A. 學校簡介

法國雷恩高等商學院(Rennes School of Business) 位於法國雷恩，擁有國際商管學院三大認證(AACSB 認證、EQUIS 認證、AMBA 認證)，全球不到 1%的商學院同時擁有這三大認證。RSB 師資及學生的國際化分別為 95%&及 55%，也就是說學校的主要溝通語言為英文；學校也會舉辦很多活動讓學生們可以互相交流學習不同文化。

課程：

學校的排課方式跟臺灣非常不一樣，上課時間不太固定(不一定會固定每週幾上幾個小時)，每次的上課時間都是由老師自己決定要在什麼時間或是要上多久。基本上，上課時間不會差太多，但記得隨時確認行事曆上的上課時間跟上課教室(沒錯，上課教室也是不固定的)。

住宿：

雷恩目前沒有提供宿舍，但是開學前會提供很多住宿網站給學生或是在特定時間開始登記「搶」Crous。Crous 隸屬於法國政府，因此會以非常便宜的金額租給學生。我自己是在開放時間的一分鐘內登記完成，很幸運地有搶到；有朋友說她是一分鐘左右送出，但就沒有搶到了，所以真的要抓緊時間。Crous 一個月房租大約是 255 歐(含水電)，其他住外面的朋友分享他們一個月房租大約是 400~900 歐都有，所以租金真的落差很大，想要省錢就是要拼速度。Crous 雖然最便宜，但是是我們所有臺灣學生公認住起來最舒服、交通最方便的地方。

銀行及電信：

我們大部分臺灣學生都是辦 Revolut(是網銀，因此不用去實體分行辦)，雖然過去好像有些申請文件無法使用，但現在已經可以了(申請所有文件都很順利)而且轉帳非常方便。Free 是大部分的國際學生都會申請的電信，因為最便宜也最簡化。收訊部分就蠻因人而異，但是基本上整個歐洲收訊都沒有臺灣好，所以倒不如先適應收訊差就好，不用去辦其他電信，因為不會差多少。

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

由於我是人管所，因此原本想選 Level 5 的 International Human Resources，但是後來學校取消這個主修因此改選 International Negotiation & Geopolitics。以課程來說，我蠻推薦 Managing Risks & International Business Law，這門課的老師非常嚴格，上課後就會馬上點名，點名後未到的同學就不能再進教室了。課堂中會有 2 個報告，第一個只是「預習」報告，老師會讓學生自己選擇國家並報告老師規定的相對應課題，結束後會在全班面前馬上根據每組的報告狀況提點期末報告需要注意的事項(有些學生會覺得太直接)，這些注意事項包含報告開場、內容、方式、組員互動、等等。期末報告老師有規定的題目並同時提供打分標準，同樣地，在報告結束後一樣給出她的評價。雖然是一個大家覺得需要把皮繃得很緊的一堂課，但也是整學期下來最扎實的課。

C. 國外研修之生活學習（課外）

學校有個 Welcome Team 會舉辦各式各樣的活動，包含剛入學的校園介紹、出遊、等等。如果有興趣跟其他國家的同學交流，非常鼓勵參加他們的活動。日常生活也是大家剛開始需要時間去習慣的，包含歐洲都是硬水(可以選擇買瓶裝水或是買 Brita 濾水器)、煮飯(外食都比較貴，所以大部分的人都自己煮比較多)、店家營業時間(週日店家基本上都不營業，少數超市會在週日早上還有營業)、等等。生活上的瑣事大約一週就會習慣，但非常鼓勵偶爾找些臺灣朋友一起解思鄉之愁，因為歐洲還是蠻多生活習慣跟臺灣不太一樣。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 生活步調：歐洲的生活步調比較慢，因此學習如何放慢生活步調是一個過程。我自己覺得沒有一定要改變自己的生活方式，但是如果沒有放慢自己的步調，有時候看著對方做事會蠻辛苦的。

2. 跨國交流：學校的老師及同學都是來自四面八方，因此有很多機會可以了解不同文化，並且最重要的是互相尊重。如果有機會，也可以到不同國家探索，了解當地的消費跟生活型態，對於未來也有可能

很有幫助。

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?

剛開始到法國有很多行政手續，申請過程真的很痛苦。可以找人一起討論到底怎麼進行的，雖然每個人遇到的狀況可能都不一樣，但是就是多一個參考。

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?

剛到法國要做的事，一定不排除辦銀行帳號、電信、社保、房補、等等，可以先在臺灣就先排要辦的順序(特別提醒：社保跟房補可以同步)，網路上的資訊也都蠻清楚的。法國的辦事效率就不用再去多做說明，跟臺灣真的差太多了，但就連辦事方法也讓人摸不著頭緒；根據我們的研究(朋友之間一定會互相討論跟分享)，並不是先到先審，每個審核人員的標準好像也都不太一樣。面對方法就是確保自己提供的資料正確或一直補資料直到審核通過，其他能做的事情就是不斷提醒自己在法國，多給對方一些時間跟給自己多一點空間。

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?

對我來說，這半年的海外生活沒有什麼很大的轉變。但是我會說，我看另一種生活方式，至於會不會想改變，我覺得會因人而異。

H. 感想與建議

很感謝當時的自己有申請交換，雖然我會說對我目前的生活會不會有什麼不一樣，但是我覺得是一個非常難得而且未來我回頭看我一樣會非常珍惜的一段回憶。有些事情這次沒有把握住，之後就沒機會了，我很開心我有抓住這次機會。

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

Rennes School of Business is located in Rennes, France. It has three major international business school accreditations (AACSB, EQUIS, and AMBA). Less than 1% of business schools in the world have all three accreditations. The internationalization of RSB teachers and students is 95% and 55% respectively, which means that the main language of communication in the school is English. The school also organizes many activities for students to communicate with each other and learn about different cultures.

In terms of courses, I highly recommend Managing Risks & International Business Law. The professor of this course is very strict. She will call the roll immediately after the course starts. Students who are not in after the roll call will not be allowed to enter the classroom. There will be two reports in class. The first one is just a "preview" report. The teacher will let the students choose their own country and report on the related topic specified by the teacher. After the report, the teacher will immediately give the feedback in front of the whole class according to the status of each group. Such as things to note when making a report (some students may find it too direct), including the opening, content, method, interaction among group members, etc. The teacher has a specified topic for the final report and also provides a grading scale. Similarly, she will give her evaluation after the report is completed. Although this was a class that everyone felt required them to be very careful, it was also the most solid course of the entire semester.

Rennes does not currently offer dormitories, but before the start of school, it will provide students with many accommodation websites or register to "grab" a Crous at a specific time. Crous is owned by the French government and therefore rents to students at very cheap prices. I completed the registration within one minute of the opening time and was lucky enough to get one. A friend said that hers was sent out in about a minute, but she didn’t get one, so you really have to hurry. Crous's monthly rent is about 255 Euros (including water and electricity). Other friends who live outside shared that their monthly rent ranges from 400 to 900 Euros, so the rent difference is really huge. If you want to save money, you have to be fast. Although Crous is the cheapest, it is recognized by all of us Taiwanese students as the most comfortable place to live and the one with the most convenient transportation.

Daily life also takes time to get used to, including the hard water in Europe (you can choose to buy bottled water or a Brita water filter), cooking (eating out is more expensive, so most people cook more at home), store opening hours (stores are basically closed on Sundays, a few supermarkets are open on Sunday mornings), etc.

In summary, I am very grateful that I applied for the exchange program. Although I would say that it may not make any difference to my current life, I think it is a very rare memory and one that I will cherish very much when I look back in the future. If you don't seize some things this time, you will never have the chance again. I'm very happy that I seized this opportunity.