A. 雷恩商學院學校簡介

雷恩商學院位於法國西北部最大省布列塔尼亞省的首府雷恩（Rennes），為全法國第 11 大城，地理位置上已經接近英吉利海峽，與英國隔海相望，距離首都巴黎約 350 公里，其也是大多數人前往著名景點「聖米歇爾山」時會選擇順便一同造訪的城市，此外，著名的法式甜點可麗餅也是由雷恩所屬的布列塔尼亞省發跡，故可以在該市內找到許多道地的可麗餅餐廳。至於雷恩人口約為 21 萬人左右，學生佔比將近 6 萬人。而雷恩商學院為該市院校之一，其在成立後先後獲得國際商管學院促進協會 AACSB、歐洲質量改善系統 EQUIS、工商管理碩士學院 AMBA 等三大機構認證，同時位居全法高等商學院排名第 16 名。該校以國際化的學習環境著稱，全校約 5,500 名的學生中國際生就佔比約 55%，也具備許多英語授課的課程，教師有高達九成來自法國以外。校園的部分，雷恩商學院總共有雷恩主校區以及巴黎校區，我所在的雷恩校區總共有 4 棟教學樓，課程教室不固定，而學生餐廳、Cafeteria、健身房和負責交換生事務的 Aloha Center 皆位在第一教學樓，圖書館則位在第四教學樓。

B. 國外研修之課程學習（課內）

雷恩商學院給交換生的課程分別由 Level 2 至 Level 5 幾個不同的等級，每個等級也有相對的限修條件（eg.必須修畢幾個商學學分）。另一方面 Level 越低課程越基礎，例如 Level 2 就有基礎的經濟學和統計學，上到 Level 3 才有全通路行銷、國際企業環境、數位行銷等等稍微更專業的課程。

至於選課方面，由於我是大三上去交換，因此我對應的等級是 Exchange Level 3（通常是這樣，但跟我同期去的也有少數的大四或大五選 Level 3，選擇在個人）在這個 Level 學校會有三個不同的 Track 供你選擇，分別是 Marketing、Finance、Supply Chain。每個 Track 有三個已經固定的課（每個 4 ECTS），剩下還有幾堂選修可以搭配，每個人一旦選定其中一個 track 則不能再更改，需注意學校規定每學期最低必須修習 16 ECTS 的學分，而我選擇 Marketing Track 並總共修習五堂課，分別是 Digital Marketing、Omni Channel Distribution、Consumer Behavior、International Business Environment、French language。

Digital Marketing：跟所有課一樣都只有期末考剩下是報告，蠻推薦，雖然期末要做一個網頁然後上台報告（沒有簡報的報告），但老師上課蠻用心也不無聊很有記憶的課，給分的話認真做網頁然後期末不要亂寫可以拿 A。Omni Channel Distribution：普通，好處是期末報告會給考古題還會告訴你準備方向，所以準備起來蠻輕鬆的，報告的部分也都問題不大。French language：蠻推薦的，開學前可以有一個線上測驗測試可以測程度分班，不然都是到基礎班。上課老師非常活潑，跟在台灣的上法完全不一樣，師生互動也很多，可以練習到蠻多東西的。

C. 國外研修之生活學習（課外）

學校的 welcome team 基本上舉辦了蠻多活動可以根據自己的喜好報名參加，像是之前有組團帶學生去聖米歇爾山或是去巴黎迪士尼，都挺不錯，像聖米歇爾山因為交通相對不方便所以有這種一團包車去就很適合交換生參加。

至於食衣住行，食的話我 8 成沒有在旅遊的時間都是自己煮，連午餐在學校也是自己帶（學餐

吃一次大概 6.5~7 歐起跳）這是因為我預算有限，也希望大部分的錢留給旅遊的時候吃餐廳或是住好一點，再加上自己煮真的有夠省，我一週買三次菜大概才花 60 歐，認真都吃外面大概三天 60 歐就吃完了。住的話我沒抽到宿舍，所以自己在學校合作的平台上找，相對會貴蠻多的，但這是七分天註定，沒辦法。住外面的話保險擔保人什麼的學校的合作平台 Studapart 上都可以直接處理好，所以也不會到真的很麻煩（除非你的房東回訊息回超慢）。行的話，雷恩可以辦交通月卡，25 歐一個月，聽起來很貴但地鐵公車通用，而且去學校一定要搭公車（如果住市區）所以一定會回本，而且雷恩查票非常勤，所以建議是不要逃票。月卡 Rennes Gare 那邊就有櫃檯可以辦理，工作人員都會英文人也很好，可以剛到的那天就去辦。

旅遊的部分，我大部分是到巴黎搭飛機，這也歸功我在巴黎的朋友願意讓我睡他家，我甚至可以提早一天去等飛機。雷恩雖然有機場但航點極少，又貴到靠北，所以建議還是到巴黎比較划算，不然也可以到南特搭飛機，從那裡飛西班牙跟義大利有時候價格都還比巴黎便宜。TGV 的話可以辦青年卡，買票會比較便宜。另外建議提早買票，歐洲火車價格是浮動的，不管德鐵法鐵歐洲之星都是，可能會差到超過一倍。比價的話可以用 Skyscanner 或是 Omio 這兩個我最常用，但必要的時候還是去航空公司官網會最便宜。（聽說避開尖峰時刻查票票價也會有差，但這是都市傳說，不知道是不是真的）

罷工的部分，我在歐洲的這半年總共才遇到兩次罷工，一次在義大利米蘭遇到城市公共交通大罷工，一次在法國遇到法國國鐵 SNCF 的罷工。兩次我覺得影響都不大，法國國鐵的那次除了火車時間有大延誤之外，我覺得處理的工作人員都還蠻願意為到車站時，發現火車延誤 200 分鐘所以還一頭霧水的你解惑。在歐洲旅遊就是這樣，只要有耐心，不要過度緊張或是怨天尤人的話基本最後都能順利抵達你的目的地，罷工延誤兩小時這都還好，我在戴高樂機場起飛前 2 小時飛機被取消然後只能坐等 7 小時後的下一班飛機才叫刺激，但那又是另一個故事了：）

D. 交換／研修之具體效益（條例式列舉）

獨立自主的能力
解決問題的能力
體驗不同於台灣的學習與上課模式
增進第二、第三外語（英文、法文）
探索不同文化，體驗文化差異
拓展眼界，結交來自世界各地的交換生
增進廚藝
培養耐心
控制情緒
學會與自己相處
品嚐歐洲各地美食，遊歷各種名勝古蹟與景點

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？

生活方面其實並未遭遇太大的困境，要說困境可能是交換期間的旅遊曾遇到班機臨時遭取消的

窘境。事情發生在一次前往瑞士日內瓦的旅行，當日一如往常的搭地鐵前往戴高樂機場，但就在距離起飛時間約兩小時左右時，我的班機卻遲遲未出現在機場的電子看板上，眼見如此，我頓感不妙，但因為後續的住宿、車票都已經預訂，我沒有後路。就這樣等著等著，突然間我的手機跳出「班機取消」的通知，心死：）誰會在起飛不到兩小時前取消班機？這是初到歐洲的我不曾想過會遇到的旅行困境。我火速前往法國航空的櫃檯詢問，好在去的時間早，雖然需要花時間等待但工作人員還算有耐心的為我解釋班機取消的原因跟我可以做的事情。原來因為早晨跑道結冰，班機不得已取消，而我也只能在機場空等 7 小時等待下下下班有空位的飛機才能前往我的目的地。事已至此，我學到旅途總是會有不順利或不可預料的情況發生，雖然導致我浪費一天的行程，但註定會發生的事情我們也只能放寬心，不要因此怨天尤人或是心中過意不去。幾週後法航也有對我的旅行做出賠款（大概陪了原本機票的兩倍價，還算有誠意，但這是我的情況，我朋友搭易捷航空也在我事情發生的後幾週遇到同樣的情況，但易捷航空並不打算賠償，甚至申訴後都沒下文：）看來又學到一課，搭廉航雖然機票便宜 7 折，但就有出事沒有事後保障的風險。

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？

在法國最大的文化衝擊可能是法國人的辦事效率，即便在這邊生活過去 4 快 5 個月，我還是沒辦法適應。就幾分鐘能辦好的事情，需要你等上幾天才願意給你答覆，這與大部分我們生活的環境都蠻不同的。來到這，你能做的就是多預留時間，並在去辦事時抱持著「我應該會來這個櫃檯不只一次」的心態，一切就沒問題了。

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？

海外生活給我最大的轉變莫過於要學習一個人跟自己相處，過去在台灣其實任何事情都能夠找到可以幫你的人，你不會遇到不會買交通卡的問題，也不會遇到點餐語言不通的問題，更不會遇到申請資料時網站顯示錯誤卻沒有任何人可以問或是沒有任何網站提供有效解決方式的時候。但在國外事情並非如此，尤其在歐洲，許多時候第一語言並不是英文的他們會讓你在遇到問題的第一時間感到自己非常渺小或是孤單，因為事情發生的當下你只有一個人，你只能自己面對。在台灣你有朋友，有家人，有路邊友好且跟你說相同語言的路人可以幫你，但在歐洲，你需要自己想辦法。這也是我最大的轉變，在行動前減少畏縮，更願意去給未知的事情嘗試，沒有人給你撐腰的時候就需要靜下來跟自己對話。而有問題發現不能自己解決時更願意跨出那一步嘗試向不同語言的他人請求幫助，內向不是缺點，但當遇到問題時它不能是一個障礙，沒必要忍氣吞聲或是就算了，只要願意跨出那一步，與人交談，大家即便第一時間語言不相通，多數時候還是會很有耐心的停下來幫你解決問題。

H. 感想與建議

法國，或者說歐洲並沒有大家想的那麼可怕，沒有到處都是流浪漢、癮君子，也沒有到處都是扒手或是持刀搶劫的罪犯，相反的，法國人也有他們友善的一面，遇到問題若真的不會說法文，大部分的人還是會盡可能的幫你解決問題，甚至有好幾次，車站工作人員雖然不會說英文，但卻有熱心的旅客主動跳出來當我的翻譯，幫我解決問題，這些都是來之前我沒有預料到的。

而歐洲也絕對沒有大家想的那般花費高昂或是遙不可及，不論是法國政府的房屋補助任何學生

都能申請外，在家自行烹飪三餐也能讓你的生活成本得到妥善的控制，甚至若控制得宜，有時候生活成本也能與在台灣相近。旅遊的部分更不用說，聯航、巴士、高鐵火車都有針對學生的票價優惠，舉例來說，北歐航空就有所謂的青年優惠，只要是 25 歲以下購買 SAS Youth 的機票，不僅托運數量與行李公斤數有優惠，票價也比原價實惠的多，同時如法國鐵路也有針對年輕人的會員卡，購買後不論是 TGV INOUI 或是 OUIGO 票價都還會再打折。持學生證或是學生簽證，在歐洲許多的博物館也都有打折或能夠免費入場，這些都是來到歐洲成為交換生的福利，像我就有利用學生簽免費參觀了羅浮宮、奧塞博物館、橘園美術館、聖徒禮拜堂等等的知名景點，是非常難得的機會，而若你的學生證還有 ISIC 的功能，你在購買 Flixbus 車票上也能夠打折，甚至是迪士尼的門票都有 ISIC 的學生優惠。總合來說這些博物館、景點對學生的友善也是我很推薦來歐洲交換的原因之一，因為這些平常來旅遊加一加也是一筆可觀的門票開銷，若能利用學生身份免費來一睹這些博物館、畫廊內名畫、雕塑的風光，我覺得是再適合不過。

I. 英文心得

1. 學校簡介

Rennes School of Business is located in Rennes, the capital of Brittany, the largest province in northwestern France. As the 11th largest city, which has a population of around 210,000, with nearly 60,000 students, in the country, Rennes is approximately 350 kilometers from Paris and is well-connected by high-speed trains, making it an accessible destination for both students and visitors. The city is known for its rich history, vibrant cultural scene, and dynamic student life, as nearly 60,000 of its 210,000 residents are students. Rennes is also a popular stop for travelers heading to the world-famous Le Mont Saint-Michel, one of France's most iconic landmarks. Beyond its historical and academic appeal, Rennes is deeply rooted in Brittany's cultural heritage. Brittany is the birthplace of the beloved French dessert, crêpes, and as a result, the city is home to numerous authentic crêperies, where visitors can enjoy both sweet and savory variations of this classic dish.

Rennes School of Business is one of the city's academic institutions and has earned triple accreditation from AACSB (Association to Advance Collegiate Schools of Business), EQUIS (European Quality Improvement System), and AMBA (Association of MBAs). As for the rankings, RSB is ranked 16th among France's top business schools. The school is known for its international learning environment, with approximately 5,500 students, 55% of whom are international. It offers numerous courses taught in English, and 90% of its faculty come from outside France.

Regarding its campuses, Rennes School of Business has two locations: the main campus in Rennes and another in Paris. The RSB campus consists of four teaching buildings, with classrooms assigned flexibly. The student restaurant, cafeteria, gym, and the Aloha Center, which handles exchange student affairs, are all located in the first teaching building, while the library is in the fourth teaching building.

2. 課內學生互動

As for the interaction with classmates, unlike in Taiwanese universities or other universities in Europe, where students typically meet different people in different classes, at Rennes School of Business, all students at the same level and in the same major are placed in several different class group, and the group

you are placed in will attends all courses together throughout the entire semester.

I have to say that sticking with the same group of classmates for the whole exchange period definitely has its pros and cons. On the bright side, you get to spend most of your time with the same group of people, allowing you to build strong connections and friendships.

However, on the downside, being in the same class group means you lose the opportunity to meet other exchange students from different groups. For example, I made two friends from Nepal and Korea during the orientation before the semester started. We discovered that we were all passionate about football and even supported the same team. However, once the semester began, we realized that we were assigned to different class groups. As a result, we had no chance to meet in class, even though we had selected the same courses. Since we were in different groups, we were never scheduled to be in the same classroom at the same time.

3. 心得感想

Participating in an exchange program in Europe will undoubtedly be one of the most meaningful experiences of my life. From the extensive preparations before departure—such as completing paperwork, applying for dormitories, and obtaining a visa—to the actual experience abroad, every step tests both patience and attention to detail. Once there, planning trips, preparing for courses, and handling daily challenges will become invaluable opportunities for personal growth.

Living in a foreign country, far from home, and adapting to a completely different time zone is no easy feat. However, I believe this experience will undoubtedly foster personal development. Unlike regular tourism, an exchange program allows for true cultural immersion. Whether it's squeezing onto buses and subways with locals, shopping for daily necessities at the supermarket, or residing in an authentic residential area, these experiences provide a deep connection to local life that short-term travel simply cannot offer.