雷恩高等商學院返國報告書

26. 心得

這次很榮幸申請到我夢寐以求的浪漫國家—法國，成為雷恩高等商學院的交換學生，不同於其他學校，雷恩商學院以全英語教學，因此即使聽不懂法語，課堂上的教師授課和小組討論都不至於遇上太大的問題，但若要體驗當地文化，法文會是融入當地生活的重要工具，如果要想一件交換前最後悔沒做的事，我會說是學好法語，此外班上有一半的同學是來自世界各國的交換生，因此這次的交換經驗讓我覺得非常珍貴，覺得自己何其幸運能和來自世界各國的優秀同學合作，交換彼此的想法、文化交流，也讓我知道原來世界這麼大，原來不同文化背景之下所造成的生活差異如此強烈，當然旅遊也為這次的交換帶來許多有笑有淚的回憶。



圖 1、在雷恩上的第一堂課



圖 2、學期末與朋友的合影

-日常生活

飲食

朋友曾說：「來歐洲交換，每個人都能成為小當家。」我抱著半信半疑的態度來到法國，但在數個因飢餓而輾轉難眠的夜裡，也將廚藝一竅不通的我磨練成能夠燒一桌好菜招待朋友的大廚，在雷恩採買食材，我會推薦位於地鐵 Charles de Gaulle 和 Kennedy 站的家樂福，它們比起其他超市更便宜，同類產品的款式也更多元，但家樂福的肉類偏貴，建議肉類愛好者前往 Lidl 超市採買肉類，此外 Lidl 的麵包更是一絕，喜愛麵包的你絕對不能錯過！除此之外雷恩每週六的早晨有農夫市集，裡面販售各式農產品包括花卉、蔬果、熟食、火腿、麵包、果醬、起司、海鮮等等，但貼心提醒最好會法文或是帶上會說法文的朋友，因為很多攤販的老闆並不說英文，另外身為中式餐點愛好者，必推雷恩的兩家亞洲超市 Belasie 和華洋，舉凡台灣有的食品皆有販售，實地考察發現 Belasie 的產品種類較多、價格也較便宜，但華洋所販售的商品較小眾以及獨特，像是台灣米酒。



圖 3、農夫市集的水果攤販



圖 4、下廚招待朋友的 Home party



圖 5、亞洲超市的收銀台



圖 6、亞洲超市所販售的台灣米酒

服飾和美妝保養

雷恩的購物好去處集中在市區，大致位於地鐵站 Sainte-Anne 至 Charles de Gaulle 這一帶，必須注意的是所有購物行程都須避開星期日，否則就會變成真的只能逛櫥窗的 Window shopping，Sainte Anne 附近有購物商場 La Visitation，裡面設有許多平價服飾和美妝品牌，像是 Bershka、Pull&Bear、H&M 和 Kiko，較值得推薦的是商場內的電器行 Boulanger，電器種類繁多且相對便宜，還可以開立保固書喔！除此之外附近還有 Uniqlo 以及許多可麗餅店可供選擇，逛完街後悠閒地喝杯下午茶是一大享受。République 一帶也是不錯的購物地段，站外常見人們悠閒地坐著享受灑下的陽光，而雷恩唯一的 Zara 正座落於此，附近也有許多裝潢別緻的特色店家可供朝聖。Charles de Gaulle 一帶我會推薦大型購物中心 Colombia，裡面有歐洲最大連鎖美妝店 Sephora，還有號稱雷恩最便宜的藥妝店 Grande Pharmacie de Rennes。



圖 7、在路旁享受陽光的人們



圖 8、雷恩獨具風格的店面

住宿

在學期開始前三個月，學校會給予國際學生一組帳號密碼，能夠運用於學校所合作的租屋平台 Studapart，平台一開通便積極寫信詢問，但礙於許多房東不講英文，也不願冒較高的風險租給國際學生，因此許多詢問信件都沒有下落，但多虧這平台充斥許多房仲幫忙媒合，最後幸運地透過房仲媒合到月租 340 歐的 Homestay，但值得注意的是這個平台也會在付款的同時酌收 280 歐左右的手續費，以保障房東和房客之間的合約關係，但也有朋友私底下匯款給房東規避平台手續費，私下匯款的風險在於房東可能從此消失或是侵吞保證金，因此建議自行斟酌風險後再下決定。我所居住的 Homestay 屋主是一對退休的法國老夫婦，抵達和離開雷恩都由他們開車來車站接送，替我搬超重的行李上下樓，帶我熟悉環境和搭乘地鐵，Home 媽還身懷絕世好廚藝，時常烘焙點心請我吃，感冒時還遞給我蜂蜜和花茶舒緩喉嚨，他們讓我在法國有家的感覺，遇見他們是我在法國最幸運的事。



圖 9、房間內部



圖 10、與寄宿家庭房東夫婦的合照

交通

雷恩的市區交通以地鐵和巴士為主，單程票價為 1.5 歐 90 分鐘內無限轉乘巴士和地鐵，若長期在雷恩生活，我會推薦申辦雷恩的交通月卡 Korrigo，費用約為每月 32.6 歐，可無限搭乘地鐵和巴士，在 Villejean、République 和 Gare 都能夠申請 Korrigo 卡，申辦時需攜帶護照和大頭照，有多種方案可供選擇，包括購買多張單程票和無限搭乘月票等等，雷恩至歐洲其他國家的交通並不方便，時常要到巴黎轉乘，最省錢的方法是搭乘 Flixbus 或 Ouibus，Flixbus 有推出總價 99 歐的五張不限里程單程票，

平均一趟只需 20 歐，推薦長途旅行又想省錢的你購買，但搭乘時間通常也拉得最長，如果時間兜得上，我會推薦提早預訂優惠時段的 TGV，快速又便宜，至於機票更要提早預訂，機票的票價更為浮動，以下推薦旅遊實用的 app—GoEuro，他能夠在所選的日期中比較出最便宜的廉航機票，幸運的話還能夠買到不到台幣 1000 的機票喔！雷恩的機場能夠搭乘市區巴士直達，但到達雷恩機場的票價通常較貴班次也少，若要搜尋機票不妨試試雷恩的鄰近城市南特機場。



圖 11、辦理交通卡的大排長龍



圖 12、雷恩交通月卡 Korrigo

娛樂

雷恩有一條 Bar 街，位於地鐵站 Sainte-Anne，街頭林立多家酒吧，是周末夜晚放鬆的好去處，白天的踏青行程則推薦 Gayeulles 公園，裡面除了可以看許多小動物像是牛羊和鹿，還有溜冰場和游泳池可使用，除此之外森林裡還有搭建木屋和鋼索，供大人小孩們付費遊玩，交換時剛好遇上聖誕節，因此不免俗地也來推薦雷恩的聖誕市集，裡面販售許多小東西，像是手工飾品、皮件、針織衣物等等，還有擺設了一些遊樂設施，以及販售雷恩的在地美食，像是可麗餅、香腸捲和聖誕紅酒。



圖 13、位於 Sainte-Anne 的 Bar 街



圖 14、Gayeulles 公園的小動物



圖 15、雷恩的聖誕市集



圖 16、雷恩特色美食香腸起司捲

-校園生活

學校設有迎新社團 Welcome team，在抵達雷恩之前社團會發郵件給國際交換生，詢問是否需要接送服務以及告知抵達時間，開學前學校會舉辦新生說明會，裡面設有各式攤位包括銀行開戶、學生保險、OFII 房屋補助、Korrigo 交通卡、行動電話等等，攤位人員會幫忙承辦及介紹各式業務，極推薦剛抵達的學生前往備妥住法所需，若需要影印文件，也能直接在樓上的影印室列印，此外開學第一週 Welcome team 還舉辦了迎新活動，除了師生演講介紹學校環境之外，還有學生們上台載歌載舞，結束後則直奔 Sainte-Anne 的酒吧，和朋友們喝酒狂歡！



圖 17、學期初的新生說明會



圖 18、學期初的迎新活動

我參與的學程為 PGTC 碩士學程，主修專業為國際行銷，內含三門課程包括國際消費者行為、國際行銷管理以及創新管理，消費者行為的上課方式會在課前給予授課題材與個案，課前上傳小組個案作業，教授在講解完理論後會出題目供小組討論，需消化課前預習的概念以及上課習得的知識，並交換個人意見，最後推派組員於課堂上分享看法。行銷管理採取講授方式，需預習課前教材，教授在講解後會玩線上答題遊戲，測試同學對課堂的理解程度，期中和期末有小組報告，內容集中在市場分析與選擇行銷策略。創新管理我認為是最難捉摸也最焦頭爛額的課程，需提前預習課堂理論，教授在講解完理論後會公佈個案探討題目，每堂都採取隨機分組方式，各組需在一小時內上傳 1000

字個案分析，期末成績則包括以創意方式發表新產品、拍攝影片以及期末考試。



圖 19、創新課的期末發表

課堂上也發生不少有趣的事蹟，創新課的遲到懲罰方式為對著全班唱歌，當我風塵僕僕抵達教室後，老師看了看手錶表示已遲到超過五分鐘，我怯生生地問能否唱中文歌，只見老師點點頭：「sure!」眼看已經逃不了，只好開口對著老師唱，沒想到老師指著全班同學說：「To your audience!」當下只好豁出去大聲唱：「原來你是我最想留住的幸運，原來我們和愛情曾經靠得那麼近…」，沒想到某次搭公車遇到不認識的女生說：「Your voice is sweet!」當下好想找個地洞鑽啊！消費者行為課堂也曾發生特別的事，課末已經有三至五位同學發言，老師問：「還有人要發言嗎？」班上一片鴉雀無聲，老師接著說：「那就下課囉！」此時班上有人帶頭鼓掌，不久班上響起一片掌聲，老師當場怒吼：「我從沒在教學生涯如此失望過！」這個事件也讓班上一片譁然，對比台灣的狀況，教授提問幾乎沒人回答，但從未看見教授的反應這麼大，這件事也讓我發現國外教授對發言踴躍度的要求似乎更高。

在雷恩交換的這段日子，我不僅獲得課堂上的知識，更寶貴的是文化交流，與來自世界各國的交換生討論報告，會發現彼此文化和思想上的不同，過程中我不斷學習如何說服組員或是使他們了解自身想法，並學習他們自信且有條不紊的發言方式，除此之外，由於英語口說和聽力一直是我的弱項，為了克服這些，我不斷地重聽英文影片並跟著發音來練習語感，找尋能夠引起同學共鳴的報告方式，最後獲得同學和老師的喝采，這些學習過程都帶給我人生莫大的收穫！很感謝學校給我這個機會到國外開拓視野並增廣見聞。