

生活報告

交換學校: 南特高等商業學院 (Audencia Bussiness School)

交換學生: 企研二 林珈儀

交換期間: 春季交換 2017 (2017.01.03-2017.05.14)

一、 交換學校介紹

1. 所在城市

南特高等商業學院位於法國西北邊的城市 — 南特，南特為法國第六大城市，或許對於許多人言，南特並非像其他法國大城市如巴黎、馬賽、尼斯…等般熟知，然而南特不僅曾被票選為法國最適合居住的城市，整個城市也充滿了濃厚人文藝術氣息，最具代表性的大概就是南特機械島以及法國知名老牌餅乾 LU 了。此外，若考量擔心治安安全問題，南特雖為法國大城市，但整題而言治安是非常良好的。

2. 學校簡介

南特高等商業學院 (Audencia Bussiness School)，為法國排名前幾名的商學院，也是少數同時獲得 EQUIS、AACSB 和 AMBA 三項認證的商學院。

3. 學校資源

交換期間交換學生可以享有許多學校給予的資源，例如:

(1)租屋平台: 學校有平台提供南特房屋資訊，交換學生可以在到南特以前透過平台得到租金、房屋照片…等資訊，找尋合適房屋並預定租房，透過平台也可以尋求學校負責租屋相關事項的人員關於租房的協助。

(2)提供辦理生活所需事務相關協助: 在正式上課前，學校會有一天 orientation day，在這天，學校會做許多介紹和說明，也會有學生社團(IC team)提供辦理在法國生活中所需事務的相關協助(如銀行開戶、手機門號、房補、交通月票…等)。

(3)良好學習環境、硬體設施: 圖書館、電腦室、討論空間、研討室、社團中心、體育館、咖啡廳…等。

(4)免費影印費用: 影印費用儲存於學生證內，可使用於圖書館或電腦室內印表機，第一次使用時需在印表機屏幕上採取類似註冊的步驟，第一次使

用之後，則只需感應學生證便能影印。

(5)個人信箱、學習平台、課程平台: orientation day 當天學校會做詳細信箱與各平台使用相關介紹說明。

(6)線上學術資料、數據: 從學校圖書館網頁進入資料庫並登入學生帳號密碼後可以獲取許多資料，在課程學習、做報告時可以善用。

4. 交換課程簡介

交換學生可以有兩個選擇，皆在 Grande Ecole Programme 底下，分為 Core Courses 和 Major/ Specialization Courses:

(1) Core Courses: 從法國當地同學敘述中了解，Core Courses 為他們剛入學時所上的課程，為商學基礎課程，必須大量廣泛學習，而從選擇 Core Courses 的交換生敘述中了解，相較於選擇 Major/ Specialization Courses 的交換生，Core Courses 的交換學生在課程選擇上更為彈性，可以依據自身需求安排所需課程數量。

(2) Major/ Specialization Courses: 法國當地同學經過 Core Courses 後，可以開始選擇有興趣的專業方向做為主修更深入學習(主修有 Marketing、Supply Chain、Consulting…等可選擇)，而交換生若要選擇 Major/ Specialization Courses，線上選課時有規定必須要有一定商學背景知識。交換學生若選擇 Major/ Specialization Courses，在課程選擇上相對較無彈性，需要選擇一門選修課程(2 ECTS credits)及一個主修(主修中涵蓋多門課程 28 ECTS credits)。以我為例，按照學校規定，我選擇了一門選修課程和選擇行銷作為主修，行銷主修中包含了 7 門行銷相關專業課程，加上可自由選修的法文課程後，整個學期我共修習了 9 門課程。

二、 生活及文化交流

1. 食

(1)外出用餐

南特市區有不少餐廳，除法式料理外，也可以找到中國料理、泰國料理、日本料理、越南料理…等，通常在餐廳用餐所需花費都會較高，要吃一頓完整的法餐(從前菜到甜點)價錢至少是二三十歐起跳，相對較便宜的中國料理一餐也至少要花費十幾歐。

不過都到法國了，雖然餐廳用餐花費較高，有機會還是可以好好體驗、吃

一頓法餐，在這裡介紹一家學校法語老師推薦的餐廳 — La Cigale，La Cigale 據說為南特百年餐廳，除了食物餐點外，La Cigale 還以華麗的內部裝飾著名。

相較於價格較為昂貴的餐廳，若不想自己料理時，外出用餐也有稍微較平價的選擇，在學校附近或市區可以找到一些不錯 Kebab。

而平常在學校上課，中午時間大部分學生通常會到學校附近 Crous 學生餐廳或校內咖啡廳用餐，若要至 Crous 學生餐廳用餐，需要先至餐廳一樓辦公室辦理卡片並儲值，餐廳內大部分店家需以辦理之卡片消費，餐廳內只有一家店家接受收取現金；學校咖啡廳同樣不收取現金，學生須於咖啡廳內儲值機台在學生證內儲值後，用學生證結帳消費。

若有人和我一樣，喜歡也習慣喝咖啡，學校內除了咖啡廳可以購買咖啡外，咖啡廳 2 樓有咖啡販賣機台，可購買到 1-2 歐的咖啡，社團辦公室附近公共空間也有咖啡販賣機台以及星巴克咖啡機台可以購買咖啡。

(2)自行下廚

由於外出至餐廳用餐花費較高，因此，可能大多數的學生，日常還是以自己下廚為主，若要自行下廚，南特有許多大型超市可以採購食材，包含 Carrefour、E.Lecerc、Auchan…等，也有中小型超市如 U Express、Monoprix、Spar…等，大型超市商品價格通常都較小型超市便宜，我個人大約一個禮拜會去一次大型超市購買生活所需，而其中最常去的大型超市則是位於 Tramway 2 號線最底站的 E.Lecerc。以下提供一些超市的位置資訊：

- i. 家樂福: 接近市中心 Commerce，Tramway 1 號線上，接近 Bouffay 站
- ii. E.Lecerc: Tramway 2 號線最底站(Orvault Grand Val 站)以及 Tramway 1 號線倒數幾站(Tourmaline 站)(看到 Ikea 下車，在大型 shopping mall 內)
- iii. Auchan: 3 號線 Orvault Morliere 站附近
- iv. U Express: 距學校兩站距離有一家 U Express，Tramway 2 號線 Bourgoniere 站
- v. Monoprix: 接近市中心 Commerce，Tramway 1 號線 Place du Cirque 站
- vi. Spar: 距學校一站距離有一家 Spar，Tramway 2 號線 Morrhoneire Petit Port 站附近

此外，Tramway 1 號線 Bouffay 站附近有幾家中國超市，可以購買到亞洲食材，市中心也有日韓超市。

若想要購買更為新鮮之食材，每周六上午在 Tramway 1 號線 Mediatheque 站會有販售新鮮蔬菜、水果、肉類、海鮮、衣服、生活用品的市場，特別推薦到市場買海鮮(尤其是淡菜、螃蟹、鮭魚…等)，可以用不錯的價格買到新鮮又好的海鮮。

2. 衣

個人認為到法國交換可以不用攜帶太多衣物，一方面節省行李空間和重量，一方面也因為，在交換期間應該有機會會碰到法國打折季，在打折季時購買東西相當划算，不論化妝品、保養品、鞋子衣物…等。法國每年共有兩次打折季，冬季打折季和夏季打折季，以 2017 年為例，冬季打折季時間為 2017.01.11-2017.02.21，夏季打折季時間為 2017.06.28-2017.08.08 但每年打折季的時間都可能稍有不同，法國各個區域打折季的時間可能也會不同，大家可以在出發法國前查好法國官方公布的打折季時間，再決定自身要攜帶的行李量。

在南特若要購買衣物其實也很方便，市中心有許多店家、國際品牌，也有拉法葉百貨，因此在整理行李時，不用太擔心衣物會帶不夠的問題。

3. 住

學校沒有提供學生宿舍，若要在南特找住宿的地方，以下提供幾種資訊：

(1)抽 Crous 宿舍: 為法國公立學生宿舍，相對於自己租房子，Crous 因為為公立，可能更為有保證，通常租金也較為便宜。學校會在開學前提供 Crous 宿舍相關訊息，學生若要申請 Crous 宿舍需要向學校提出申請並抽籤。

(2)自行找房租房或找尋 Homestay: 我個人是透過學校租屋平台找到住宿的地方，開學前學校會寄送租屋平台連結、相關資訊，尚未到法國時，可以透過租屋平台了解各種房屋資訊，尋找、預訂喜歡的房源，租屋平台上也有專門負責租屋事項的人員提供租屋相關協助，若想要更深入體驗當地文化，也可以找尋寄宿家庭。

(3)Airbnb 長租: 在交換期間認識的其他交換生中，有人是直接 Airbn 找房子、預訂長租，如果沒有抽到 Crous 宿舍，在學校租屋平台上也找不到合適的房子，或許也可以考慮此做法。

4. 行

(1)南特市區交通: 在南特，大家最常搭乘的交通工具為 Tramway 和公車，Tramway 和公車搭乘時使用的票是相同的。

南特輕軌共有三線路 (1 號線、2 號線、3 號線)，可以依照個人需求辦理月票或者購買單程票，我因為住的離學校較近，除非到市區或是到超市採買，平常不會頻繁的搭乘 Tramway，因此採用買單程票而沒有辦理月票。

若要購買車票，可以在每個 Tramway 車站機台購買，或者下載 App (Tan Network)在 App 上購票，建議購買單程票時，一次購買 10 張會較為便宜。

若要辦理月票，需要至市中心(Commerce) Tan 的辦公室辦理，搭乘時也需要隨身攜帶相關證明，以便查票員查票。

(2)南特對外交通: 若要離開南特至其他城市或國家，可以選擇鐵路或飛機。

i.鐵路: 南特火車站可搭乘 Tramway 1 號線(Gare SNCF 站)到達，火車票可以事先在網路或 App 上購買，也可以到車站買票。許多交換學生到法國會辦理青年卡(cartre de jeune)，辦理青年卡購買火車票會有優惠，而我因為交換時法國鐵路剛好有推出新的優惠活動，沒有辦理青年卡，若要辦理青年卡網路上可以找到需多詳細相關資訊，在此我則要分享我在交換時辦理的鐵路優惠方案，法國鐵路在 2017 年時推出 Happy Card (TGVmax)優惠方案，此方案內容為每月支付 79 歐月費，即可在法國境內無限次乘坐 TGV 高速列車和火車，光是南特往返巴黎的票價常常就超過 79 歐，因此辦理此優惠方案非常划算，但辦理此優惠方案只能透過網路上申請辦理(搜尋 TGVmax 即可找到申辦網頁，依照步驟提交資料和申請，申請通過後便可以收到優惠卡號)，並要求申請後至少須採用開通此方案 3 個月，若退訂方案也需要提前幾個禮拜寄 e-mail 申請辦理。

ii. 飛機: 南特有一個機場，可搭乘 Tramway 轉公車後到達，但通常從南特機場起飛、直飛到其他歐洲國家的航班不多，票價也可能較貴，我在交換期間，一方面除了航班票價問題，另一方面也因為有辦理 TGVmax 優惠，因此到其他歐洲國家通常採取搭 TGV 到巴黎，再從巴黎搭飛機的方式。

三、 交換需注意之事項

以下分別就住和行方面分享一些注意事項:

(1)住宿所需注意事項:

若是自己租房，在入住時，法國法規有規定需要檢查房屋並簽訂入住房屋

狀況檢查表(état des lieux d'entrée)，在做房屋檢查和簽訂房屋狀況檢查表時，以防萬一，一定要仔細、細微檢查房間每個角落和物品，發現任何的問題(細微至水漬、門漆剝落、牆壁刮痕…等)都可以告知房東、要求註記在房屋狀況檢查表上以保障自身權益，更保險的做法則是在做房屋檢查時一邊拍照存證。

而退房時，依法規規定，和入住時相同，會做房屋檢查以及簽訂退房房屋狀況表(état des lieux de sortie)，此時也需注意所簽訂之房屋狀況表，最好也拍攝退房時房間狀況的照片，以便保障自身權益。

若遇及任何住宿相關問題，可以參考法國住房相關法律規定，了解、保障自身權益: <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N19808>。

(2)交通所需注意事項:

在 Tramway 車站購票機台購買紙本票時，若不是以刷卡購買，身上最好備好足夠、甚至剛好的零錢，因為有些車站的機器只收零錢且不找零。

搭乘 Tramway 或公車時，若是購買紙本單程票，記得在上車時就需要在車上機器打票，若沒有打票，查票員查票時會被視為逃票並罰款；若是在 App 上買票，也需要在上車時在 App 上採取打票步驟。在歐洲許多地方，搭車輕軌或鐵路也常常都是需要打票的，若沒有打票都會被視為逃票，因此在不同地方旅行時也都需要特別注意當地相關規定。

搭乘鐵路時，若是購買優惠票(如 TGVmax)，記得攜帶身分證明文件(護照)，有時候查票，查票員會要求出示身分證明文件。