

姊妹校交換計畫心得

姓名	王嬪妍
系所	企業管理學系
前往交換國家	法國
交換學校	Audencia Business School
交換時間 Ex. 2021 年秋季班	2022 春季班
交換期限(一學期/一學年)	一學期
推薦課程及原因	<p>(1) Entrepreneurial project and business plan：正規課程採密集授課，開學第一個月會上完所有課程，其餘時間是留給各組討論和做期末報告。課程內容從一開始的題目發想到最後期末報告都是小組成員共同討論、擬定欲創業題目，是在中正較少有的課程類型。老師在過程中像是 mentor 的角色，非常願意提供協助與指導，如果願意花時間好好做的話會有很多收穫！</p> <p>(2) Customer experience and branding：除了實體上課也需要花時間透過學校平台學習 UX/UI 課程，課程量大但是知識量充足。剛好被分配到的老師是有實際工作經驗的業師，故課程中的舉例加入很多業界經驗，比起純理論比較容易了解在工作上會如何實際運用；適合想學習消費者行為相關知識的人來修課。</p> <p>(3) Negotiation：選修課程採密集授課。除了教授理論之外，教授每一堂課都透過不同學生進行商業環境可能發生案例的角</p>

	<p>色扮演，來分析該案例在溝通上的優缺點。學期的第一堂課跟最後一堂課有小組間互相談判活動，除了運用課內知識也需要運用其他課程內容來輔助，同時也可以看到文化背景在談判過程中的差異；適合想要自我挑戰的人來修課。</p>
<p>宿舍概況</p>	<p>南特地區的大學沒有學校宿舍，只有法國政府統一管理的學生宿舍(Crous)，一個月大約 350 歐也不需要保證人。需要在平台上填寫資料申請抽籤。以春季班為例，抽籤申請會在 10 月底，12 月初會通知抽籤結果。</p> <p>因為我沒有抽中，所以是透過交換學校提供的平台(Studapart、LiviFrance)找校外租屋，有私人學生宿舍、共用公共空間的私人租屋還有類似 Airb&b 三種類型可以選擇。需要注意的是在法國租屋需要提供具有法國帳戶的保證人給房東，確保承租人有能力付款。如果沒有保證人可以找平台上不需提供保證人的房東，金額通常會比較高，離學校也比較遠一點。</p> <p>建議住宿地點可以找在學校跟市中心之間的輕軌 2 號線或是公車 C20 的路線上，學校旁邊都有站牌。如果遇到罷工停駛的話走路上學才不會花太多時間。</p>
<p>支出金額</p>	<p>總花費約：臺幣 34 萬</p> <p>機票： 臺幣 28,000 (臺灣到巴黎來回機票)</p> <p>簽證費用： 法國教育中心面試：臺幣 8000 簽證辦理費用：50 歐 入境居留許可：50 歐(入境三個月以</p>

	<p>上須繳款)</p> <p>住宿費用： 月租費：480 歐/月(含水電網路) 房屋保險 11.5 歐/月</p> <p>每月餐飲費：約 130 歐</p> <p>每月當地交通費：交通月票 32.8 歐</p> <p>其他支出： 臺灣核酸檢測：臺幣 4500 法國核酸檢測：40 歐 電信：9.99 歐/月 SNCF 青年卡：49 歐 日用品：100 歐 旅遊：3700 歐</p>
--	--

行前準備(申請流程、辦理簽證等)

● 簽證：

一開始要到法國教育中心網站上預約面試時段及上傳指定相關資料，建議至少提早一個半月申請，預留時間避免要出門但還沒拿到簽證的狀況發生。面試地點在台北 101 大樓，面試時須繳交簽證辦理費用 50 歐，以及讀書計畫、成績單、自傳、財力證明、簽證申請表等文件，已經在線上上傳過的文件建議也要帶一份紙本到現場。另外提醒記得要帶大頭照，面試完繳交護照時會需要再提供一張大頭照，沒有帶的話會需要到樓上補拍喔！

● 簽證面試：

一個人面試時間約 10 分鐘，會到小隔間和面試官進行一對一面試。我準備的是一分鐘英文自我介紹，大致內容目前就讀學校科系、活動經驗、為甚麼想要交換以及選擇法國和南特商學院為交換地點的原因。再來是面試官提問時間，可以依據語言能力用英文或是中文回答，題目都是從繳交的自傳以及自我介紹內容來問，不用太擔心會有被刁難的情形。

*如果法文有一定基礎也可以用法文回答問題，若完全不會也沒有關係，因為有些人申請簽證是為了到法國的語言學校學習法文。

● 領取簽證：

面試結束後會拿到繳費收據，等待在臺協會通知領取簽證之後，憑收據領回護照。官網上的等待時間約一個月，實際只有等兩周就收到通知，如果無法親自到場領護照，可以寫切結書委託他人

領取。

交換期間

剛到國外的時候可能會因為語言、生活不適應而有些挫折，但是當你漸漸習慣之後，就會發現身邊有很多非常有趣、以前沒有接觸過的事情，可以的話多嘗試、多跟人交流，就算失敗也沒有關係，心裡想著這是非常難得的機會，好好體驗跟享受當下就好！

● 語言：

Audencia 有要求交換生的英文檢定成績要達 B2 以上，如果太久沒有使用英文建議可以稍微複習，比較容易理解老師上課內容，學校有些老師的口音會比較不容易理解。因為是選擇全英語授課的學程，所以交換學校並沒有要求法文程度，很多國際學生也是到當地才開始學。我在出國前有先修習外文系開的法文一，其他都是到交換學校才學的；如果要選擇全法文授課，需要繳交法文 B2 以上證明才有辦法修習。

南特雖然是法國第六大城，但因當地並非觀光勝地，因此店家英文程度沒有到非常好，有些店員是完全不懂英文。對想要練習口說的人是個蠻適合的城市，離開學校之後基本上都是全法語的環境，也許一開始發音不標準講得不流利，但是店家基本上都會很願意聽你講！如果真的很擔心遇到溝通障礙，出發前可以先學一些常用的單字；如果完全沒學過法文，手機翻譯對不懂法文的人也是非常好用的工具。

法國其他城市像巴黎、尼斯等觀光大城，基本上使用英文溝通無礙，有些地方甚至有中文標示；但如果是其他比較小的城市或是外國遊客少的地方，英文有可能會無法溝通。

學校相關

(1) 課程：

春季班的選課時間會在前一年的11月，如果交換的是MIM第一學期的課程，可以選自己想修的必修以及選修課；學校建議的修課學分數是一學期30ECTS，中正並沒有最低學分限制，我認識的交換生都只有修15~20 ECTS。如果選擇交換的課程是Specialize的課，只能選擇某一專業領域例如：Supply Chain、Corporate Finance 等等，該領域會包含7門必修課程以及選修課程。

需要特別留意的是 Audencia 完全沒有固定課表，某一堂課可能會集中在一個月內不同時段授課，或者是隔周上課，每一週的課表會出現在 Tomorrow 平台上，偶爾要注意上課時間和地點是否有更動(學校在南特有三個校區，基本上都是在 Atlantic 校區上課)。在選課階段時只能選擇想要修的課程，只有一階段選課亦無法退選，授課教師也是學校隨機安排；唯一可能在開學後更動班級的是法文課，如果第一堂課難度和程度相差太大，可以要求老師協助換班。

另外學校很重視出席率，幾乎每堂課都會點名，無故缺席會扣期末成績；若次數超過該堂課限制會直接當掉，因此計畫在學期間每周出去玩，需要斟酌是否適合這間學校。

(2) **飲食：**

Audencia Atlantic 校區內只有 Cafeteria 販賣輕食跟自動販賣機，平日早上 11 點前可以在 Tomorrow 平台上向 Cafeteria 點餐，該店家僅接受有儲值的學生證付款。學校外面有兩間 Crous 的餐廳，自助餐僅限有申辦 Crous 卡的學生購買，申辦方式僅需到 Crous 櫃台填寫資料即可；另一間餐廳所有人皆可消費，聽說用信用卡付款會被店家多收費。

(3) **影印：**

學校有提供免費額度，印表機彩色和黑白的都有，列印前將文件上傳至 Tomorrow 平台即可；市區有些超市也有提供印表機可供使用。

(4) **銀行：**

學校合作的銀行是 BNP，申辦是在線上填寫資料寄到銀行，學生開戶會送 80 歐。基本上不到銀行辦理手續，我從開戶到關戶有問題都是跟負責人寫信往來，只是效率不高；銀行在 Commerce 附近，如果真的需要去的話也不會太遠。

(5) **課外活動：**

社團性質相當多元，負責接待交換生的社團叫 IC Team，在開學前有提供南特機場到市區的接機服務，以及迎新日會帶小活動讓大家認識學校，以及認識自己的法國學伴。學期間也會舉辦城市小旅行或是晚餐交流活動，詳細活動資訊都在 IC Team 的

Facebook 社團上公告，有任何問題都可以跟他們聯繫。其他社團因為主要是法國學生組成，英文程度相對 IC Team 成員差一些，國際學生比較不容易參與和取得相關資訊。

星期一晚上的酒吧是專門給南特大學生的 Happy Hour，學校社團每個學期合作的店家不一樣，可以詢問 IC Team 的成員取得相關資訊；以及 Warehouse 不定期舉辦派對，需要購票入場。這兩個活動因為都會進行到半夜，建議結伴同行，小心財物及人身安全。

南特生活：

1. 交通：

輕軌及公車都是由 Tan 公司統一管理，可以到 Commerce 的服務處購買學生月票；若當月搭乘次數較少，可以在 Tan 的 APP 或是車站的機器買十張票 16 歐(時效一小時)，APP 在上車前開通會出現 QRcode，若遇到查票再出示給查票員即可；紙本車票上車後需要到打票機開通。建議下載 Tan 的 APP 有所有車次異動資訊，例如施工、罷工停駛或是改道等等資訊。

*月票無法搭乘機場到市區的快捷公車，需另外購票

*周末輕軌和公車免費搭乘

*逃票罰款現場繳清 55 歐，之後補繳 65 歐；若是用 APP 購票，車票開通時間在 30 秒內罰款 30 歐

2. 電信：

法國有四大電信公司可以選擇，會輪流出現優惠方案，看個人需求跟當時優惠方案選擇即可。使用法國電信公司申辦門號需要法國銀行帳號(IBAN)才能申請，如果不想在當地開戶，也可以選擇其他歐洲國家的電信公司，大部分的國家都是相同價格，訊號在大城市基本上不會有問題，可能有機會找到比法國電信公司更便宜的選項！

3. 消費：

(1)食物：想要節省開銷的話，建議平常自己煮飯。南特的東西南北邊都有大型超市，價格會比市中心的店稍微便宜一些；想要撿便宜的話可以到超市專門賣即期商品的地方，或是可以嘗試使用 Too Good To Go 一個蒐集麵包店、餐廳等等當日未售完食物的 APP，通常可以用相當便宜的價格買到品質好的食物。想逛傳統市場的話可以到輕軌的 50 Otages 或 Médiathèque 站，可以買到新鮮的食材跟

熟食。

便宜的外食有 Kebab、Taco、Crêpes 跟連鎖速食店，價格大約在 8~10 歐；一般餐廳基本上都是 16 歐起跳，主要集中在輕軌的 Commerce、Bouffay 站以及南特島上。

(2)雖然南特是第六大城市，但因為觀光人數較少，因此有些精品店沒有在此設分店，想要逛精品的話，可以到巴黎或是南邊的波爾多，會有比較多選擇。

4. 天氣：

地處在羅亞爾河下游的南特，冬天最冷 0 度，不會下雪，但是因為靠河邊所以風很大，基本上有毛帽跟羽絨大衣就可以度過整個冬天。三月之後開始回暖，氣溫大約在 15~20 度上下，到六月中時會到 27 度以上，這段時間天氣非常好且日照時間越來越長，很適合到戶外活動。法國大部分的地方都有暖氣沒有冷氣，一般住家也是如此，如果有計畫要在法國度過夏天，可能要稍微考慮一下。

旅遊：

1. 心態：

歐洲的住宿和交通都是越早訂價格越便宜，如果有確定假期(例如：復活節)，一定要提早規劃，不然很有可能會訂不到。在旅程中保持最大彈性和事先想替代方案，在歐洲旅遊不只罷工是常有之事，各種意想不到的事情都有可能發生。雖然事發當下沒有辦法按照計畫走甚至要多花錢不會很開心，在安全的狀況下仍要嘗試享受它，突發狀況事後回想起通常都是很特別的回憶！

2. 交通：

(1) 聯航：

每間公司都會有不定期優惠，法國境內機票價格會比火車便宜，但是有些航班時間比較差。南特機場到市區搭車一小時左右，有些公司沒有航班，如果去的城市距離不是非常遠，搭火車比較方便。

(2) FilxBus:

橫跨歐洲各國的客運，大部分城市幾乎都有，票價依尖峰離峰時段區分，越早訂票價格越便宜，距離很長的會有過夜班次，可以省住宿費。需要注意的是有些上下車的地點離市中心非常遠，訂票前要先確認。

(3) 法國國鐵 SNCF：

包含法國境內火車及周邊國家，一樣越早訂票價格越便宜。法國境內便宜的車種有長途高鐵是 Ouigo 和區間火車 TER。如果有計畫在法國境內旅遊，非常推薦買學生年票一張 49 歐，持卡訂票的會有 7 折以上優惠，南特來回巴黎三四次差不多會回本；跨國火車要在 SNCF 的網站買才有優惠。車站售票口票價比網路上跟 APP 上買的貴很多，自助售票機有些也沒有英文選項，除非緊急，非常不建議到車站買票。

3. 住宿：

Booking, Air B&B, hostelworld 等等平台都能找到相關資訊，如果想要認識新朋友也可以嘗試到臺灣歐洲交換學生的臉書社團徵各地交換學生的沙發跟旅伴。有些治安比較差的地區房價會特別便宜，訂房前要一定確認住宿地點附近是否安全；提醒如果住青旅要記得自備鎖，有些青旅不會附。

4. 推薦：

26 歲以下學生逛法國博物館以及美術館幾乎都是免費！對喜歡逛展覽的人來說可以省不少錢。如果超過 26 歲，每個月第一個星期日都是法國博物館免費參觀日，也可以藉此機會進去參觀。

歐洲 26 歲以下都是青少年，有些景點持學生證有更多折扣，有機會的話可以多多逛一下；別人說無聊的地方不一定真的不值得，唯有親自去過才知道。

心得：

從一開始決定申請交換到交換結束，遇到非常多意料之外的事情，不管是日常生活或是在歐洲旅行途中，真心感謝這一路上曾經協助過我的所有人，讓交換的種種成為特別的回憶！回首才發現自己在这段期間學習不少新事情，專業能力和問題解決能力都是；也在與人交流的過程中意識到自己還有很多需要學習之處、發現每一件事情都有非常多的可能，只要願意嘗試，不論成敗都值得。看到這裡的你，如果正在猶豫要不要申請交換，我會說：勇敢的試試看吧！世界很大，在中正申請交換的成本相較之下非常小。

最後如果有任何問都可以寫信給我：kaiya.wang@gmail.com