

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	羅玉賚	撰寫日期	2025年2月4日
院系所	外語學院 法文系		
研修學校	中文：勃根地第戎高等商學院		
	英文：Burgundy school of business		
研修系所 (課程)	Pre master		
研修期間	自 2024 年 9 月 13 日至 2024 年 12 月 12 日止		

*申請前小提醒

1. 非管院學生（無修習過商科基礎必修）只能選擇pre master作為交換的program。
2. Wine tourism春季班才有，是開給Bachelor 3的學生，秋季班則是以基礎課程為主。

一、行前準備

1. 簽證

網路上有很多教學，所以在這就不多贅述了，不過建議一收到錄取通知就開始填資料，當時是5/23收到，因為要填的資料蠻多的，填完後還要等法國教育中心審核，審核未過會請你修改部分資料，像我就有遇到申請動機字數不夠多被退件，還有證件照檔案太大傳不上去，所以越早開始越好，面試的部分那時候有請我用英文自我介紹，整個過程基本上是用中文進行，只要資料準備齊全，其實不用太緊張，需要注意的是面試完只能使用悠遊卡繳費，記得要先充值。

2. 出生證明

出生證明主要是用來申請房補和健保，如果像我一樣只來一學期，真的要好好思考是否有需要，因為申請的過程非常累人，根本在台北玩大地遊戲，而且每年的規定都可能變，所以申請前建議去法國在台協會確認清楚，要注意的是如果父母有改名，還要再額外申請戶籍謄本。

3. 銀行開戶

銀行帳戶的話，我是像大多數人一樣使用英國網銀revolut，出發前如果有收到住宿證明就可以在台灣先下載app開戶了，第一次交易免手續費，而後每次都會被收1.5%，所以建議選擇海外交易回饋高於3%的信用卡儲值，整體來說算是非常推薦，既可以省去法國銀行開戶繁雜的程序，裡面的分帳

功能也十分方便。

4. 機票

有鑑於當時鄰近巴黎奧運，機票因而上漲，我選擇由瑞士的蘇黎士入境，除了機票價格較低之外，比起戴高樂機場到市區 30 分鐘的車程，蘇黎世的機場到中央車站只需要 10 分鐘的車程，相較起來方便許多，每天也大致上會有三班蘇黎世途經第戎到巴黎的 TGV Lyria，算是一個不錯的選擇。

5. 網路

我選擇 Bouygues 每月 8.99 歐的 esim 方案，包含每月法國境內 100G+歐洲各國（不含瑞士）25G，全程線上申請即可，不過要注意的是需要有法國的電話號碼才能申請，因此我當時先選用 orange 旅遊用的 esim，19.99 歐 14 日的方案，總量 12G（歐洲各國含瑞士），還會提供一組電話號碼，因為宿舍內都會提供 wifi，所以我認為這個方案算是綽綽有餘，供大家參考。

二、課程

1. French (intermediate)

法文課總共分為三個班，我是上中級的，由於班內涵蓋了 A1-B2 的同學，所以比較偏向自主學習，老師會將班內再分為三組，根據不同程度提供不同講義，透過一起做練習題或對話增進法文能力，但每週上課時數只有 1.5 小時，所以想有實質上的進步，還是得靠自身努力，學校的 e campus 有提供學習資源，我也有朋友去上一對一的輔導課程，所以真的想學的話管道算是蠻多的。

2. Intercultural communication and management

這是專門開給國際生的課程，內容不難，主要是一個介紹自己國家文化的上台報告、一個分組報告（拍一段 10 分鐘的影片）和期末問答題，只要有交作業，基本上都會過。

三、食衣住行育樂

1. 食 (主要超市介紹&美食推薦&省錢好選擇)

Monoprix-離宿舍最近的超市，如果是買連鎖品牌的東西或生鮮食品單價最高，所以有去的話都是購買 monoprix 的自有品牌，他們家出的蜜桃冰茶很不錯，1 公升 1.25 歐，便宜好喝。

Carrefour-主要有兩間，一間是在市場隔壁的 carrefour city，單價和 monoprix 差不多，通常開在市中心，營業時間較長，但選擇性較少，一間是在 toison d' or（第戎唯一的大型購物商場）裡的 carrefour，什麼都有賣的超市，藥

妝、生活用品、食物等，新鮮蔬果選擇非常多，我通常一週補貨一次，每週都會有一些特價蔬果，0.99 歐的蘿蔓、1.29 歐的菠菜這種，那裡的雞肉也很划算，尤其是雞腿肉，我都會買回去去骨後分裝冰冷凍，唯一的缺點是離宿舍有點距離，需要搭乘 T2 輕軌前往。

Intermarché-這裡的有賣最便宜的蛋，10 顆 1,75 歐和時常特價的牛肉，這裡也是唯一一間長年有賣亞洲細蔥的超市，不過他們的蔬果不是很新鮮，所以還是建議去 carrefour 購買，來到著名的葡萄產區當然不能錯過品質良好且不貴的紅白酒，底下照片分享我會放幾支我覺得不錯的酒。

亞超-最常去的就是位於市場附近的 happiness market，但如果是買辛拉麵，另一間 tang marche 較便宜，想念台灣味則可以去巴黎拉法葉隔壁的川江號子，那裡有最便宜的維力炸醬麵，隔壁的中國紅超市也非常推薦，品項繁多種類齊全。

- Tarterie Fine-有最好吃的 croissant，閃電泡芙的 cp 值也很高，榮登我心中第一名的第戎麵包店，可以請老闆幫忙加熱 croissant，口感更佳。
- L' atelier du boulanger-由於上述那間麵包店沒有賣 baguette，所以我通常會買這家的，如果吃不了一整根可以買 demi baguette(半根)，最好當天買當天吃完，因為放太久就會跟石頭一樣硬到難以入口。
- Pierre Hubert-最愛的甜點店，大部分的品項單價 4.7 歐，好吃到每週都會去光顧一次，推薦西洋梨塔。

說到省錢，除了自己下廚之外，不能不提的就是 crous 的 food truck，每週會有固定幾天中午停在宿舍前賣，一份 3.3 歐包含主餐+麵包+水果、優格、甜點三選二，拿到的主餐都是冷的，要自行去微波加熱，底下附上每日菜單的連結供大家參考。再來還有麥當勞的 mcsmart，一份套餐 5 歐，內容包含兩個漢堡、一份小薯、一杯飲料，也是一個蠻划算的選擇。

<https://www.crous-bfc.fr/restaurant/foodtruck-pizzas-2/>

1. 衣

每年的黑五和一月都會有不錯的折扣，推薦大家去巴黎的瑪黑區採購。

2. 住

- 宿舍申請-學校配合的是 residence maret 和 residence mansart，我住的是 maret，位於市中心，離學校和車站都是 10 分鐘步行抵達，最近的輕軌站 darcy 連接 T1、T2 兩條線，交通非常方便，房間大概是 10 平方公尺，還算寬敞，唯一的缺點是衛浴共用，洗澡無法調水溫，只有一個按鈕控制出水，不過每月租金 262 歐價格不高，不會提供寢具，如棉

被、枕頭、床包等。另外一間 mansart 則是有自己的衛浴，房間大小 9 平方公尺，每月 267 歐，略擁擠，不過公共廚房空間較大、整體設施較新，提供棉被，缺點是距離市中心較遠，離最近的輕軌站也須走一段路，最方便的交通方式是搭公車。

- 房補-我最後是有申請到 3 個月的房補，通常是以申請的下一月開始補助，比如我 8/28 入住並申請，房補就是從 9 月開始，但因為簽證只到 12/27 再加上 12/23 退宿沒足月，所以 12 月就不會有房補，像我住 crous，房補是直接匯到繳宿舍費的網站，而不是我的帳戶，每個月 123 歐，將近是一半的房租，金額會根據每月租金和是否室友而有不同，不過法國的行政效率真的非常慢，我是 11/25 才一次收到 3 個月的房補，期間寄信去問也只是說還在審核，所以想申請的人要很有耐心。

3. 行

- 第戎交通-第戎的大眾運輸工具主要有輕軌、公車、共享單車、共享滑板車，全部都是由一家叫 divia 的公司運營，單程票 1.4 歐，一小時內無限搭乘，如果購買紙本票須額外付 0.3 歐，紙本票可加值重複使用，購票機也有其他票種，如一日票、買 10 送 1 套票等，學生月票、年票則是實名制，需透過服務櫃台購買卡片，不論是哪種票上車都一定要記得 valider，也可直接感應信用卡(含 apple pay)，會不定期有查票員，上車沒刷視同逃票，下車不用刷。
- Carte avantage jeune-效期一年的青年卡，買火車票可享有 7 折優惠，一張 49 歐。
- Max jeune-類似高鐵月票，實行訂閱制，每月 79 歐，需至少訂閱三個月以上，未滿一年須額外付 15 歐手續費，一次最多可以持有六張車票，僅可用於法國境內及盧森堡，整體算是蠻推薦的，幾乎每天都有多班往返巴黎的 0 元車票，很容易就划得來，我用它去了 8 次 Paris、3 次 Lyon、2 次 Colmar、Monpellier、Marseille、Strasbourg、Mulhouse，全部訂的都是 0 元車票，只要用心搜尋，每週都可以去不同的城市，由於系統是不定期開放 0 元票，所以要常常點進去看，不過要注意的有三點，第一點，這種月票只能訂 30 天內的車票；第二點，每次乘車都一定要帶護照，如果被查票，很可能會被要求出示護照，證明訂閱者與使用者為同一人，如果被查到又沒帶就會視同逃票，要付 80 歐的罰款；第三點，如果是出發前 48 小時以上訂的票，一定要透過 email 的連結確認車票，否則系統就會自動取消原訂票，被取消後很可能會沒辦法訂到原本的那班車，max jeune 真的很好用，但有蠻多需要注意的地方，希望大家多加小心，才不會花冤望錢。

4. 育樂

蠻推薦的是 opéra de Dijon，每週都會有不同的表演，芭蕾、歌劇、演奏會等，學生票只要 10 歐，非常值得體驗，另外 esn 也幾乎每週都會辦活動，之前參加過 Beaune 的一日遊，10 歐包含來回車票、酒莊品酒、芥末工廠參觀、主公醫院參觀等行程，還有一個叫 cité de la gastronomie 的地方可以以卡片儲值的方式，品嚐許多紅白酒，上述這些不錯的活動就分享給大家了。

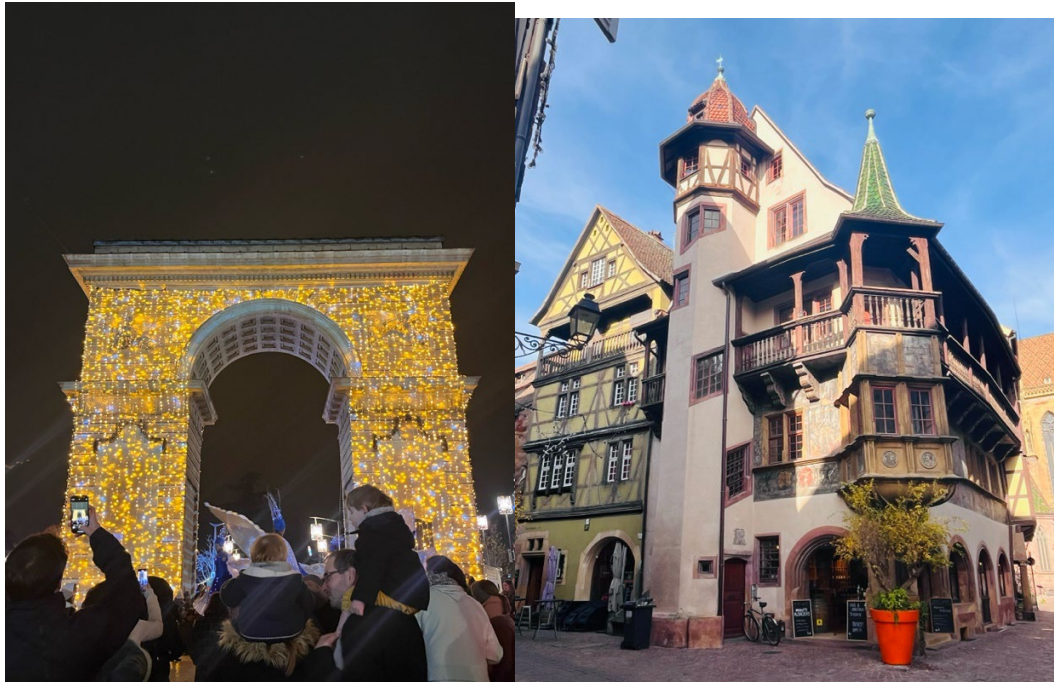
照片分享



推薦紅酒



和其他國際生食物交換



第戎 Darcy 廣場的凱旋門&科爾馬



里昂的 musée de confluence