

國立臺北商業大學交換生心得報告

姓名： 王沛驊 日期： 年 月 日

活 動 名 稱	109 學年度交換學生
活 動 時 間	2022年 1 月至 2022 年 4 月
活動地點 (交換學校名稱)	Neoma Business School

心得報告

一、學校資源與課程介紹:

學校：諾歐商學院 _ 魯昂校區

法國是比起經驗更重視你是從哪一間學校畢業的國家，尤其如果你是就讀 Business school 更是加分，NEOMA 在法國排名不高也不低，但也是數一數二的，因此也是有不少法國人選擇這間學校就讀，在介紹課程時會再詳細介紹我的課程部份。

校地不大，位在 Mont-Saint-Aignon，是在魯昂這區當中算是比較偏遠的地方，從市區要搭公車15分鐘，交通方便，校地小也不用太跑來跑去；學校有小小的圖書館，各種大小的教室，如果沒有人都可以使用，雖然有投影用的互動式白板，但是大部分都很難使用，壞掉的機率很高；學生餐廳比起隔壁的 University of Rouen 還要貴，一餐最便宜3.8歐，最好還是自己帶；有免費的影印機，只要寄到影印機的信箱就可以印，黑白彩色都可以，期末時間人會很多；國際處很願意幫忙，但是多數老師英文不是很好，很碰運氣，有問題可以先寫信，如果真的很急再去國際處，他們也處理 lost and found，如果有遺失東西可以去問看看。

法國人很喜歡抽煙，大部分下課時間，大家都是一手咖啡、一手菸，NEOMA 沒有限制抽菸的地方，所以到處都可以看到會吸煙的同學；校地還有幾片大草原，法國天氣乾，就算是夏天也很適合在戶外唸書，或是 chill 在外面；附近有森林也適合野餐等休閒娛樂。

關於實習之類的訊息，很可惜，學校不太會幫助外國學生，因為法國本身對於工作機會，會先給法國本國人，再來是會說法文的人，最後才會是國際人才，在職場是這樣，在 Business School 更是這樣，如果你想要在法國找工作，向利用學校資源，唯一的方法是跟老師聯繫，老師們大部分都有人脈，在講述課程的部分會再詳述，再來就是多利用 LinkedIn。

課程：Marketing French Excellence

這個課程跟一般選課的大學生不一樣，這是碩士課程，不需要選課，每天都要到學校 App 確認今天的課程和教室，比較不方便；此學程著重在 Luxury、Fashion 等產業的行銷，但是比起策略，業界的老師比較偏向教你怎麼在產業工作，他們的工作方式以及奢侈品及時尚產業的歷史，如果想要學策略之類的話，不會推薦你來上這個課程，但是如果你對這兩個產業有興趣的話，建議你當做入門來學習，你將會大開眼界；歷史、各個時尚品牌、創辦人等，都是在台灣很難接觸到的。

老師們大多數都已是業界人士，部分老師兼任時尚學院講師，以及諾歐的講師，所以對喜歡時尚的人來說，是很難得的機會，老師們在講課的時候，你可以感受到他們對自己的工作的熱情，老師很鼓勵學生發問，也會積極的和學生討論，每堂課幾乎都有 group work，想策略、想 campaign 等，讓學生有機會從學術理論離開，並轉換成實用的技能；比如 Millennial Marketing，老師讓學生找出 Chanel 或是 Dyson 他們目前的缺點，並加以改善，要如何幫助他們改善現況，並且賣得更好。

也許是因為課堂性質，在我的課堂中，會比較少看到亞洲人及外國學生，80%都是法國人，如果你法文夠好，強烈建議你選這個學程，他們會比起 english speaker 更願意跟你說話；另外也因為是跟時尚及奢侈品相關，你會發現同學們的穿搭都相當獨樹一格，而且老師在講解一些品牌的時候，他們都相當有共鳴，如果你是向我一樣平常沒有在買奢侈品，或是對時尚、衣著沒有概念的話，你會相當驚訝他們多自己的想法，甚至已經擁有自己的品牌，或是已經在像是 Yves Saint Laurent 之類的大品牌下實習過；法國人在發表意見上比起外國學生比較少一點，多半是印度同學、摩洛哥同學在回答問題及發表意見，他們也都很聰明、腦筋轉得很快。

二、氣候與衣著:

我是冬天去交換的，所以天氣相當寒冷，魯昂不太下雪，我半年來只遇過一次，而且是暴風雪；剛到的話大概可以帶個三四套就夠了，因為如果你也是不 care 穿著的人，你可以重複穿帽 t 之類的，不用擔心，法國人也會這樣，除非是一些比較在意時尚的同學，我通常冬天是一件短袖一件薄長袖一件帽 t，再加一件羽絨或是厚外套，法國的暖氣比起日本弱很多，所以室內還是會冷，洋蔥式穿法比較聰明。

我在法國只有經歷到五六月的夏天，非常舒服，但是日夜溫差大，出門都要記得帶外套，不然就會跟我一樣兩週感冒一次，出門穿短袖就可以，因為大概也會有 34、35 度，晚上有時候會只剩下 13 度，所以如果玩到比較晚，就會需要穿外套；另外白天時間很長，太陽也很強，有一副墨鏡眼睛會舒服很多。

三、日常生活住宿、交通及飲食:

我因為沒有抽到宿舍，必須自行找房子租，利用學校提供的 studapart 網站，這個網站是全法國通用，可以選擇學校以及預算等，但是要自己去聯絡房東，並且約線上看房，我當時其實沒有約，所以剛到的時候稍微有點失望，但是還是可以接受；要記得早點開始找才可以申請簽證，因為會需要你的住宿證明才可以申辦簽證；因為法國租房一定要有保人和保險，studapart 在這方面就比較方便，你可以請網站幫你當保人以及幫你保防屋保險，但是都要進行付費，所以當然是有抽到宿舍最方便。

(補充：宿舍唯一不方便的就是因為位在學校附近，位於山區，所以購買日常用品比較不方便，因為店家都5、6點就關門；另外娛樂也相對較少，但綠地多，有交到朋友的話，可以在綠地一起玩；再補充一點，住宿舍比較容易交到朋友，尤其是不同學校的，住在市區會比較困難一點，因為宿舍像是一個小社區，是一大片區域都是宿舍，而且大家都會在戶外運動或是野餐之類的，很好交上朋友：)

房東的部分就是真的看運氣，我的房東常常會消失，不回也不讀訊息，只有一開始入住的時候會很積極的回覆；我曾經遇到房子有多隻老鼠入侵，但是房東擺爛一個多月，我只能自己找同學協助。找完住宿記得除了系統的簽約，要再要一個紙本的契約，以防萬一，以及之後要取消房屋保險使用，詳細表示你的住宿期間以及要有房東及你本人的簽名。

交通部分，通常就是在入學時學校會跟當地交通公司 Astuce 有合作，可以一起辦當地的交通學生票，如果你沒有跟到，可以直接到市區自己辦，但是對方不會說英語，用翻譯工具跟他說你要辦學生卡就可以，要記得帶入學通知，證明你是當地學生，還要記得帶一張證件照。不管住山上山下，通常都會需要搭公車上下山，最常坐的是 T1，公車站在宿舍附近，以及經過市中心，所以很方便，其他的公車像是8號、F2等都是看你宿舍抽到哪一間，看是離哪一個公車站比較近。

如果你是去巴黎，不一定要辦一張當地的交通卡，因為長期下來，除非一週去超過三次，不然不划算，但是從魯昂去到巴黎，最便宜是搭巴士，早鳥票約6歐，當天票是12-13歐，火車也是差不多價錢，所以即使你經常去巴黎，巴黎交通卡划算，但是來回魯昂的車票也不划算；巴黎的住宿很貴，想要乾脆住一晚的話，兩個人比較划算，因為住宿地方太便宜都常都是在治安差的地方，因此建議住在觀光地區附近，也就是會比較貴，但是安全很多。

飲食的話，外食一定很貴，不管是巴黎還是魯昂，一餐如果是正常餐點，都是450台幣起跳，自己煮是最便宜、最方便的；要煮什麼就是看你自己，有些人吃不慣 pasta 或是麵包，魯昂也有亞超，雖然不大但該有的都有，大部分是中國的食物，但至少是亞洲的，亞超的米比較貴，但是比一般量販超市好吃；學校附近搭公

車15分鐘有一間超大的家樂福，如果你是剛到有生活用品和食物需要採買，可以第一天或第二天就去，你需要的任何東西都有，鍋碗瓢盆、蔬菜水果、餅乾飲料等等，學校附近還有一個站叫 les coquets，有一間大型超市，雖然沒有超大家樂福大，但是也購買生活必需品了。

法國我還沒有遇過不能刷卡的地方，基本上都可以刷，如果是外國的卡有時候會有問題，但大部分時候都沒問題，歐洲我去過的地方除了德國柏林以外，所有國家到處都可以刷卡，所以不怕沒有現金。

四、銀行開戶、居留證/簽證、手機電信:

強烈建議除非你要申請 CAF，或是真的有必要、或是之後有打算長期待在法國在辦理銀行，因為很麻煩，申請之後兩週到一個月之後才拿得到卡，想要使用 app 要再去一次銀行申請密碼，密碼一樣兩週到一個月，就算你沒有使用，他也會自動扣款，我到現在還是不知道為什麼，有可能是管理費之類的，我有同學申辦之後完全沒有用，要關帳戶的時候，卻是負20幾歐；另外關帳戶也很麻煩，如果你有尚未付清的款項、或是帳戶為負值，你必須將錢存進去帳戶，但是只能使用 ATM 操作，也就是你只能放鈔票，超過的錢你可以選擇國際匯款到你的台灣帳號，但是你要自行負擔轉帳手續費．．．關帳戶需要三週才會關好，你可以選擇寄信也可以選擇到現場，現場的話建議到學校附近的銀行，那邊因為國際學生多，比較會有會講英文的行員，如果你去其他間，他們基本上會直接無視不會說法文的外國人。

簽證記得在收到入學通知之後要馬上去辦，尤其如果是九月入學旺季，簽證的費用很高，這點要銘記並考慮，光是面試就要 8000 台幣，你還要有申請費用、落地簽證啟用費用、等等加起來超過一萬塊，要是自己可以負擔得起再申請；基本上台灣護照在歐洲哪裡都可以用，但畢竟我們有政治的問題，有時候從別的國家回法國、或是要去別的國家得時候都會被問有沒有簽證，所以啟用簽證的費用不要偷省，不然被查到你沒有付錢還使用簽證拘留在法國，會發生什麼事我也不知道。

法國的電信業者在 sim 卡上都有不用綁約的契約，大部分的人會選 Orange，速度很快、到處都有訊號，缺點就是偏貴，一個月30幾歐，還只有8g 可以用，我自己是剛好遇到優惠，使用的是 Bouygues telecom，只要10歐，一個月有100g 可以在法國使用，歐盟區（不含瑞士）20g，這個就要看你的運氣了，我是在到法國第二個月（2月）申辦，可以試試看在這個時間找。

（補充：之所以是第二個月也是因為，我自己怕我第一個月不懂法國的環境、而且剛到法國怕沒網路什麼都做不了，所以先在台灣買了一個月的網路卡，習慣了之後，再申辦當地的網路卡，比較安全。）

五、社團生活、學校活動:

基本上 NEOMA 在學生活動上比較不國際學生友善，他們在 orientation 上會跟你介紹很多社團，但是根據我的法國室友，NEOMA 的社團都是偏傳統而且嚴格，你如果不會說法文或是不夠流利，基本上進不去，只有像是 cultureco 之類的社團可能有機會，但是機率還是很小。

當地的 Erasmus 每週都會有 party 和小小的輕旅行，這些是交朋友最快且最有效率的機會，我的朋友也基本上都是在這裡交的，如果你不想跟中文圈的人一起的話，就多參加一點社交場合，多跟非中文圈的人交談，法國的北非人很多，他們都很友善，有些可能英文不好，但是他們都很願意跟你交朋友，但是也是要小心一些奇怪的人喔！

六、其他心得分享:

如果時間及金錢允許的話，可以在交換期間多去幾個國家，打開自己的眼界，一個人也好，跟朋友一起也好，你可以認識到更廣闊的世界，台灣是一個小島，歐洲是一塊大陸，國家和國家連在一起，他們的歷史很有趣，文化也是，同樣都是歐洲人，卻有著不一樣的餐桌禮儀、喝酒文化、交朋友的技巧等，都很值得觀察。

喜歡歷史或是種族文化的話，很建議到各個國家的歷史博物館，歐洲博物館很多，我唯一會付錢且一定會去的是歷史博物館，歐洲的歷史全部都牽扯在一起，去歷史博物館，或是你有一個當地的朋友是最棒的，你可以了解到最深刻的歷史。伊戰、二戰、納粹、猶太等，這些在台灣歷史課本很少看到的東西，你可以在短期內一次認識，所以再次的建議，如果你有一點錢、多一點時間的話，一定要多逛逛幾個歐洲國家，或甚至在回台灣、去法國的路上經過幾個不同的國家。

給未來交換生的建議:

法國離台灣很遠，遇到很多事情沒有辦法在短時間內解決，不要急著想要馬上解決一件事情，要有耐心的想辦法，一步一步解決。法國人在很多事情有和我們不一樣的待人處事的方法，盡量試著去理解，而不是一昧的一直生氣，畢竟對方國土很大，他們在很多方面都是以比較輕鬆的態度去面對事情。

想要交朋友就要趁當下趕快去，不管是一年半年，時間都是咻！一下就過去了，所以為了不留遺憾，當你是一個人或是看到別人是一個人的時候，不仿就直接走過去攀談兩句，說不定你會遇到一生中很重要的摯友。

如果你還在猶豫要不要去法國留學，因為錢、因為家人、因為距離等，我尊重你的想法，但我也想跟你說，**We only live once and die once**，如果你現在不做是要等到什麼時候？你可以是有目的的來法國，為了工作、為了闖人脈，你也可以純粹是為了看看這個世界而來，台灣很小，不要讓島嶼限制了你對未來、對地球的想像，那些電影場景不過是歐洲人的日常生活，我們都是在地球上求生存的人類。

所以不要害怕和猶豫，來就對了，你的選擇不一定會錯、但你也絕對不會後悔。

活動照片

實際上課情形



參加 erasmus 舉辦的球技大賽



Erasmus 帶大家去附近溜冰
(圖為哥倫比亞同學)



Millennial Marketing 上課情形 (最喜歡的美國籍老師)

