

# 生活報告

## 一、交換學校介紹及課程等學術方面資訊

### (一) 雷恩及雷恩商學院介紹

#### 1. 以下資料取自 Rennes SB Taiwan：

雷恩是法國布列塔尼省的首府，為西北部第二大城市，也是重要的觀光都市。雷恩因其優異的城市生活質量而深受法國人民喜愛，曾被法國雜誌《L'Express》評為「全法最宜居的城市」。雷恩屬於溫和的溫帶海洋性氣候，年降雨日甚至比南方城市如尼斯等更少，適宜的溫暖和充足的陽光，為雷恩人民帶來不同於北方其他地區的優雅氣質和積極生活態度；雷恩經濟發達，特別是在農業、畜牧業、漁業和機械製造業擁有較強實力。該地區勞動力素質高於法國平均水平，深受企業喜愛，著名的雪鐵龍汽車總部就位於此；雷恩是法國西部最大的教育基地，學生學者人數眾多，高等學府林立；著名食物有蘋果酒、可麗餅、生蠔等，是典型的布列塔尼風格。

法國雷恩商學院成立於西元 1990 年，為法國前 15 大的商學院。本校獲《金融時報 FT》評選為 2018 年全歐最佳金融碩士第 24 名，全法第 7 名；據 2018 年《Challenges》排名，本校國際化程度名列全法國第三，是全法 300 多所學院中，唯一在碩士階段採用全英文教學的商學院，更是在法國少數可頒發 PhD 學位的商學院之一。雷恩商學院師資和學生的國際化比例位列前三，學術研究能力排名第七。據《Figaro》關於學生實習滿意度排名第一。法國雷恩商學院具有法國教育部、高商聯合會（CGE）和法國官方學位授權機關的多重認證，且已獲得全球最具權威性的三大認證：AACSB、EQUIS、AMBA（全球不到 1% 的商學院可同時獲得該三大認證）。自 1990 年建校以來，一直以國際化為發展指標，並在過去的 13 年中取得了卓越的成績，成為法國排名上升最快的商學院。



布列塔尼蘋果酒



雷恩可麗餅



雷恩商學院

#### 2. 個人對雷恩與雷恩商學院的看法：

雷恩的城市規模於法國排行 11，規模雖不大，卻五臟俱全。不會過於擁擠的人口及少量的觀光客，讓這座城市有滿滿的生活感。市區貫穿 A、B 兩條捷運線，其中火車站在兩條線的交界處；我所住的宿舍 Crous Alsace（距車站捷運 9 分鐘，下捷運 30 秒抵

達宿舍)、最繁榮的市中心(距車站捷運 3 分鐘)、學校(距車站捷運 7 分鐘,但下捷運要走 20 分鐘,需轉乘公車較方便)均位於 A 線。宿舍到學校也有班次約 5 分鐘一班的公車,搭乘公車 10 分鐘內就可抵達校門口,走路上學則是約 20 分鐘到校,十分方便。

法國的交通路網非常以巴黎為核心,因此所在城市與巴黎的距離也是非常重要的一環。雷恩與巴黎的距離與高雄到台北的距離差不多,高鐵直達車 1.5 小時且班次眾多,車站也非常的乾淨明亮現代化。巴士則約 4-5 小時抵達巴黎(也有直達機場的機場接送巴士)巴士站位於火車站旁邊,即使半夜等車也不會覺得太危險。綜上所述,雷恩是個非常適合作為交換基地的城市,大推!

雷恩商學院是一間十分國際化的學校,在學校看到的國際生比例遠大於法國本地生,甚至學校的開學典禮是以英文作為主要語言,因此選擇雷恩商學院,不需要太擔心語言不通的問題。台灣人在雷恩商學院的比例也非常高,有許多交換生和雙聯學位、學位生,身處異鄉,雷恩是個可以安心生活的地方。



雷恩車站



台灣同學會 Welcome Party

## (二) 課程資訊

我是碩三上來交換的,因此被分配到 Level 5,而模組我選擇 Luxury Marketing and Brand Management,整體而言上課內容與風格與企管系類似,只是案例會圍繞在奢侈品品牌。這裡的課程只能選擇模組,再從模組內開的課程選擇要上的課,另外也有法文跟法國文化的選修課程。政大商院要求為 20ECTS,雷恩要求為 16ECTS,因此課程要選到 20ECTS 才有符合要求。

我的模組內共開六門課,每門都是上課時數 24 小時/4ECTS,上課時間為 9 月至 11 月。若該課程有期末考,期末考則統一由學校安排在 12 月上旬。法文和法國文化的時數則是 30 小時/2ECTS,對我來說有點不划算,因此我沒有選這兩門。我的做法是先把六門模組內可選的課都選起來,待開學前兩週公布課表後,再看哪門課的時間比較難配合,寫信給學校退課。

最終我選的五門課分別是:

### 1. Contemporary Trends in the Luxury Industry

這堂課的老師是中國人,博士生,上課內容偏入門,主要是介紹一些當代奢侈品的趨勢,課堂中偶爾會有個案討論,老師會讓大家在上課中完成個案討論的題目。

### 期末評分標準

團體報告	40%	創立一個奢侈品品牌，內容包含品牌定位、財務分析等
個人書面報告	60%	選定一個奢侈品品牌，根據老師的要求寫一篇個案教案

## 2. Corporate Responsibility in the Luxury Industry

這堂課的老師是德國人，很有印象中德國人的樣子，上課內容圍繞在 CSR 議題，課堂中偶有一些討論及即席報告。

### 期末評分標準

個人訪談作業	10%	老師會給題目，分別訪談消費者及員工，內容和 CSR 相關
團體報告	40%	集合所有同學的訪談內容，設計一個研究議題，再根據論文的形式對這個題目進行深度研究
期末考	50%	上課所有的簡報內容，為 4 題申論題，考試時間 4 小時

## 3. Contemporary Brand Management

這堂課的老師是印度人，口音部分我覺得稍有口音，但大致上是聽得懂的。這堂是和奢侈品比較遠的課程，重心放在不同大品牌在品牌管理上的議題。

### 期末評分標準

課堂小考	20%	全選擇題，在 Moodle 上考，題目來自課堂簡報內容
團體報告	20%	選定一個品牌，分析品牌定位、價值與商業模式
個人書面報告	60%	選定一個品牌進行個案研究，分析現狀與提供建議

## 4. Digital and Influencer Marketing in the Luxury Industry

這堂課的老師是法國人，第一次擔任教授，英文也沒有很流利，因此上起課來有時候不太知道老師想表達的內容。上課內容主要圍繞在奢侈品產業因應現代數位科技的創新做法。

### 期末評分標準

團體報告	80%	老師給予主題，發想該項目如何在奢侈品產業進行數位化
課堂參與	20%	平時課程參與狀況

## 5. Consumer Behaviour in a Sustainable Environment

這堂課的老師是泰國人，上課時有設計許多互動及課堂討論的環節，算是比較活潑風趣的一堂課，也用很多實際的案例結合消費者行為的理論。是比較硬但也最有收穫的課程。

## 期末評分標準

課堂小考	20%	全選擇題，在 Moodle 上考，題目來自課堂簡報內容
團體報告	40%	抽籤決定企業，分析消費者行為與創新作法提案
期末考	40%	上課所有的簡報內容，為 3 題申論題，考試時間 2 小時

雷恩商學院是一間很重視出席率的學校，雖然老師的評分佔比都沒有出席這個項目，但學校強制老師在每個半堂都要讓同學掃 QR Code 點名。因為班上同學很少且固定，所以曾有同學代點被抓。個人經驗是總共四十次的課程，只有一次因為課程一周前臨時調動而不得已缺課，但那堂課最後還是有過。

另外，雷恩的班級編制很像高中，我們這個模組有兩個班，基本上所有的課程都會綁定在同個班內，能認識的同學比較有限，但好處就是可以跟同班同學變熟。我的班上同學組成是印度人五成，其次為南美洲、中國人，少量歐洲人，及一位台灣人。



國際日

最後一個上課日

## 二、生活及文化交流

### (一) 首先是大家最關心的住宿

#### 1. 搶 Crous 攻略

從 2024 年起已經不再是隨時等學校發信搶宿舍，而是學校會公布統一的表單開放時間，抱持著搶演唱會票的決心，基本上都可以搶到（後來發現超多台灣人有搶到，台灣人比較積極哈）

#### 2. 在此提供 2025 時程、表單問題、個人經驗

通知申請時間 6/5

申請時間 6/10 台灣時間 20:00

題目：名、姓、email、性別、國籍、學期 or 年、志願（拖拉順序）

結果出爐 6/16

通知繳訂金 100 歐（第一個月的宿舍費會減 100 歐）6/30

我當時在 40 秒內送出表單，最後住到第一志願的 Alsace，為 9 平方公尺的個人套房，月租金 263.46 歐，水電全包，房間內有冰箱，廚房需共用。離學校是最近的，走路約 18 分鐘/公車 C4 可在 10 分鐘內直達，一出宿舍就是 Villejean Universite 捷運站，到雷恩車站約捷運 9 分鐘，非常方便。

### 3. Crous 搶到之後

信中會通知要辦理的手續，非常複雜而且文件都是全法文的，手續包含找保證人（我是用 Visale，免費）、房屋保險（我是用 ADH，要保有包含民事責任的那個方案才符合要求，費用 28.53 歐）、上傳文件到 Crous 的網站，文件都通過後需要繳押金，是一個月的租金，然後會收到預約領鑰匙的連結，基本上手續就算完成。

房屋補助 CAF 因為考量到 Crous 租金太低加上只有四個月，可能申請不成，或最後可能領到的錢不多，辦理的手續又太過繁雜，所以我就沒有申請。

入住手續及入住後：按照預約領鑰匙的時間到 Crous 櫃檯領鑰匙，宿舍櫃檯的阿姨們幾乎全部都不會英文，我直接用三星即時翻譯跟他們對話。入住一陣子後會有宿舍人員來檢查房間，一樣是不會英文的工作人員，這點算是住 Crous 的小缺點。

總體來說，Crous 租金低廉、也不用擔心自行找房可能遇到詐騙、合住室友問題等風險，加上交換期間經常會出遊，Crous 的租金也不會讓荷包太心痛，因此十分推薦申請 Crous。

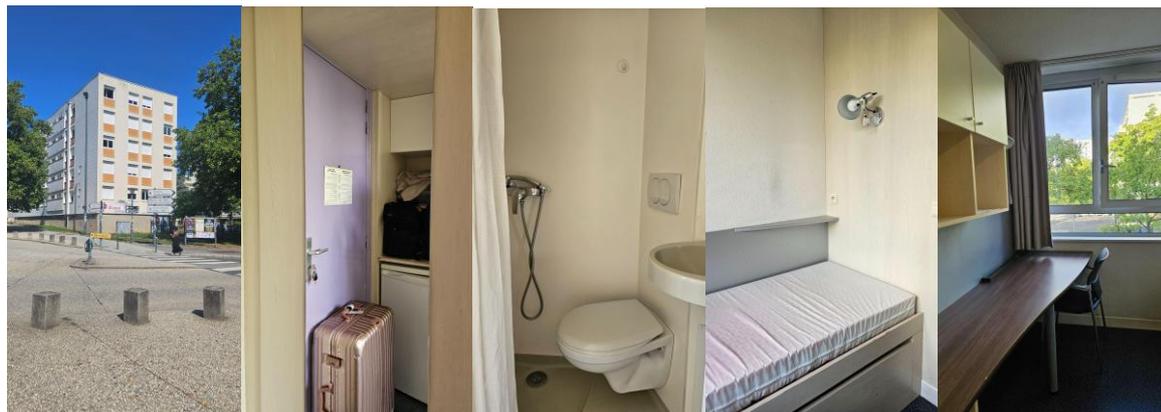
### 4. 退宿檢查與手續

在辦理退宿前一個月就可以上 Crous 網站申請預計離開的日期，有申請的話該月租金就會減免（如我是 12/17 辦理退宿，12 月的租金就只算 17 天）另外在宿舍一樓公告處也有貼預約退宿檢查的時間表，填上房號就算預約成功。

在打掃房間上，須注意將所有會摸到的櫃子擦過，阿姨檢查時會摸過所有櫃子以及燈罩。地板、床架、窗台、桌子用抹布擦到不要留灰塵就可以。冰箱要斷電及除霜。廁所馬桶、洗手台、排水孔都要用力刷過（尤其排水孔他們會整個拆開來看）檢查算是嚴格，不過我當天遇到的情況是他們在預約時間前就會先來大概檢查，有漏掉的地方就可以立刻清理。我當時是床底下的櫃子不知道可以完全拖出來，所以有一點積灰塵的地方沒擦到。

檢查完後就是簽一些文件辦理退宿，一樣是全法文且只能仰賴三星即時翻譯跟阿姨們對話，交還鑰匙後就辦完退宿手續，不需要再去櫃檯處理。

押金退還時間為退宿後一個月，最終也有拿到全額的退費。



出捷運站 30 秒抵達，麻雀雖小五臟俱全的 Crous

## (二) 食

超市唯一推薦 Lidl 和亞超 (Belasie 比較推，但大蓮花有賣維力炸醬麵) 這三間併排在學校附近，可上課順便買

### 1. Lidl (aka 歐洲生活的大哥)

市中心也有兩間 Lidl，有去市中心也可順便採買

Lidl 產品推薦：可頌 (吃遍各國超市可頌，就他們家的能做到有層次，而且一個才 0.49 歐) 此外，可麗露、巧克力麵包、蘋果派也都不錯

Envia 優格 1.79 歐/1kg：便宜、口感滑順，比較接近液體狀

Lidl 自家的小桶裝咖啡粉：出門上課前泡一杯剛剛好

小番茄 0.99 歐/250g：超甜又便宜

強烈推薦辦 Lidl 會員，每次消費完會有免費刮刮樂可以換免費食物，或是有一些 85 折優惠

### 2. 家樂福

一般比較貴，規模大小：Carrefour>Market>City>Express，越大越便宜

家樂福產品推薦：

布列塔尼蘋果酒 4 瓶 5 歐，身為布列塔尼人很值得嘗試一下

如果有去 Alma (郊區的雷恩最大百貨公司) 裡面的家樂福量販店也可以，蔬菜一大包才 0.99 歐、牛奶一公升 1.04 歐、雞胸肉份量多才 3 歐

### 3. 外食

可參考前輩推薦，個人比較少吃，推薦 Crous Alsace 隔壁的 Crous 餐廳，3.3 歐包含一份主食跟前菜、甜點、小麵包，非常便宜



Crous 3.3 歐 (最好吃的一次)



遍布歐洲的 Lidl 及美味可頌

## (三) 行

### 1. 雷恩市內：

交通卡 Korriogo 是免費辦理的，在車站旁邊就有據點，帶護照就可以辦理，我遇到的阿姨不會英文，且當天對方態度不佳，算是第一次在法國遇到溝通障礙。

辦理後可視需求決定要不要買月票 25.2 歐，每個月 1 號到 30 號計算，單程票是 1.7 歐，也有 10/30/50/80 的回數票，每次使用就是一小時內雷恩公車捷運隨便搭，不限距離跟次數。

我個人因為住得離學校不算太遠，平常上課可以走路，所以就沒像多數人一樣購買月票，而是購買 50 次回數票，去市區或車站時使用。

## 2. 法國境內：

大大仰賴國鐵 SNCF，其中有兩個青年優惠（27 歲以下）都可以辦，常出去走跳隨便都回本。

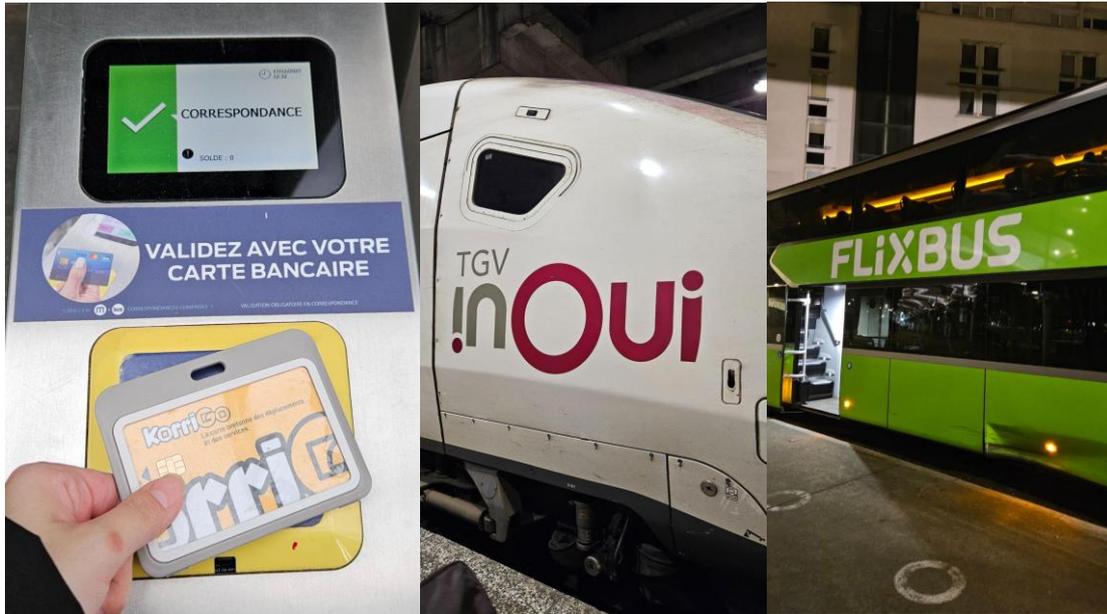
第一是青年卡，49 歐，期限是一年，在多數的交通上都有 7 折左右的優惠，可以一次省個 10 幾歐，不需要銀行/地址/電話等資料，所以在出門前就能辦了。第一趟從巴黎到雷恩的火車，我就從原價 40 歐變成 28 歐。

第二是 TGV MAX JEUNE（強烈推薦法國交換生要辦！）每月 79 歐，至少訂 3 個月，訂的日子起算，未訂滿一年就退訂會額外收 15 歐手續費，需要法國地址電話銀行資料（銀行可用 Revolut，只要帳號是 FR 開頭即可）個人在辦理的第一個月，直接回了四個月手續費的本。最終是花 252 歐，賺回 1300 歐。因此強烈推薦大家辦，除了可以深度遊法外，也可以強迫自己休假盡量出去走走。不過也有一些隱性缺點，像是只能訂一個月內的票（這個就會影響到要不要為了賭 0 歐票而不提早訂車票，畢竟法國車票價錢是浮動的）、不一定都有 0 歐車票、一次同時最多持有 6 張 0 歐、出發前兩天一定要按確認，因此在訂閱之前可以多思考自己是否適合。

順道說一下巴黎車票，一律是 2.5 歐/90 分鐘，有往來機場的話就是 13 歐，非常貴，因此我自己在巴黎市區逛逛的時候都以走路為主，至少秋季交換的日子天氣都還不錯，總體也省了不少錢。

## 3. 關於巴士：

歐洲主流 Flixbus 跟法國品牌 Blablacar bus 我都搭過不少次，基本上可以想像成統聯客運，費用多半較低廉，且有時可找到從雷恩出發直達的搭法，相比火車往往要先去巴黎，有時候會比較方便。巴士的時間有時會有跨夜巴士，或是直達機場的選擇，若屬於不易暈車且好入睡的體質，其實算推薦，省錢、省住宿、省時間。個人經驗，多數搭乘時車子都不會坐滿，因此一個人可以坐兩個位子，沒想像中難熬。巴士的缺點主要是時間長且較容易延誤，因此可彈性斟酌怎麼運用巴士。



雷恩交通卡 Korrigo

法國國鐵 TGV

雷恩直達巴黎機場巴士

#### (四) 銀行

現在的 Revolut 已有所進步，辦理時上傳法國簽證及法國地址資料，銀行代碼就會是 FR 開頭，跟開法國實體戶是一樣的。宿舍、TGV、電信等訂閱都可以用 Revolut 帳號扣款，因此已不需再開實體戶（實體戶離開前還得關戶）Revolut 的卡片只有提款沒有存款功能，因此沒有要完成好友邀請任務的話，可以不用訂購實體卡。放錢進 Revolut 最常見的方式就是刷台灣的信用卡，只是手續費通常偏可觀，因此很多台灣人都會在社團上徵台幣換歐元（要小心詐騙）我個人是有認識在法國工作的朋友，也是請對方轉歐元給我、我轉台幣給他，藉此規避手續費。

#### (五) 日常消費

使用 Revolut 刷卡的話不需要負擔任何手續費，但也沒有回饋，因此在這裡推薦幾個個人常用的卡片：

1. 國泰 cube 卡：權益切換成趣旅行之後都不用改，實體消費一律回饋 3%，折抵海外手續費 1.5% 還有賺，因此成為我實體消費主力。
2. 中信簽帳卡：線上線下消費一律回饋 1%，扣海外手續費會倒虧 0.5%，不過相比國泰線上刷虧得較少，因此是我線上消費主力。
3. 永豐國際學生證簽帳卡：好處是可以在 App 內將台幣換成歐元，刷卡就是直接刷歐元，不會有手續費問題，且他是 Mastercard，可以在萬一 Visa 刷不過的時候使用。另外每個月刷卡滿萬元台幣就可以免手續費海外提款一次，一次提領上限 400 歐，但我個人是沒有用到這個功能，歐洲基本上用不太到現金。

至於現金，真的可以不用換太多，帶太多現金還要擔心被扒，平常出門帶個 20 歐在身上就可以了。

#### (六) 電信

參考多數學長姐，我也是辦理 free 的方案，9.99 歐一個月，包含法國 120g 及外國 30g（需特別注意不含瑞士，因此我出國都是落地後才把漫遊打開，以免經過瑞士領土會不小心被收高額漫遊費），第一次辦理時還要額外付 sim 卡費用 10 歐。進店內就有機器可以直接操作，且支援英文介面，店員也都會英文，方便辦理。最後退訂也有更新，已經可以不用寄實體信件，而是在網站上填寫要取消訂閱的日期即可。

### 三、交換須注意之事項

#### （一）交換前的準備

##### 1. 簽證

我是在四月底收到雷恩商學院 offer 後就著手處理簽證手續。眾多前輩都有詳細的心得可參考。

以下是個人辦理時程參考：

收到雷恩商學院 offer 4/28

第一次線上提交文件 4/30

收到要求修改信件 5/2

第二次線上提交文件 5/3

確認沒問題並收到可匯款通知信件 5/7

臨櫃匯款面試費 8000 台幣 5/7

線上預約面試時間 5/7

面試 5/20（面試題目圍繞在動機跟對法國的認識，大量英文、少量中文，約 10 分鐘，當天會收走護照，簽證是直接貼在護照內頁）

通知可領簽證 5/22

領簽證時間是一三五早上直接過去即可，悠遊卡要儲值 50 歐，現場刷簽證費用

落地法國後要繳印花稅 50 歐，按照發簽證當天給的說明紙條上操作就可完成

簽證面試當天攜帶物品（沒有全部都用到，但有備無患）：住宿證明、悠遊卡、英文最高學歷（畢業證書或在學證明）正本+影本、法國學校入學證明影本\*2（要有校方簽章、學程的起訖日期，如果學校只有寄 email 就附上截圖）、護照正本+個人資料頁影本（至少兩頁空白頁）、法國教育中心面試收據（會在你面試完拿到）、證件照 \*2、財力證明正本+影本（至少 615 歐元\*欲停留的月份數之英文存款證明）、身分證正反面影本、長期簽證表格、並貼上 2 寸證件照（此表格可在申請簽證的網站上下載）、申請學校的動機信或學習計畫、申請學校的 CV、簽證申請表\*1（第一頁貼上證件照，第三頁左下寫上英文 Taipei+日/月/年，右下附上與護照本上一樣的簽名）

##### 2. 機票

我是買阿聯酋航空的學生機票（行李去程 40kg、回程 35kg），去程選擇杜拜轉機 22 小時，且有符合免費轉機服務的條件，因此去程有先落地杜拜來個快閃一日遊。轉機服務包含免費的入境阿聯簽證（但這個簽證一直到出發前 48 小時才會收到）、機場到飯店接駁、獨享四人房、簡單的飯店內自助式三餐，十分推薦順路去杜拜走走看看。回程選擇直接轉機回台，巴黎的航班轉機時間比較短，不到兩小時，因此下飛機走到下個登機口其實就又要登機了，個人是幸運有趕上航班，且最後在台灣等行李轉盤也很

快就拿到託運行李。阿聯酋航空給的食物份量很充足，航程中也不斷地餵食零食和咖啡。回程起飛前也有獲得免費的拍立得，整體來說算是很好的體驗。

### 3. 行李

交換一學期其實很短暫，建議行李可以不用帶太多。個人比較極簡，只用一個 24 吋行李箱和一個手提行李袋託運，隨身則是用大容量後背包及大容量斜背包裝所有的行李。衣服可以不用帶太多，平時出遊為了要控制行李在一個後背包內（廉航不買行李就只能有一個後背包大小）冬天只能帶兩套衣物替換。

建議攜帶：拉鍊的衣服壓縮袋（MVP）、摺疊衣架、摺疊拖鞋、密碼鎖、腳踏車鎖（鎖行李箱）、歐規+英規充電頭、紫菜湯包粉、少量台灣泡麵、奶茶粉、橡皮筋、摺疊購物袋、旅行用盥洗用品。

建議當地再買：廚具、寢具、熱水壺、吹風機。另外大推家樂福量販店的 22.9 公升後背包，真的是魔術大空間，可以塞超多東西，廉航塞框框也不會超標。個人學期結束後連續出遊 25 天只靠這一個包包及藏在大衣裡面的側背包解決所有行李！

## （二）出國交換的心態

### 1. 交換的目的

建議出發前可以想想去歐洲交換的目的是什麼，是想了解外國學校上課方式，體驗長期海外生活，結交外國朋友，還是到各地旅行？對我而言，因為出國的時間僅短短四個月，卻有很多事情都想完成，所以在出國前妥善地規劃是十分重要的。要做到同時兼顧上課、課業與旅遊，最好的做法就是事先做好旅遊規劃，待課表出來後再將套裝行程安排在上課以外的空檔，如此便能完全運用出國交換的每一天，讓這段日子不留遺憾。

### 2. 關於歐洲的傳聞

治安：交換是我生平第一次離開亞洲，出發前看網路上的資訊，難免對歐洲的治安感到緊張。實際體驗後，個人看法是歐洲的治安確實不比台灣好，但也不需要因噎廢食。防範扒手的做法就是將最重要的手機用短掛繩掛在手上，並隨時握著手機、隨時注意手機的存在。而護照及少量現金則用貼身包斜掛在胸前，外面再套上外套，並隨時摸一下護照是否還在身上。住青旅時也要將手機和護照包隨身攜帶，睡覺時壓在枕頭下，其實就算是很萬全的保護了。至於後背包，裡面不會放太貴重的東西，但個人還是習慣用鎖頭鎖住拉鍊，明確告訴扒手自己很難偷。我就以這樣的方式安然地度過整趟交換旅程，即便是獨旅也完全沒有問題。

親眼目睹扒手的經驗只有一次，且是落地法國的第一天，從機場搭車到市區路上。有一個人一直假裝掉東西引開注意，另一個準備要扒，但最終有被受害者發現並大聲斥責，因此沒偷成功，下一站開門兩個同夥就下車了。除此之外再也沒遇過類似的事情，或許真沒網路上所說的那麼誇張。

文化差異：個人感受最深的是在大眾運輸上的音量耐受度，每次搭車都不乏碰到整趟旅途不停大聲聊天的人、講電話從來沒停過的獨行者、嬉鬧的小孩或哭鬧的嬰兒，在歐洲，大家對音量的耐受度極高，幾乎沒看過有人出面制止。其他像是路邊二手菸比例高、超級寵物友善及育兒友善的環境、數次親身碰上的歧視，都是很特別的經驗。