26-1 學校簡介

雷恩位於法國西北部，為布列塔尼大區首府，法國第十大城市。搭乘法國國鐵 SNCF 約 2.5 小时可到達巴黎。雷恩高等商學院在法國高等商業管理學院排名位居十二名，除此管理學碩士在 2014 年 Financial Times 的全球管理學碩士排名中列 23 位。有法國政府資助，是法國及台灣教育部認可大學名單。每年超過 3200 個法國及國際企業實習或就業機會，是企業最喜歡的專業商業管理學院之一。教學上主要分為法文或英文授課，依照學生選擇的學程而有不同。同時，雷恩擁有 AACSB，EQUIS，AMBA 三重權威認證，因此為國際頂尖學校之一。雷恩是非常國際化的學校，不管是交換生或是師資都有很高的比率是來自法國以外的國家。學校的校園不大，總共有四個教學大樓。交換期間我主要在 Campus2,3,4 上課，Campus1 主要是行政中心、學生餐廳、student club 和零碎的小教室，Campus2 主要是大家上課的所在大樓，圖書館則是在 Campu3，而我自己很喜歡 Campus4 一樓的休息大廳，那裡的環境很棒，我都會在那邊寫報告或是唸書。

左圖為 Campus4 一樓休息大廳，下課可以在這邊休息或寫作業；右圖為 campus2 平常上課的教室




左圖為 Campus1 裡的 main street 裡裝置藝術，右圖為從二樓 aloha square 看下去的風景




26-2 國外研修之課程學習（課內）

我申請的是碩二上學期（秋季班）去交換的，大概在六月初的時候會接到學校寄來的選課通知以及一

些行政程序上的通知（例如：是否已找到住宿？等等）反正就按照學校的只是把事情做完即可。雷恩有 4 個 modules 給交換生選擇，我記得分別是 operational management（作業管理）financial（財務金融）Marketing（行銷）以及我選擇的 International Human Resource（國際人力資源），因此我們必須依照模組內的課程來修課，不像其他同學可以自由選課。我總共上了四門課，分別是：法文、專案管理、國際人力資源管理、國際人才管理。

1. 法文課:雷恩在開學前會安排電腦分級測驗，我當時測出程度是 A1 Group3，但卻被安排到 A1 和 A2 混合上課的班級，因此第一堂課完全跟不上老師的速度，後來跟學校行政人員反應，才被換到 A0 Group5 的班級，因為我之前在台灣上過法文課，所以 A0 Group5 程度對我來說又有點簡單。整體而言，我覺得雷恩在語言分級測驗上做得不好，當時班上有些中國同學完全不會法文，也跟我在同一個班級，老師上什麼他們完全跟不上，導致後來就都翹課不來了！而老師教法文的方式跟台灣也有很大不同，通常都是跳著上，而且法文老師英文很差，常常用法文教法文，我每次都只能跟墨西哥好友假裝有懂她在問什麼哈哈，但老師本身是很認真的啦，只是想選修法文的同學就可能要注意這點！

2. 專案管理:這堂課是我私心最愛也學到到最多東西的課，老師是印度人，非常樂意回答大家的問題，並教到大家都聽得懂為止。這堂課主要在講 traditional project management 和 Agile project management 的差別以及如何應用。大家可能會很擔心印度腔英文，但她說英文的時候算滿清楚的，所以不會聽不懂。這堂課以 lecture 的形式為主，有小考、期末考、小組期末專案報告。

3. 國際人力資源管理:這堂課老師是加拿大人，教學內容涵蓋 HR full function，包含選、訓、育、用、留的理論和應用，同時也會提及國際人力資源相關制度以及差異，是一門很實用也很累的課！課堂也以 lecture 為主，有兩次小考、期中期末、期末報告，小組期末報告是讓我們應用理論（分別是 STEEP Analysis, Capitalism theory, 9 Global dimensions）比較兩個國家的不同社會背景，然後去想若 A 國的公司要在 B 國家設立分公司，那麼 A 國的 HR 需要注意哪些文化制度上的差異以設計出符合 B 國文化 HR 系統？例如：薪資結構會因為兩國國民所得水平不同而需有所調整、招募中流程、招募工具也會因兩國文化不同而須調整。但是老師作風嚴厲、脾氣很糟而且講話速度超快，常讓人有種喋喋不休的感覺，有時講太快還會被法國同學反應說能不能講慢一點，所以我每次上課都把它當作在練托福聽力，因為真的太快了！

4. 國際人才管理：這堂課的老師是美國老先生，雖然也是以 lecture 為主，但老師偶爾會設計小活動或是個案討論讓大家在課堂內完成，因此還滿有趣的！這堂課有期末考、個人職涯規劃的報告以及每週幾乎都要小組報告，所以每週都有文章要念要看，如果都有唸完的話應該是收穫非常大的！

26-3 國外研修之生活學習（課外）

學校裡有 Welcome team，主要幫助國際學生處理學校或雷恩生活上大小的問題。開學前一週會提供接機服務，我記得當時到法國，就是 welcome team 接我們到租屋處。註冊週開始到學期末前 Welcome team 每一週都會舉辦各式各樣的活動給國際學生，裡面的成員都非常的熱情，也很有耐心的回答我們的各種或問題。

此外，雷恩有提供 buddy program，交換生可以自由選擇要不要參加，我那時候有申請，也很幸運地有一個法國美女 buddy 接待我，因此擁有很不錯的回憶，像是逛街吃晚餐、溜冰等等。交換這段期間，

除了去上課，我覺得學到最多的就是「怎樣過生活」。法國的方便性完全無法跟台灣相提並論，在法國，每天晚上七點店就關門只剩貴桑桑的餐廳，週日店家幾乎不營業，有時公車罷工，銀行匯款入帳速度很慢...等等，所以很多事都要想辦法提早做完或是想好替代方案來應變突發狀況，在法國交換絕對會練就一身兵來將擋水來土掩的淡定精神。此外，我和一起交換的同學們一致認同，國外交換進步最多的就是廚藝了！因為外面吃飯很貴（正常的法式餐廳約 19-25 歐左右），也不可能常常吃麥當勞、漢堡王等速食店，因此大部分時間都要自己煮，這也讓我們開始朝主婦之路邁進，每天都要思考三餐要吃什麼，還要知道連鎖超市何時會有便宜促銷價，因此精打細算挑選便宜食材、善用折價券...等等。另外，交換期間對我來說，除了認真上課學點東西之外，最大的目標就是要趁這段時間好好玩遍歐洲，畢竟從來回機票並不便宜，如何在這半年多走走看看以值回票價就變成很重要的事，所以學會如何規劃行程、提前訂便宜交通票、訂住宿、爬文找 CP 值高的美食等等，除了縝密的行前規劃，也學會在旅遊時如何避免危險或是遇到危機時能冷靜處理。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 雷恩高等商學院很國際化，師資和學生的組成有很高的比例來自其他國家，透過課堂分組，可以認識很多外國同學，除了在和同學交流的同時可以多了解其他國家的風俗民情之外，還能訓練自己多和外國人開口聊天，不只增加膽量和自信，同時也可以訓練英文和法文
2. 學校老師上課認真且嚴謹，且多半具有實務經驗，這點跟自己所上有很大的不同，因此在講解課程上會結合自身經驗做分享，讓學生更好理解理論在實務上的應用
3. 培養理性思考、獨立處事能力以及危機應變處理，例如：自行聯繫房東找住宿、辦理電信、去銀行辦開戶、辦理社會保險等等
4. 學著在國外照顧好自己：畢竟在國外看醫生很貴，因此如何把自己照顧好，不要造成別人麻煩以及不讓遠在地球一端的家人擔心也是很重要的

26-5 感想與建議

老實說我到現在還是覺得交換的這半年很像一場夢，一場很棒很充實的夢。來法國交換一直是我的夢想，也是我唸研究所的原因之一，直到做完這件事，我才有種踏實的「天阿！我做到了！」的感覺。對於某些人來說出國交換是很遙不可及的事，因此覺得自己非常幸運，非常感謝擁有家人的支持，不管是精神或是經濟上，才能讓我毫無後顧之憂地去交換、旅行，當然也很感謝學校提供的交換機會，才能一圓我的法國夢。

交換期間也才真正解到臺灣學生和外籍學生的差別，這些差別有優點也有缺點，優點像是臺灣學生思考方式比大陸學生靈活也較敢舉手發言、臺灣學生做簡報的技巧完勝歐洲學生（坦白說他們做的簡報真的很醜）；缺點像是，臺灣學生和大陸學生一樣普遍較不敢發言，跟德國學生比起來也沒那麼認真（德國人真的念書超級認真，什麼問題都可以答得出來），這些我觀察到的優點是我們的優勢，也是培養自信的來源，而缺點則成了我們可以改進、向歐洲學生學習的地方。

在交換的這段期間，除了認真上課、做小組報告作業和每天想要吃什麼之外，因為知道出國交換是得來不易的機會，所以我也很努力地把握每個假期和週末來規劃旅行，平均大概 2 週會出去玩一次，景點多半在法國境內，像是聖米歇爾山、羅亞爾河城堡群；十月的長假我和同學把義大利所有大的城市都跑遍了；雷恩學期結束到回台灣前的一個月，我開始了環歐之旅，走過德國、維也納、匈牙利、捷克、荷蘭、丹麥、英國、愛爾蘭這些國家。旅行時，最感動的莫過於看到了以前只會在地理歷史課本

上看到的建築物、風景和畫像都活生生地呈現在你的眼前，這種時候總會讓我眼眶泛淚，然後覺得自己人生根本已經滿足！最有趣的是，交換之後才瞭解歐洲票價都是浮動的，在歐洲旅行不能像在台灣一樣說走就走（當然也是可以啦看你荷包深不深而已），想要玩得開心，爸媽看到信用卡帳單臉不會綠掉，提前規劃所有行程就變成很重要的事，因此自助旅遊迫使人變得積極，例如我會提前跟旅伴討論整體行程規劃、提前安排有效率的觀光路線、搶便宜機票和車票等等，這些出國以前我沒想過的事，出國後倒變得很自然，畢竟不是參加旅遊團，不會有人幫你訂好車票你只要付錢就好，所有的事都要自己處理，但也是因為這樣才可以成長和學習。

我真的很慶幸自己有在歐洲交換，不但眼界大開，也在這段期間認識很多其他很棒的交換生和學位生，在他們身上看到好多優點以及自己的不足之處，也認真地去思考了自己未來的職涯發展和適合自己的路，旅行中遇到的人事物也成為一篇篇小故事，讓我珍藏在腦海，迫不及待與家人朋友分享！

26-6 相片（2～3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）



和 buddy 以及她的好友晚餐後的合照



buddy 帶我們溜冰完，最後一次見面的合照





右邊是因為同一堂法文課認識的墨西哥好友 Claudia，那天邀請她來家裡吃晚餐