26-1 學校簡介

Kedge Business School，在法國駐有四個校區，分別為巴黎、波爾多、馬賽及土倫校區，而在歐洲商學院的排名更是每年維持於前三十。我選擇波爾多校區的原因有二，一是其校區的強項課程是marketing 和 supply chain，二是波爾多為法國第四大城市，相較於巴黎及馬賽來得安全，交通便利、空氣乾淨，晴天時常能見到一片藍天，建築具有歐式的優雅，盛產葡萄酒、生蠔，可麗露是它的招牌。

安檢特色

第一天去上學時，在校門口就可以看到學生排隊進學校，學校的警衛會檢查每一個學生的學生證和書包，可能是前陣子的恐攻和現正之黃背心運動，所以在法國不論在何處，都會有保全或警衛站在門口。也是第一次知道大學是有 opening hour，早上七點半開門，晚上八點半就會關門，所以如果有早八上課的同學最早也只能七點半才能進校。另外如果有非 Kedge 的學生想進校的話，除非提前 24-48 小時前 email 給 student office 獲准，基本上外人是禁止進入。

學校軟硬體

Student office：解憂雜貨店，如果在學習上或在交換期間有任何問題都可以來這解惑。

Café 及學餐：前者就像是中山的威爾希斯，可以在這買一些輕食和咖啡(星巴克)，但下午就沒有賣 crossiant。學餐就像米羅或觀海樓，但價錢當然沒有這麼佛，一份餐點 4-6 歐不等(有點忘記價錢)，每天一定會有小餐包、沙拉、水果、優格、甜點、飲料及主餐，就像簡易版的法餐。

而 Kedge 的用餐區大致上分成三區，一就像是電影裡會出現的五彩繽紛的座位區，二是戶外區(但一二月真的冷到皮皮挫，明明是晴天正中午，但溫度還是很低，是騙人的太陽)，就是綠油油的草地，好浪漫，但換個說詞就是吸煙區，Kedge 無論學生還是教授煙癮都非常嚴重，所以也不要覺得意外真的是隨處可見男女老少手上拿著煙或是電子煙，他們可能壓力大、極度焦慮又或者已是一種習慣了。有時候會看到小嬰兒在娃娃車裡，然後拔拔或麻麻直接對著小孩抽煙。

微波爐：有十幾台，分布在食堂各處，用餐時間，可看到許多學生排隊微波自己帶的便當(我也是其中一位，當一天有早班和午班，都會前一晚在家做便當，從來沒在這看過學生吃泡麵啊，後來發現應該是因為沒有熱水)

圖書館：交換學生持學生證有 200 張免費影印，館內有許多藏書及電影(當然多為法文)，最喜歡的莫過於沙發及特色椅子，在學校隨處可見沙發，讓這群處於高壓高競爭力環境的學生可以稍做小歇。

討論室：校內有許多討論室，因為我選的 master program 的課程多為小組討論性質，所以除了圖書館外，各層樓皆有教室可以使用，只要提前在網路上登記借用。開始上課後每天約討論是習以為常，尤其接近每個月的最後兩週，會大崩潰，各種報告擱在一起。

WIFI：一對一連線，用選課帳密登入，速度蠻快的，看影片不會 lag 的程度，之前還沒在波爾多辦網路時，學校就是我的分享器。

其他娛樂休閒設備：

足球台、桌球桌、鋼琴、懶骨頭(類似交誼廳)

廁所：超級乾淨的，直接愛上，永遠都有衛生紙(直接丟入馬桶)，烘手機是 Dyson，有見過同學裝廁所洗手台的水直接飲用(雖然我還是會特地走去食堂旁的飲水機)。

Melting Potes：學校與交換學生之窗口，負責組織大小活動給予交換學生並提供協助之國際性社團。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

Master Program

KEDGE 給予大三以上的學生可以自由選擇要 bachelor 或 master，學期和課程內容幾乎是不一樣的，so 當然是要與在台灣有不一樣的感受，順便提早體驗碩士生活。(基本上沒有什麼筆試，幾乎都是報告為主，個人團體皆有)

Cycle 制

一個學期有五個 Cycle，一門課五學分，每個 Cycle 為期一個月，每個 Cycle 最多可選兩門課(但有些例外)，一門 30 小時，會分配在一個月裡結束。

舉例來說，如果你在這個 Cycle 裡選好選滿，代表你這個月幾乎每天都會有課，每堂課一次三小時，一天基本上會有 6 小時在上課，不過呢？這也不代表你每天都會有課，畢竟一門課最多只有 10 堂課。

我蠻喜歡 Kedge 這個制度的，但對我來說有好有壞。

好的是：像我在第一和第二 Cycle 總共選了五門課，上了整整兩個月的課，幾乎是每天早八，二月甚至從早上到晚(你能想像一二月的法國，早晨是多麼冷多麼黑啊！但我終於撐過來了，雖然每天早上六點起床去上學就像當高中生，實在挺折騰的)

壞的是：根本就是密集班，一個月上完我們在台灣一學期的份量，我是屬於腦袋動很慢，需要用自己的方式理解後才能吸收的類型，所以當今天的課程我根本還沒吸收 5%，明天就有新內容了。但或許對於其他類型的人這是好的，因為可以沒有銜接、無時間差，可以在最短時間達到最高效率的工作模式，或許從求學過程中同時就在訓練商學院的學生要如何在有限的時間內將時間做最有效的分配，達到效率最佳化吧

順道一提，有些課每次上課的地點都不一樣，所以建議一定要下載 Kedge 的 APP(My KEDGE)，隨時關注課堂時間和教室。另外也可下載 Outlook，登入學生信箱，教授會透過這個平台直接發佈消息。

那在這兩個月裡我學到了什麼

首先呢必須深深致歉，我真的不夠認真，也不夠努力，甚至覺得自己的表達能力每況愈下，導致後面都有點不敢開口說話，因為怕說了大家聽不懂。

不敢說真的學到了多厲害值得說嘴的學術能力，但在分組報告時，認識了不少想向他們繼續學習的同伴。

同儕之間互相交流、分享知識，一起為了團隊報告有效率的討論，我覺得是最難能可貴的(題外話，基於安全問題，Kedge 不像中山是 24 小時開放，讓你想討論到凌晨幾點都可以，它是有 opening hours，早上七點半學校才會開，晚上八點半會關)

所以討論時間是有限的，因此大家都會把握每一刻，不會輕易分心，約好的時間基本上不會遲到。

雖說遇強則強，但我好像就是個例外

因為身邊的同學們真的每一個都是箇中高手，是非常可以將自己想說的話以一個很有邏輯性的脈絡且讓聽者可以馬上抓住重點，通常也會伴隨著專業用語(不是沒有聽過，而是平常根本沒特別將它們帶

入生活)，明明咱們都是商學院的學生，但落差真的很大，很有感觸，他們在該認真的時候真的是全力以赴、全神貫注，當然該玩□的時候更是瘋狂至極。

簡言之，語言真的是最基本但卻最重要的，無論是英文還是法文，要與人溝通，想讓人理解你的想法，除了要勇於開口，這是第一步，再者就是要言之有物，最後也最重要的是千萬不要將簡單複雜化。“Time is money”，雖然他們會很願意再聽你解釋一遍，但如果能一次就讓對方明白，是不是會更好。

謝謝中山、謝謝 Kedge，讓我有這個機會開眼界，也再度體認到自己的渺小與軟弱，但我會勇於繼續嘗試再出發並征服自己的不足。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

規劃日常生活

在唸書期間，每天都過得很規律，什麼時候該去上課，雖然不是每天都有課，但也不會到很晚才回家(波爾多市區到晚上也算是安全的，但 Victor 那區建議晚上不要獨行，算是比較危險的區域)，有時早早下課就會去市區逛逛街、吃吃甜點(隨便買都好吃)，然後就不小心手滑買了藥妝貨一件衣服了，因為實在太好買了。然後常常有個疑惑，為何步行街(逛街區)無論何時都這麼多人，現在不是上班時間嗎？！但待了那麼久，去了很多法國或歐洲其他城市也有些體悟，這就是文化不同啊！C’est la vie!!!歐洲人確實非常享受生活，放鬆自己，懂得如何愛自己。

預算管理（記帳）

幾乎每天都會有些許開銷，積沙成塔、積少成多，如果沒有每天記帳的話，一不小心就會過了一個月，在這邊每天都覺得時間過很快，即便沒做什麼事，就天黑了。

建議固定每個月要統計在各個面向的總開銷，好知道自己的錢花在哪裡。

尤其刷卡，會完全沒有現金消費的實質感，等到後來收到帳單後才會驚覺原來自己花了這些。

旅遊心得

來到法國後，開始用 Skyscanner, Flixbus, Omio, OuiSNCF，發現要跨國不再是個難處，交通費甚至比在台灣還低，搭飛機的頻率甚至不亞於巴士，常常可以撿到便宜的機票和巴士，所以一不小心就這麼飛出去了，而通常要提早兩三個月開始規劃。

每個人對於旅遊所追求的本質不一樣，所以也不需強求自己做不喜歡的事，以前總是想當個老好人，不想因為自己的不適應造成團體間的尷尬，所以會忍住不說。現在雖然還是會在意別人看待我的眼光，但至少會試著去表達自己的意見。

善用學生身份（ISIC 國際學生證、當地學生證、ESN Card）

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

一、語言表達

打破刻板印象，法國人不說英文、冷漠，雖然有時也會遇到不會說英文的，但他們都會試著用法文或一點點英文單字、肢體語言來解釋、來幫助我，覺得特別暖心。

而我也漸漸了解，如果你要向人詢問問題時，第一句建議說法文，或者用法文問他們會不會說英文，

也會讓對方比較沒這麼反感。

二、文化包容與衝突
「各個國家有各個國家的國旗」，每個國家、地區有屬於他們的文化，有差異有衝突是正常的，好的我們學習、壞的我們知道不去學，但千萬不要一開始就用有色的眼睛去看他們，這對他們不公平。

三、解決問題（反應力）、耐心
「計畫永遠趕不上變化」，每天習以為常的瑣事、一趟旅程總有令人無法預料的事，在國外該遇到的都遇到了，在謹慎小心也是會有出差錯的一天，即便當事人不是自己，仍為一個經驗，會慌是正常的，但這時千千萬萬要告訴自己，要靜下來，把事情的來龍去脈好好想清楚，才能找出方法解決，或者去尋求適當的人詢問意見，都比起自己一個人關起來懊惱來得好。
法國人的辦事速度及嚴謹性，有經驗的人必同感深受，凡事都要按部就班，雖然現在有許多 APP 可以省去人力成本，但語言幾乎都是法文，而彼此溝通的語言也限於法文，所以有時資訊不對稱、溝通不良怕造成誤會，最後我還是會選擇親自去臨櫃跑一趟，再次確認，比較保險。

四、適應環境、嘗試獨身
我是一個適應力極低的人，正確來說是需要比一般人花更多的時間來適應，但礙於現實，交換五個月，人來來去去的，不要因為一些挫折或小事而痛苦自責，在這學習一個人如何獨立自主生活，不去總是依賴身邊的人，也嘗試一個人的旅行，是享受也是種體驗，也更了解自己適合與什麼人相處，找到適合自己的步調，最後懂的如何愛自己□

26-5 感想與建議
在大學的最後一個學期，選擇離開生活了 21 年的台灣，到異國生活半年，現在回想起來仍覺得是一場夢。
覺得有出去交換的人類都是神人級，真的很厲害！學習如何獨立自主一步步地將每一件事完成
在真的飛出去前，一切充滿不確定性，像一幅永遠少一片的拼圖，因為有許多繁瑣卻不可擺爛的 TO DO LIST：(PS 而正當你下定決心要交換時，就是瘋狂燒錢的開始了)

首先可以將重要開銷分為三大類：
一、 交通
網路爬文很重要，大致比較去年及前年開學的日期（照常是不會相差太多，我是 spring semester，今年是從 2019/01/07-2019/06/01，為期六個月。

如果確定好欲待在歐洲的時間，可以提前兩到三個月訂機票，我當初是確定我 12 月底一定會飛出去，六月一日前一定得回到台灣，所以我在九月底十月初就和旅行社買來回桃園-巴黎的機票(Air France: direct flight)，沒有學生票，托運行李一件 23 公斤、手提 12 公斤，金額大約落於三萬內。
可以先買機票在辦簽證，沒有一定的先後順序，我當初 12 月多才拿到簽證的。

由於我選的校區並不是在巴黎，所以還必須在多訂一張從巴黎到波爾多的高鐵 TGV，最早可於 90 天下訂，但因為我那時並沒有直接前往波爾多，所以我就省略這段了！(但可以和大家說訂票真的要細心在細心，真的不差那一點檢查的時間，本人就已經不知犯了幾次訂錯票的慘痛經驗，還買到不能退

換票的，最後只能自行吸收了，所以強烈建議訂車票，尤其是這種還離很久的，真的要確認好日期時間等小細節，別省小錢花大錢）

二、 住宿

這應該是我最嘔心瀝血的悲情故事了，從九月底一路找到 12 月，應該起碼發了 50 封的訊息，但都碰壁，到真的要飛出去前的前幾個禮拜才終於有著落，真的是感穴臉書大神拯救窮學生。

由於資訊不對稱，尤其房屋，若沒有在當地有認識的朋友，基本上就只能依靠 airbnb 了，雖然他們提供的房屋很美而且是在市中心，但價格不斐，畢竟要住好幾個月，所以如果你不想花時間到處比價和每天焦慮及有七小時時差的等待，大可選擇，不過基本上一個月一定是 5、600 歐以上。

另外 Kedge 也會給予交換學生一個房屋平台，可以試著在上面尋找，不過要注意基本上用那個平台訂會有 booking fee，那是不會退還的，因為我們在法國沒有擔保人，Kedge 要當我們的擔保人，一個月房租 4、500 歐以上，雖然我一開始也是在上面尋找，但後來越找越心累，所以就放棄了，最後是在一個臉書社團：『台灣人在波爾多』，終於找到現在的住處，遇到一個人美心更美的台灣姊姊，給予我超級多的建議和幫助，真的打從內心由衷感謝她！

座落於 Merignac，波爾多的郊區，旁邊就是機場，如果課不多又不想每天在鬧區，郊區是個不錯的選擇，晚上蠻安靜而且相對市區挺安全的，再者是這邊交通超方便，公車 35 直達 Kedge 門口，約 30 分鐘，超級方便。輕軌 A 線可以到市區：Quatre Chemins & Lycées de Mérignac ，總之若你是屬於沒有太大預算的可以考慮這區看看。

三、 生活

不要將台灣的消費習慣帶來這，不然每天都會過得很苦的。想要在這找到一個 65 塊的元福是 mission impossible。

一個月預算(不包含旅遊)基本上 1.5 萬至 2 萬新台幣（算是不揮霍但也不會餓死的 Level

法國一天分成四餐：Petit-déjeuner/ Déjeuner/ Goûter/ Dîner （早餐/午餐/下午茶/晚餐）
比較特別的是午餐是從上午 11 點到下午 2 點，所以 2 點之後基本上就找不到有賣午餐的餐廳了。至於晚上大部分的餐廳是晚上 19 或 1930 才營業，因為法國的晚餐屬於晚吃型，所以他們不會像我們還會吃宵夜之類的。

一餐想吃足的話，早餐 6 歐內，午餐 6-12 歐不等，晚上 14.5 歐以上，看到這邊覺得心死，但不一定可以餐餐吃外食，所以可以去超市或市場買回來煮，真的相對便宜很多！也可以去磨練自己的法文呵呵（在這每天都在考驗自己的廚藝及想像力，都在思考要買什麼要煮什麼，畢竟可不想餐餐都吃 Spaghetti 配 Baguette ）

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）



（與 KEDGE 合影）