

靜宜大學出國研修學生心得報告書

- ◇ 此心得報告書須在回國兩週內繳交，請寄至411ifamily@gmail.com
- ◇ 411遊留學中心確認收到本心得報告書後始能抵免學分

姓名	紀采欣	日期	113年 7 月 5 日
班級/學號	寰宇管理學士學位學程/410928636		
研修管道	☒ 交換學生 ☐ 語言學校 ☐ 雙聯學制		
研修國家/學校名稱	法國南特高等商學院		
研修期間	112年 8 月至 113 年 5 月 ☐ 一學期 ☒ 兩學期		
1. 在國外研修期間的花費共__774230__台幣 (學費_57730__元、機票_49000__元、住宿_157000__元、 交通_11500__元、膳食_81000__元、保險_13000__元、其 他生活費_405000__元)			
2. 在國外研修時的住宿是 ☐ 學校宿舍 ☒ 外面租屋 ☐ 寄宿家庭			
3. 學校 ☒ 有 ☐ 沒有 學伴制度			
4. 國外研修期間共修了__10__堂課、共__30__學分			

當初還在糾結該去哪個國家交換，於是採納雅思老師的建議，最終選了法國南特高等商學Audencia Business School，學校位於法國西部城市—南特，也是法國前十大商學院。它在南特有兩個校區，分別是Atlantic campus（主校區）和City campus，我的課程都在主校區，相較台灣的大學，Audencia算是蠻小間的，不過校內環境乾淨整潔，教室也很新。

大家都說事前準備最繁瑣，確實很多資料和文件要準備，但其實不難，主要是需要往返台北，申請長期簽證前，先到法國教育中心Campus France 註冊並填寫表格，之後繳交面試費，就可以預約面試了，Campus France網站上都有詳盡的流程和範例，一開始會被法國教育中心和法國在台協會-簽證組搞混，因為他們負責處理的事務不一樣，前者只負責面試，後者辦理簽證，所需的文件也不同，比較要注意的是簽證的其中一項文件是簽證表格，所以準備資料的同時，也要到法國在台協會-簽證組France-visas在線填寫申請表格，列印，簽名並貼上一張大頭照，到時候面試完要繳交給簽證組的，其他文件就大同小異了，記得我當初準備很齊全，還有CV和動機信，最後也沒派上用場。

機票的部分，從台灣飛往南特是沒有直達的班機，我之前是和朋友先去荷蘭的阿姆斯特丹參加音樂節，再從阿姆斯特丹搭火車到南特，一路上轉了兩次車(在比利時和巴黎)，要先有心理準備會在巴黎地鐵站扛行李扛到崩潰，意外的是，我受到3-4個好心路人的幫忙，其實外國人也是很熱心的！保險的話我是先在台灣買20天的旅遊險，到當地才買國外的保險。

秋季交換的選課在台灣就先選好了，主要課程和選修都可以自行選擇要不要，選修最多兩堂，由於課表衝突，只能選相同領域的(Marketing/Management或Finance)，因此我兩學期都是選Marketing。我第一學期分別選了 Customer experience and branding, Business simulation, Managing across cultures, Negotiation, French (fall 2023)。個人比較推薦的有兩堂，第一個是Business simulation，一堂以小組競賽模式來模擬如何經營一家公司，我和外國朋友們都很

喜歡這堂商業模擬課，因為不會有回家作業或期中期末考，只需要在下課前回傳你們小組新的公司策略和數據，學期末再一起繳交小組報告就結束了。另一堂則是 Managing across cultures，起初我覺得這堂課挺無趣的，教授講得內容好像都是基本認知，不過一個月過後，某天教授上到了 Cultural adjustment phases，整個過程彷彿在描述我，連我本人都沒發現原來自己當時正在面臨文化衝擊，文化衝擊用想的都知道，我以為不是什麼大問題，不過實際面對才發現這也是一門學問，甚至還會影響到日常生活，上完課也了解到在適應的過程中，有任何情緒都是正常的，每個人也會有不同的調適和應對方式，有被這門受用的課治癒到。

春季交換的話就有點荒謬了，每個區域學生都會被分配到一個 coordinator，結果這位中國老師第二學期忘記我了，遲遲沒有讓我選課，直到我傳 mail，隨便給我兩個主修，但也沒任何細項課程，叫我等通知就好，之後他人直接人間蒸發，我開學後去找其他老師才知道他辭職了，但也沒交代或交接其他同事我的事，總之弄了一陣子才完全處理好，整學期差點就要上無法抵免學分的課了。我分別選了 Marketing of innovation, Bringing to market, Integrated marketing communication in the digital age, Specialized marketing skills, French (spring 2024)，除了法文是選修，其他課都是在同一個主修類別和同個企劃，小組要替一家叫做 Beillevaire 的起司和乳製品公司，研發新產品，並在期末向公司負責人報告，屬於實作課，要做 Market analysis, Product development, Marketing strategy, Promotion 等事情，推出一個完善的行銷企劃，還蠻有趣的。

由於法國學校不像台灣的大學還有提供宿舍，如果沒抽到法國政府合作的公立宿舍 Crous 的話，就只能自己出去找房了，偏偏法國找房又很麻煩，需要法國保證人，真不知一般誰有這樣的條件，我最後直接在學校提供的 studapart 上找私人學生宿舍，擔保人和租屋保險也都是在上面辦的，最後成功預定住宿時先付了 1343 歐，一個月押金，預定費和擔保人的費用，這些都不要緊，最貴的部分是冬天的暖氣！因為外面租屋價格通常都不包含熱水和電費，我冬天一個月的電費要 100 歐起跳，繳到都手軟，順帶一提，電還要另外自己聯絡電力公司開通，我一開始不知道，所以住宿沒電，同學的 Crous 也還不能入住，兩個只好先去住 Airbnb。

交通呢，如果你只是交換一學期買月票就好，一個月 36 歐，雖然我很多朋友都逃票，他們說 line 2 比較沒有查票員，但還是不要輕易嘗試，被抓到罰 60 歐。



=> Audencia主校區



=>每周二都会有Erasmus舉辦的派對



=>跟韓國和美國朋友一起去吃台灣餐廳



=>第二學期的班級合照

很慶幸當初選擇此科系並勇敢的踏出去，我大學期間是住家裡，所以第一次離開家，一跑就是跑到世界的另一頭，獨自生活了9個月，生活起居都要自己來，一堆麻煩事也只能靠自己處理，現在回想起來覺得很不可思議，也在這裡認識了好多人並交了很多朋友，大家來自世界各地，有著自己的母語和文化，我們卻在南特相識，說著共同語言-英文，還可以在別的地方再次見面，像我有跑到Granada, Paris和Seoul找朋友，真的很奇妙。這段期間我真的過得很快樂，也才發現歐洲和亞洲”生活”步調的巨大差異，原來生活是這樣的，我喜歡這樣的生活，如此自由和chill，雖然南特的英文水平不是很好(法國應該除了巴黎都是)，但我遇到98%的人們都很友善和熱心，即使英文不好，他們依舊會劈哩啪啦的用他們所知的單字來跟你解釋(一定會參雜一些法文和他們的語助詞或怪聲，超可愛)，想盡辦法讓你聽懂，這種感覺真的很好，因為他們會努力想和你聊天溝通，超喜歡法國人。如果你也是外向且喜歡趴踢和交朋友，你肯定會愛上那裡的生活，盡情享受吧!