A. 學校簡介

KEDGE Business School 法國凱致商學院（以下簡稱 KEDGE）是法國前十大商學院之一，同時也是法國百年商學院，其歷史可追溯到 1872 年成立的 Euromed Management 馬賽商學院以及 1874 年成立的 Bordeaux École de Management 波爾多管理學院，兩校在 2013 年合併而成為凱致商學院，目前在法國擁有四個校區，包含 Marseille 馬賽、Bordeaux 波爾多、Paris 巴黎、Toulon 土倫，中山大學提供馬賽與波爾多校區的交換。(參考學校官網介紹)

我自己在考慮治安的情況下，選擇波爾多校區，非常喜歡這個校區，位於法國的西南邊，治安良好，市區有電車非常方便，波爾多的火車站直達巴黎只需約 2 個小時(票價最低約 30 歐)，波爾多也有飛機場，往南歐（西班牙、葡萄牙、義大利）飛機票都蠻便宜。

波爾多是一個觀光客不多的城市，所以市區生活感很重，可以好好體驗法國人生活的愜意感，市容也非常漂亮，市中心沿著河邊散步非常舒服。此外，波爾多天氣舒適，即便冬天相比北法或其他國家，太陽出現的機率也比較高，也沒那麼冷。

B. 國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

KEDGE 的選課會根據你是哪個年級有不同課程，我交換的年級為 Master 2，我總共修了三堂課如下

FLE: French as a Foreign Language

推薦指數：3 顆星 （滿分 5 顆星）

我上的法文課是最基礎的，老師蠻認真，但是用法文教法文，有時會聽不懂在上什麼，期末是手寫考試，基本上把上課內容讀熟部會太難通過。

Luxury marketing 1 : The world of luxury

推薦指數：4 顆星（滿分 5 顆星）

這堂課的老師很嚴格，上課有很多規定，包含不能遲到（老師會直接鎖門）、上課絕對不能講話和滑手機等，課程 loading 蠻重，需要報告論文、case study、期末提案報告和期末手寫考試，且關於報告內容有嚴格規定，

但老師上課很用心教導，簡報內容也很豐富，認真上課可學到很多，只是比較累一點。

Space International Business

推薦指數：2 顆星（滿分 5 顆星）

這堂課是跟波爾多政治學院合開的課，我是到波爾多政治學院上課，老師在參加過許多國際太空開會與論壇，是很有經驗的人，但法文口音很重，我上課常常聽不懂老師的英語，有期中報告和期末手寫考試。

C. 國外研修之生活學習（課外）

我將交換生活分為食、衣、住、行、樂說明

食

在交換期間大部分都是自己煮飯，法國有許多大型超市，物價不算貴，如 Auchan, e.leclerc, carrefour，都是非常適合採買的超市。另外，波爾多也有亞超 Asia shop 東方紅，也很推薦。

甜點方面，波爾多是可麗露的發源地，跟台灣吃到的味道非常不同，而且也便宜很多，推薦這家店 La Toque Cuivrée。

波爾多的法餐相比巴黎也便宜很多，在波爾多，前菜、主餐加甜點大概 22-25 歐，在巴黎一個主餐就可以 20-24 歐！波爾多太划算，可以多嘗試不同店的法餐，推薦一定要吃到鴨胸（建議三分熟）和油封鴨，法國的鴨太好吃！

衣

法國服裝價格不便宜，像 Uniqlo 在法國價格比台灣高出很多，在黑五期間與冬季特賣會有大特價，可以趁這時候購物，另外若有運動用品需求，迪卡儂有很多便宜選擇

住

KEDGE 提供非常少名額的住宿（與 crous 合作），且優先給交換一年的人，因此大部分的人都是自己到租屋網申請住宿（學校有提供推薦網站），

但是，多數房東傾向長租房客，且波爾多有許多大學，租屋需求非常大，在這樣的情況下對於只交換一學期的學生來說非常難申請，且法國租屋申請需要提供房屋擔保人、和租屋平台申請費用，這兩項可能就要 6、700 歐了。

我自己是申請 crous，crous 是法國行政機構有提供住宿，費用便宜許多，且沒有租期規定，也不用支付房屋擔保人、和租屋平台申請的費用，但這個住宿非常搶手，學校都建議我們不要期待會申請上，網路上有許多申請 crous 的文章，有興趣的人可以搜尋看看。我自己覺得申請技巧是要非常了解申請規則、要繳交的申請文件以及熟悉網頁，並且一開放申請就馬上搶名額，如果對於申請過程有任何疑問都可以寄信詢問 crous。

我住宿的房型是 9 平方米，不大，但該有的都有，包含衛浴、書桌、櫃子、衣櫃、單人床、電磁爐、琉璃台，不需與他人共用，距離學校走路約 10-15 分鐘，一個月房租為 260 歐，包含水電，相當便宜。另外，法國有提供租屋補助，有興趣的人可以自己上網搜尋相關申請補助文章。

行

我在波爾多的交通主要以公車和電車為主，可以下載 TBM APP，透過手機購買票卡，有月票及年票，我自己因為走路就可以到學校，減少很多搭公共交通次數，因此都是買學生 10 次票，只要 8.4 歐，1 張票 1 個小時內可以無限轉搭。

樂

波爾多是著名紅酒產地，也有許多酒莊可以參訪，對紅酒有興趣的人可以預約參訪，大部分的人都會到 Saint-Émilion，是波爾多右岸的紅酒產區。另外，市區也有紅酒博物館，個人覺得裡面介紹很詳細，也有很多數位互動，蠻推薦。

在波爾多左邊靠近海邊處，有一個非常有名的沙丘 Dune du Pilat，是歐洲最高的沙丘，沙丘的一邊是海一邊是森林，非常特別的自然景觀，值得參訪。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 體驗法式生活，親自感受法國人的生活方式，如喜歡坐在戶外用餐（就連冬天也是），喜歡躺在草皮上，喜歡喝酒，馬路上路人最大，車子看到人就會停下來等。
2. 巴黎許多博物館 26 歲以下學生免費，省了很多錢。
3. 用很便宜的學費可以上到國外的課，了解法國學生上課方式，很喜歡，也修了在台灣修不到的課。
4. 可以跟來自各國的人認識、聊天，真的有增廣見聞。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題? 如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

有一堂課的組員們喜歡拖到最後一刻才準備報告，與我平常的做事習慣不同，且因為是英文報告我需要會更多時間準備，但其他組員英文很好可以準備很快，此外，其他組員訊息回覆蠻慢，常常會消失，造成我蠻大的困擾。幾次下來發現他們的做事習慣，雖然不太回訊息，都最後一刻才要開始做報告，但他們其實很負責任，也很有想法，於是我就找了一個適合彼此方式，我會先列出該次報告需要分工的項目，並進行認領，我做完自己部分之後傳到群組，請大家看有沒有要修改的地方，接著剩下就由他們完成，也不會需要一直去問他們完成了嗎之類的，他們自己完成後就會交出去。這樣的方式讓我可以提早準備，也不會需要一直訊息溝通。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

我覺得法國人生性自由，不拘小節，跟我想像的不一樣，在台灣有很多規矩，例如，在外面不要隨便坐地上、腳不要放在椅子上、女生不要抽菸等，在法國通通可以，法國人到處都可以做，只要有階梯就會有人坐著聊天，機場大家也是隨地做，坐火車時，也會有人把腳放在椅子上睡覺，還有法國人超愛抽菸，不管男生女生都是，校園內也沒有禁菸。以上都跟台灣很不同，但我很喜歡，覺得他們很自由，而且也沒有影響到其他人，他們已重視自己舒服為主。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

最大的改變是發現好好生活很重要，歐洲人都很重視生活品質，工作只是

一部份，不一定要為了賺很多錢而把時間全部投入在工作，除了工作還有很多重要的事情，可以認真發展自己的興趣，去旅遊，去體驗人生。

H. 感想與建議

我覺得這趟交換非常值得，體驗很多事物，到很多地方旅行，以前書上學的歷史、藝術作品、建築遺跡都親眼看到後，印象更深刻，真的讀萬卷書不如行萬里路，覺得很幸運能在這麼年輕就能到那麼多地方，看這麼大的世界，也讓我希望未來工作後還是能每年安排旅遊，繼續體驗更多文化

I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

I had the opportunity to study at KEDGE Business School, one of France's top ten business schools with a history dating back to 1872. I chose the Bordeaux campus due to its good safety, beautiful scenery, and convenient transportation. The city offers a high quality of life, with a strong local atmosphere, stunning architecture, and a relaxed lifestyle. Unlike major tourist cities, Bordeaux allowed me to experience the authentic daily life of the French. The weather was also pleasant, with more sunshine in winter compared to northern France.

At KEDGE, I took three courses:

1. French as a Foreign Language (FLE) – This beginner-level French course was taught entirely in French, making it challenging at times. However, the teacher was dedicated, and the final exam was manageable with proper review.
2. Luxury Marketing – My favorite course, as it provided deep insights into the luxury industry, a subject rarely available in Taiwan. The professor was strict, with high expectations for case studies, reports, and final presentations, but I learned a lot from it.
3. Space International Business – Co-taught with Bordeaux's political science school, this course focused on space-related global business. Although the professor was highly experienced, his strong French accent made lectures difficult to understand. The class required a midterm report and a final exam.

Beyond academics, my biggest realization was the importance of a balanced life.

Europeans value quality of life, emphasizing personal interests, travel, and experiences rather than solely focusing on work and making money. This perspective shift made me reconsider my future approach to life—success is not just about financial achievements but also about living meaningfully.

My exchange also allowed me to experience cultural differences firsthand. I observed how the French enjoy outdoor dining, relaxing in parks, and prioritizing leisure. I also noticed their easygoing attitude towards rules—sitting anywhere, putting their feet up on chairs, and openly smoking were all common behaviors, which differed significantly from Taiwan. At first, these differences felt surprising, but over time, I came to appreciate their sense of freedom.

I also faced challenges, particularly in group projects. My teammates had different work habits, often preparing at the last minute, which conflicted with my usual approach of early preparation. However, I adapted by structuring clear task divisions, working on my part in advance, and letting them complete their sections at their own pace. This experience improved my teamwork and communication skills in an international setting.

Additionally, traveling across Europe was an eye-opening experience. Seeing historical landmarks, artworks, and architectural wonders in person gave me a deeper appreciation for history and culture. It reinforced the idea that “traveling a thousand miles is better than reading a thousand books.” I feel incredibly lucky to have explored so much of the world at a young age, and I hope to continue traveling and experiencing new cultures in the future.

Overall, my exchange at KEDGE was an unforgettable and transformative experience. I gained academic knowledge, cultural awareness, and personal growth. It broadened my perspective, enriched my understanding of different lifestyles, and inspired me to live a well-rounded and fulfilling life. I highly recommend studying abroad to anyone seeking a meaningful and life-changing experience.