

26-1 學校簡介 <https://www.esc-rennes.fr/index.php/en/school/presentation>

- 校內軟硬體設施

雷恩高等商學院目前有三個校區，大部分課程在第一及第二校區上課，在第一校區裡還有許多設備可供使用，如電腦教室，學生俱樂部，多媒體室及健身房，學校禮拜一到六全日開放，只要使用學生卡感應即可進入使用。圖書館在第三校區，開放時間會隨學期時間調整。據教授說目前正在增設第四校區及學生宿舍。

除此之外，學校的網路系統建置得相當完善，課程教材、課表、訊息一目瞭然，甚至在迎新周時有三小時的課程時間是專門在教導學生如何使用學校網路系統，而且大部分課程都可以在圖書館網站上找到電子版的教科書，所以不需另買教課書，另外還有搜尋教室及同學資訊等功能，幫助學生快速融入新環境。

- 交通

雷恩高等商學院位在雷恩市的西北方，距離市中心約 20 分鐘公車車程，在第一校區門口有 C4 和 14 路公車停靠站—Préfecture-ESC；而距離學校最近的地鐵站是 Pontchaillou，需步行 10-15 分鐘。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

- 師資

學校有超過 80 位來自五個領域的專業教授，分別是 FINANCE & ACCOUNTING、STRATEGY & INNOVATION、HUMAN RESOURCES MANAGEMENT、MARKETING 及 SUPPLY CHAIN MANAGEMENT。教授們也來自許多不同國家，譬如這學期我的授課講師就有法國人、英國人、美國人和印度人等等，每個教授的教學風格都不盡相同。比較特別的是 Supply Chain Management 這堂課請了很多業師來講課，可以聽到很多業界的實務經驗。

- 修課情形

雷恩高等商學院最著稱的就是高度的國際化教學環境，超過 50% 的學生是國際生，也有 82% 的教授是來自法國以外的國家，因此在課程及校園生活中都是英語溝通居多，對於不諳法語的學生提供了友善的學習環境。而在課堂中，雖然教授風格不同，但有幾個原則是他們都特別強調的，例如準時到課及課前預習課本、閱讀案例，課堂發問與學生互動也是共通的模式。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

- 國際學生卡 (ISIC)

雷恩高等商學院的學生證就是國際學生卡，因此不用特地先在台灣辦。學生證大概在開學一個月後會拿到，上面有一組個人編號，進入官網(<https://www.isic.fr/>)根據指示開通帳戶後，就有多項優惠如巴士、量販店的折扣可以使用。我最常使用的是巴士的折扣，只要先在 ISIC 的網站上找到要購買的那家公司頁面，登入帳號並輸入國際學生卡資料就會獲得一組優惠代碼，最後再到巴士的訂票頁面中輸入優惠代碼即可。不過有時不同公司會有最低金額的限制或一學期只能領取一次優惠碼等規定。

- 銀行開戶

不建議去市中心辦，建議在住處附近的小分行辦理開戶即可。我和同學當初以為市中心大分行的行員比較會講英文，所以特別過去 BNP Paribas 銀行在市中心的 Rennes Mairie 分行辦，結果因為太多學生同時要申請，所有人就被集中到一起填寫一堆法文表格，但沒有行員來解釋內容，只是叫我們一直簽字，簽完文件和繳交租屋證明之後，他們說三天內就會開好戶，並寄電子信通知我。過了一個多禮拜遲遲沒收到信，我去分行一問之下才發現銀行卡早就做好了但我沒有被通知，拿到卡片後，他們說會寄密碼單到我宿舍信箱，收到信之後再到 ATM 進行開卡就可以使用了。我又

等了一個禮拜還是沒有收到密碼單，去分行希望他們可以直接給我密碼單，他們卻說無法，只能再寄一封給我，而此時我的匯票卻已經存入我的戶頭，導致我想換銀行也沒辦法了，所以我只好繼續等，但再一個禮拜後還是收到任何信，最後是寄到朋友家才成功收到密碼單。整個過程耗費我一個多月，身上現金差點都要沒了，而我並不是唯一一個在這間分行受害的消費者，還有兩個朋友的資料也被漏件而拖延了開戶的時間。該行行員不僅沒有交代清楚開戶注意事項，面對問題還非常消極，真的是非常糟的經驗。不過聽其他朋友在小分行辦理的經驗都蠻順利的，因為客戶少，行員會耐心講解，有一個禮拜就可以使用銀行卡提款了，提款方便、有問題也能就近詢問，因此推薦在住處附近的小分行辦理開戶即可。

- 電信

推薦使用 Free Mobile。月租費 19.99 歐(第一個月要付 sim 卡的 10 歐)的方案裏面包含了可無限撥打多國室話(含台灣)、法國境內無限簡訊、法國行動上網 50GB 和多國免費漫遊及行動上網(一國 3GB)，這在各地旅行時真的非常實用！最方便的是，雷恩市中心就有一間 Free Mobile 門市，辦門號只要攜帶信用卡、住址資料，十分鐘馬上就能辦好，之後每個月即會從該信用卡帳戶裡自動扣月租費，若要更改扣款帳號，拿著銀行 RIB (Relevé d'Identité Bancaire)過去門市修改即可。離開法國前一定要記得到門市去跟服務人員說要解約，他們會給一張解約信和信封，依照指示填妥自己的資料(姓名、電話號碼、住址、會員編號……)之後投入郵筒寄到 Free Mobile 在法國的服務中心，成功後應該會收到 email 通知，若沒有成功解約帳戶會被持續扣款。

另外，因為 Free Mobile 在歐洲多國都有免費漫遊，所以有些人就索性都沒有關漫遊，但回台灣前一定要記得關掉，不然像我同學就發生了忘記關漫遊回台灣，才一下子就被收 68 歐的慘劇。

- 住宿

入學前三個多月(5/30)學校就寄了住宿介紹信，並請我們回覆想要的住宿，學校沒有自己的宿舍，我住的是位在 Beaulieu 的法國公立宿舍 CROUS，距離學校 30-40 分鐘公車路程，可搭乘 14 路或 C4 公車直達學校。關於設備，我住的是 9 坪的單人間，公用浴室和廚房，房間附內有洗手台，床鋪、櫥櫃和書桌椅，每月房租 163.95 歐(扣除每月 CAF 房屋補助 36 歐，實付 127.95 歐)，基本設備齊全、附近有超市和學生餐廳、治安也很好，如果不介意共用浴室廚房、需自行購買棉被枕頭廚具以及距離學校稍遠的話，整體來說 CP 值很高。

由於當初學校是規定只有交換一學年的學生能夠申請 CROUS (不過後來發現有些交換一學期的學生也申請上了)，因此大部分學生還是透過學校提供的租屋媒合平台在上面尋找私人租屋，很多人住在 J.F. Kennedy 地鐵站附近，平均月租是 350 至 400 歐，距離學校大約 15 分鐘。我自己沒有使用過該平台，但是聽了些同學不好的經驗，譬如因為沒有評價制度，租到的住處屋況很差或仲介費很高，甚至還有人被詐騙 (在台灣匯了訂金之後來法國找不到屋主)。

另外一個提供給一學期學生較便宜的選項是 INSA RESIDENCE，這是另一間大學的宿舍，就在 CROUS Beaulieu 附近，月租 300 歐，單人間設備和 CROUS 類似，不過附有棉被、枕頭和床單，一樣是共用浴室和廚房。

另外有一個插曲是在第一個學期末 12 月時，我準備去繳交下學期房租時，卻被宿舍單位告知我的住宿期間只到 12/31，但我當初拿到的租賃證明上面卻是寫到隔年 6 月。後來追查之下才發現是學校寄給宿舍單位學生資料時誤將我填寫成交換一學期，而且至少還有兩個同學跟我遇到一樣的情況 (令人不解的是當初規定只有一學年的交換生才能申請 CROUS，不知為何學校會搞這種烏龍……)，所幸因為發現得早加上積極的寄信請學校處理問題，最後還是成功延長了住宿期限，不過另外一位同學就沒有這麼幸運，被迫搬離 CROUS，要在短時間內找到新住宿還要重新申請房屋補助，相當麻煩，所以建議在一開始入住時就確認住宿期間是否正確。

- 房屋補助

最常見的問題就是一學期的學生究竟能不能申請房屋補助？名義上其實是不行的，但是身邊確實也有交換一學期的台灣學生成功申請到補助，所以一切還是看行政人員要不要受理，和賭賭看法國的行政效率是否可以在你離開法國前辦妥。我的建議是，一學期的交換生如果房租很貴，然後願意承擔損失在台灣預先申請房補相關文件所需費用的風險（約台幣 1000 元），是可以試著申請看看；交換兩學期的學生倒是很建議去申請，畢竟也是不無小補。

房屋補助 CAF 是一項非常漫長的申請過程。首先要先在台灣向戶政事務所申請出生證明，再將出生證明送至地方法院公證處進行認證，最後送至外交部領事事務局驗證；認證驗證完的出生證明還需要送至位於巴黎的駐法國台北代表處複驗。在等待文件的過程可以先行 CAF 的官網線上註冊（<http://www.caf.fr>），待出生證明文件備妥之後，帶著完成線上申請頁面後產生的 PDF 檔—copie du récapitulatif、出生證明影本、護照影本（資料頁及簽證頁）、房屋正式契約（CROUS 會在繳完房租後的一個禮拜內放到個人信箱內）繳交至 CAF 位於地鐵站 Charles De Gaulle 附近的辦公室。由於居留證需要耗費一段時間，所以可以先繳交上述文件，等到居留證發放之後再去補件。（註：此申請流程是我住在公立宿舍 CROUS 的經驗，在外租屋需繳交的文件有些許差異。）

我在 10/18 繳交完所有文件之後，12/28 補助終於下來了，所幸補助金會追溯到繳件的時間，而補助金額會依房租比例分配，像我自己房租是一個月 163.95 歐，一個月的補助金是 36 歐。正常來說，補助金會直接匯給 CROUS 辦公室，然後在每個月初繳交房租時直接扣除補助金額，不過因為我是在入住前一次付清所有房租，所以必須等到退宿後連同押金一起匯入銀行帳戶，所以離開前銀行帳戶還不可以關，以免錢匯不進去。

此外，切記在離開前要寄信告知要停止 CAF 補助，否則事後被發現多領還會再被追款。

- 居留證（只有一學年交換生須辦理）

在迎新周的 front office 時學校會代收當初在台灣辦理簽證時經法國在台協會簽章的 OFII 表格，不過在雷恩就有一間 OFII 的辦公室，而且就在雷恩高等商學院附近，如果提早到雷恩可以直接帶著 OFII 表格正本、護照影本、簽證影本還有入境章影本去 OFII 辦公室交件，會比學校統一收件還快一些。

我在交件後的一個多月收到一封正在說明我的居留證正在處理中的證明信，正式拿到居留證則是四個多月後了。而網路上說超過三個月沒有居留證會有被禁止出入境的風險，所以建議旅行時帶著一開始發放的證明信表示居留證還在辦理程序中。

在我繳件三個多月後 OFII 寄一封信通知我去辦公室繳件及領取居留證，網路上都說要當天會要做體檢，不過我只帶著通知信、護照並繳交完大頭照、租屋證明及 60 歐印花稅就拿到了居留證。

- 雷恩交通卡

雷恩目前只有一條地鐵線，但有密集的公車網，皆由 STAR 公司所營運。地鐵及公車的單程票都是 1.5 歐，一小時內可無限轉乘。交通月票一個月 31.7 歐，若一個月會搭到 22 趟以上，買月票會比較划算，另外，一次購買七個月以上會有折扣，交換一學年的同學可以考慮一次買完。不過像 12 月到 1 月這種學期中的長假，還是要評估是否會待在雷恩，免得買了月票不划算。

辦理交通卡很簡單，帶著護照到市區的 STAR 門市說明要購買幾個月月票即可現場辦妥。

- 法國交通

在法國境內最常見的交通方式有三種：TGV、長途巴士、blablacar。我自己喜歡用的是 <http://www.comparabus.com/fr/> 這個比價網站，可以同時比較多種交通方式的價格和搭乘時間。

首先鐵路是在法國境內最密集的交通網，其中 TGV 是高速鐵路，連接主要大城市，甚至還有到比利時、英國，但是 TGV 價格不斐，而且會隨時間波動（通常越早訂越划算），若打算經常在法

國鐵路旅遊也可以考慮去辦理給 18 到 27 歲民眾的青年卡(Carte Jeune)，一張要價 50 歐(效期一年)，但之後的每張票折扣最少也有 75 折。而城市到郊區的交通則有類似區間車的 TER，價格不太會浮動，一樣可以使用青年卡折扣。但最優惠的選項還是廉價火車 OUIGO，目前 OUIGO 停靠站還不是很多，很幸運的是它正好有停雷恩，OUIGO 比 TGV 稍慢一點，不過平日雷恩到巴黎的票價只要 10 歐，是 TGV 的三分之一不到，甚至比長途巴士還便宜！不過缺點就是一天只有一個班次、有大件行李必須另外加價以及無法搭配使用青年卡優惠。

第二，法國近幾年開始有長途巴士的服務，有很多家公司可以選擇，路線也多，而且坐起來都蠻舒服的，價錢通常都會比 TGV 便宜許多，有些還可搭配使用國際學生證優惠，不過缺點就是需要長時間搭乘。

最後，汽車共乘的 blablacar 也是一個蠻流行的交通方式，使用方式是在網站上註冊後，向車主提出搭乘申請，若被車主接受則達成交易。blablacar 價格區間差別蠻大，不過大致也都比 TGV 便宜，好處是時間彈性，可以認識新朋友，缺點則是有找不到集合地點、接不到人等等風險。

- 社會保險

法國政府有強制規定交換生必須保社會保險，以防發生意外時負擔不起龐大的醫療費。

在 2016 年的社會保險是 215 歐，我們是在迎新周時繳交的。當時我們先被要求過去另外一間有兩家保險公司擺攤的小房間聽介紹，然後再回去告訴學校職員自己要選擇買哪一家的。當時保險業務員直接跟我介紹一堆商品，但都沒有提到 215 歐的社會保險，於是向她提問，她才回答道強制規定要購買的只有 215 歐的社會保險，其他是再加價買的服務。所以我就沒有再買其他產品。但我的朋友就以為規定是一定要跟保險公司買產品，所以不小心又買了別的方案。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 語言能力進步(英文法文)
- 學習到新的學習方式
- 性格變大方、勇敢、主動
- 獨立思考能力
- 問題解決能力
- 更有國際觀
- 更了解自己、對自己更有自信

26-5 感想與建議

- 修課心得

雖然學生被要求在課前閱讀大量資料，但教授並不會在上課時用台灣常見的「抽考」模式檢視學生是否有真的預習課程，而是用小組討論的模式讓大家分享預習碰到的問題及想法；此外也是因為這邊的學生普遍都會積極回答教授的提問，所以教授也不需要用抽考的方式強迫學生課前預習。這樣的教學模式很令我驚訝，在我看來這樣的教學模式是讓真的想學習的人自發性地去學習，雖然不做課前閱讀並不會真的有什麼硬性處罰，卻會因此損失一次跟教授、同學討論觀點的寶貴機會。

- 自我探索

在出國之前，常常會很擔心自己能力不足，無法跟上學習進度或是無法融入社交圈，但是這種緊張，事後回頭看，確實是讓自己進步的一大動力。而且當自己身處在那個環境中，其實自然而然就會增強語言能力或社交技巧。

除此之外，一個人的生活、旅遊會有很多與自己獨處的時間，可以有很多時間和自己對話，這也是我覺得很珍貴的經驗。

- 專業領域

以前在中山企管時並沒有太多關於供應鏈管理的課程，但第一次在雷恩高等商學院上到供應鏈管理就覺得蠻有趣的，於是第二個學期也大多選修了供應鏈管理相關的課程。在這之中，也發覺這個領域的工作內容也許是適合自己個性並且能夠發揮我的長處的，所以返台後就朝著這個方向在求職，目前也已順利找到一個採購的工作，每天很充實且愉快的上班學習著。

- 目標與自律

由於我是在大四時才選擇延畢出國交換，因此在出發時前與交換過程中不免會懷疑自己的決定是否值得，然而在經過這九個月的交換生活之後，我可以很自信地說我的選擇是值得的。而我覺得是否可以讓這段旅程有價值，就看你是怎麼運用你的時間。因此我覺得一個可行的辦法就是自問你想要在這個交換經歷中獲得什麼？你要怎麼做才可以到達目標？當你有了一個目標之後，也就不會這麼迷惘和不知所措，然而要真正接近目標，還是得靠自律和堅持。

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）



圖 1_與同學一起前往布列塔尼區名勝景點—聖米歇爾山（Mont Saint-Michel）一日遊



圖 2_與朋友前往英國倫敦肯頓市集(Camden Market)時與義大利老闆一起合影