau devant la Place de la Bourse

這是我最喜歡的地方，夏天的時候會有很多小朋友在這裡戲水



Bordeaux Management School

波爾多高等商業管理學院

輔仁大學法文系 陳沛旻 2010/2011



Tramway 輕軌列車是主要的交通工具



Bordeaux Management School
波爾多高等商業管理學院

輔仁大學法文系 陳沛旻 2010/2011



另外從 2010 年起幾乎每個 tramway 站旁都有公用腳踏車可租借相當方便



吃! Canele !! 小型的法式糕點，焦糖褐色微硬封裹的外層與雞蛋、牛奶、麵粉，再加上蘭姆酒與香草調味鬆軟的內裡，是波爾多地區的特產。



玩！

Saint Emilion 著名酒莊



坐小火車便可到達，可免費參觀
酒莊並品酒!

Bordeaux Management School

波爾多高等商業管理學院

輔仁大學法文系 陳沛旻 2010/2011

Arcachon

坐火車可到，下車後步行約五到七分鐘便有海灘可戲水野餐！



搭公車約 30 分中可到全歐洲最高的沙灘 Dune du Pyla





學校環境與生活



這所私立商業學校有相當多課程，大部分的交換生都是上 ESC (Ecole Supérieur de Commerce)，課程大概分類為：經濟、行銷，金融，人力資源，國際商務等等，再細分為由英文授課還是法文授課。可自行選擇上英文的或法文的，建議先選法文的比較保險，因為系上不承認修習英文的學分。最大的不同是這裡分上下學期，每學期有五個 sequence，每個 sequence 為期三個禮拜，6 學分。這和台灣的學校很不同，BEM 是在三個禮拜內上同樣的課程和主題，台灣則是同時修很多個不同科目。

課程進行方式分為傳統是老師上台講學生台下抄筆記和分組活動上台報告兩種，有時候會混合兩種。基本上一堂課會有 2 個以上的老師，多半是企業界人士，教學內容有時相當刺激，上半堂課丟一份個案給你，下半堂就要你上台報告！心臟要夠強！！分組的時候就靠運氣或是眼睛放亮點找看起來比較認真的法國人同組。上課的時候一定要帶筆電去打筆記不然根本來不及，第一堂課傻傻的帶了筆記本和筆去，結果抄到後來都不知道自己在寫什麼，其他的法國學生人手一台筆電霹靂啪啦的猛打筆記，整個嚇到，之後每堂課都乖乖帶筆電，來不及的就趕快跟好心同學借筆記。



課堂中老師常問學生問題，歐洲的學生往往比較主動勇於發言發表自己的看法甚至跟老師爭辯，這和台灣的學生很不一樣，亞洲學生都比較害羞，就算內心知道答案也不會大刺刺舉手發言深怕講錯。至於上台報告，當初也是怕的要死，組員清一色都是法國人，討論時講話都用噴的，剛開始根本無法真正參與到討論，一方面是對語言還不夠純熟，另一方面在台灣本來就很少會有這種分組是討論的活動，相當不習慣，有點不知所措，自己覺得非常不好意思都幫不上忙，只能偶而點點頭裝懂，上台也講的支支吾吾的。但我很幸運一開始遇到人超好的法國組員，他們很有耐心的跟我解釋，上台前也都會幫我檢查我寫的台詞對不對，怎樣講比較好，還一直跟我說沒關係他們懂。我都感動要哭了!!! 上台報告到最後根

Bordeaux Management School

波爾多高等商業管理學院

輔仁大學法文系 陳沛旻 2010/2011

本像吃飯一樣，吃相不好看還是照吃下去！講不好糾正過後下次改進就好沒什麼好怕的！有一點我覺得很棒，每一組上台報告時，老師都會發評鑑單給每個人，即使是台下的其他組都必須認真聽並尊重報告組，每個人都必須在單子上寫下他們的優缺點及該如何改進，這些單子將會列為個人成績的一部分。就是要這樣台下的人才會安靜，台上的人才知道該怎麼改進，一期課上完，很明顯大家都進步了！

接下來介紹一下學校的社團常常與國際交換生有聯繫的就屬 melting potes 了！他們專門處理與國際交換生有關的事務，從一開始的 pick up 服務(去車站機場迎接學生)，協助辦理在銀行開戶尋找住處到開幕、野餐活動、海邊郊遊、san sebastien 郊遊、離別晚會...等等。一年當中受到他們不少的幫忙也是因為他們所辦的活動，認識了其他的國際交換生，他們的陪伴讓我們備感窩心也讓我們在離別時依依不捨。



結語



一直覺得自己是個超幸運的學生可以去法國交換一年，相信是很多人的夢想，很謝謝學校讓我有機會在大學的最後生涯讓我去體驗這麼另類的生活。在這一年當中，並不像照片上總是開開心心，總有段期間是備感挫折難過傷心想家的。幸好有同儕間的相互鼓勵和台灣朋友們的加油打氣才能撐過來。現在回頭看這兩學期，很佩服自己居然都撐過去了，一個人在國外，要學著堅

強和獨立，父母親和朋友們都在遠方，一切熟悉的事物都不在身旁，能靠的就只有自己。以前從不下廚的我，爲了省錢練就一身功夫，現在能煮上幾道家常便菜了！

學校就像個小聯合國，不同的國家帶來的文化衝擊和思考模式相當有趣，彼此做交流讓我大開眼界，我也很開心能把台灣的文化介紹給大家，希望他們回到自己國家後能把這些傳播出去！

法國的步調相較於台灣是相當浪漫的，但有時過於爛漫到行政效率十分差，也因此訓練了我的忍耐度。舉例來說銀行郵局，你不親自上門催討，等到幾百年後沒人知道，打電話去就是推來推去敷衍個不停，直接上門最快最有效率！罷工就像眨眼睛一樣頻繁，跟骨牌一樣一個起頭其他毫無相干的也跟著倒，吃虧的當然是消費者囉，剛開始覺



得好玩還拍拍照，到後來看到都膩了，tramway 罷工要走路去學校一點都不好玩，計畫要去旅行火車罷工只好坐公車出法國邊界後再搭火車，很曲折!不過，提著行李趕火車還坐錯車也好，躺在湖邊草地上睡午覺也好，我想這些都是一輩子忘不了的回憶，希望每一屆來這裡的學生都能體驗這些美好時光。