

國立東華大學交換學生心得
National Dong Hwa University Exchange Student Report

姓名 Name	蔡名軒	學號 School No	410936046
原系所 Home Department	財金系		
前往國家 Nationality	法國		
前往學校 Host University	雷恩商學院		
交換系所 Host Department	行銷		
交換交流期間 Exchange Period	自 From __2022__年 year / __09__月 month 至 To __2023__年 year / __01__月 month		
電子信箱(供未來有興趣的同學與你們聯繫，非必要) Contact Email (Optional)	A0909006055@gmail.com		
住宿費用(新台幣) Accommodation Cost(NTD)	20856 元 (crous 每個月 165 歐，總共四個月)		
機票費用(新台幣) Airplane Cost(NTD)	35690 元(阿蓮酋來回機票) 建議機票提早購買，越早買越便宜，買機票之前，可以先詢問有沒有學生優惠的機票。		
生活費用(新台幣) Living Cost(NTD)	80000(包含交通、自己下廚的餐費、休閒費用、偶爾外食的費用)		
其他費用(新台幣)請註明 Other Cost(NTD)	150000(包含旅遊和紀念品的費用)，這裡取決於你的旅遊天數和國家，北歐物價和瑞士都很貴，還要考量到交通問題，物價最低是東歐，可以都至少去一個國家，十分值得。		

2022/09/01-2023/01/17

一、介紹

食：這個城市，可麗餅的餐廳很多，尤其是市中心，除了可麗餅之外，也有很多餐廳選擇，價格通常 11 歐-16 歐，從日市、泰式、越式、韓式都有，如果要自己煮的話，也很方便，走路 5 分鐘就有一間超市，這個城市也有很多家樂福，從小間到大間都可以選擇，想去亞超的話也不用擔心，學校附近有 belasia 和 Grand lotus 的亞超，這兩間亞超，賣很多華人的食材，像是咖哩、醬油、火鍋料、肉片、水餃，也有一些中國製的泡麵，Italy 地鐵站出去，有一家便宜的土耳其肉舖，從牛肉到雞肉都有。強烈建議一定要吃二大學餐，真的便宜又好吃，比商學院好吃，在地鐵站 villegean，離商學院 10 分鐘車程，離宿舍 20 分車程，平日中午通常是吃學餐，晚上多半自己煮，有時跟朋友出去吃飯。

衣：交換的時候是 9-1 月，秋天到冬天的季節，溫度都比臺灣冷，來到雷恩也不用擔心買衣服的問題，這邊買衣服也很方便，男生基本上就是 H&M 和 Uniqlo 和 Zara，女生應該會有更多的店可以做選擇，但冬天的溫度有時會到 -2 度，甚至更冷，圍巾和手套都很需要，不然真的很冷。歐洲衣服多半是洋蔥式穿法，進室內多半會有暖氣。個人在衣服方面沒有花費很多，但如果要拍照好看，有不同的搭配，可以自己斟酌購買，或先從台灣購買再帶過來。

住：我住的是 Saint helier crous，屬於學生宿舍，一個月 165 歐，廚房和廁所衛浴都是共用的，房間裡有小臉盆和洗手的地方，還有書桌可以唸書和打電腦，和櫃子可以放自己的東西。空間不大，但適合一個人生活，這間宿舍的位置很好，離火車站和市中心都很近，離學校就有點遠，但我覺得這樣比較好，我很愛搭夜巴，回到雷恩都凌晨 3 多，走回去只要 7 分鐘，很方便，對於常常旅遊的人，這個宿舍位置真的超級推，但要考慮到共用衛浴和廚房的問題，我個人可以接受共用衛浴，但有些人不能接受，學校有提供其他有獨立衛浴的宿舍，比較貴一點，一個月 244 歐，但依然蠻便宜的，在法國交換的話，還有個好處是可以申請房屋補助，我沒有申請，因為程序太繁瑣，政府是按照地區去補助的，我朋友有拿到 50-100 歐不等的金額，但 4 個月不確定能不能過，想申請的話，可以去網路上尋找相關的資料。

行：交通的話，9-11 月可以直接買月票 25 歐，但要記得從當月的 1 號開始購買，假設從 15 號購買，也只會算到當月 30 或 31 結束，12 月後，其實可以考慮購買單程票或 10 次票之類的，通常交換生這個時候剩 2-3 次考試，只要考完試就沒事了，從雷恩出發到其他國家通常搭火車、巴士、飛機。火車的話，可以先購買法國的 SNCF 青年票 50 歐左右，搭 SNCF 的火車都有 75 折優惠，只限在法國境內。搭 FlixBus 的話，盡量提早買票，三至四個禮拜前購買，時間越近越貴，FlixBus 能到的地方很遠，但我覺得衡量自己能承受多少時間在搭車，有的時候一搭，就 7-8 小時起跳，但真的是個省錢的交通方式。飛機的話，雷恩的課有機率會跳來跳去，所以要自己評估適不適合提前買機票，但歐洲廉航其實經常誤點，在愛爾蘭的時候，甚至臨時取消班機，能搭火車就搭火車，搭飛機除非是太遠，不然不太會去搭。

育：交換期間，我是 level3，最低學分 15 學分，所以選的三門必修課，omnichannel Marketing, digital marketing strategy, marketing metric 和兩門選修 international human resource 和法語課。

omnichannel marketing 是一位亞裔非洲人，全英語上課，學期間有兩次報告，期末是考試，老師蠻認真的，ppt 上的內容很少，但他上課總是能不斷的傳授他腦袋的知識，學到蠻多行銷相關的東西。

Digital marketing strategy 老師人很好，都會跟我們互動，上課內容也主要是她在 moodle 上傳的，真的超級多內容，有時搭配影片來介紹，幾乎每堂都有分組報告，她會給你們一個議題或主題，你們下一個小時就要做 pot 分享，我們還有個分組任務是要幫雷恩的商家架設網站，將他們的商品行銷出去，期末進行報告和評分你們的行銷策略，期末考則是佔 60%，比重非常高。

Marketing metric 是由一位印度籍教授擔任，口音真的很重，大部分時候，我其實聽不太清楚，都是自學和詢問同學，但我覺得沒有很困難，大部分都是計算，期中和期末都是，公式背對，就沒有什麼太大問題，可以考慮一下，但有的時候會有小組報告，分析市場策略。

International Human Resources 的老師，上課多半用 ppt，但她都會預留 30 分鐘，給我們做課堂練習，主要跟上課內容有關，期末也有報告和考試，這堂課我覺得沒有很硬，可以考慮一下。

French class:一開始會有個線上測驗，按照程度分級，這邊的法文老師上課都教蠻快的，我覺得上完課回家一定要複習，不然真的到下週你會很迷茫，不知道在上什麼，但我覺得可以選修一下法文課，認識一些法文，對自己的交換也有點幫助。

樂：雷恩這個城市，其實蠻無聊的，但很適合居住，其實蠻安全的，但真的沒有什麼印象深刻的景點，除了可麗餅比較有名，平常的夜生活多半是酒吧和夜店或朋友家開 party, 也有去溜冰或打保齡球，附近的城市有聖米歇爾山, Dinan, Saint Malo, Nante, 搭火車都可以到達，車票都蠻便宜的，交換生的周末或假期，大部分的人都會去其他國家旅遊。

總結

出國交換真的是大學一定要做的事，當你跨出台灣這個舒適圈後，才知道台灣的渺小，透過交換，你才了解到很多時候都是想像的，並沒有那麼夢幻，但也更認識歐洲的文化和生活樣貌，雖然交換的期間遇到很多難事，但跟其他人相比，我覺得自己算蠻幸運的，這段期間真的很快樂也很幸福，拋開大學的課業壓力，每天都在思考要去哪裡旅遊，並且規劃行程，但期末還是有考試的壓力，我也學會如何面對孤獨，有很長的時間，都是在跟自己相處，感覺自己變得更獨立。

交換的時候，最期待就是旅遊，一直很期盼能透過交換，去很多國家，雖然最後沒有去冰島和西班牙，真的太可惜了，但依然去了不同的國家，旅途中，能先購買的車票和住宿，就盡量早點買，可以省下很多錢，其他的門票，有些也要提早購買，不然有些當週買不到的，建議想要深度旅遊可以一個城市或國家待 3-4 天，不要像我一樣，都只有待 1-2 天，非常可惜，最推薦的國家，是瑞士和義大利，瑞士適合風景派的同學去，但物價十分昂貴，但還是值得去，可以去 5-6 天，超級推，義大利，有太多城市可以去，羅馬、威尼斯，比薩，都很推。

最後，祝福即將前往法國交換的同學，都能夠好好享受這趟交換生活，相信這段時期，必然會成為大學中最難忘的回憶，盡情地去體會當地生活和文化，做出不讓自己後悔的決定。



Pub



winter fair



Best friends



Belgium



Saint malo



聖米歇爾山



梵諦岡大使館



My classmates