

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	高籽華	撰寫日期	2026/01/21
院系所	外語學院 法國語文學系 四年級		
研修學校	中文：KEDGE 高等商業學院-波爾多校區		
	英文：KEDGE BUSINESS SCHOOL (Bordeaux)		
研修系所	行銷系碩一（英語授課）		
研修期間	自 2025 年 08 月 25 日至 2025 年 12 月 09 日止		

一、出國事前準備

租屋：

出國前先搞清楚自己喜歡什麼樣子的住房模式！有些人不習慣獨處、喜歡熱鬧、一起煮飯等等的人就是合租家庭房，另一派是喜歡有自己的空間，喜歡有自己的生活、很多事比較喜歡自己來，而我是後者哈哈！所以如果你也跟我一樣可以繼續看下去，不一樣也沒關係，我很多在波爾多的朋友也是租家庭房！

我住在 SWEETLY I'ART 的 STUDIO L，是一間自己一個人超夠大的套房，有自己廚房、衛浴、書桌、餐桌等等，一個月是 777.78 歐元，大約是 28000 台幣，其實有點貴因為我在那邊認識的交換生都沒有租到這麼貴的！但樓下有洗衣機（要收錢，一次洗+烘大概 7 歐=約 250 台幣）、也有人幫你簽收包裹收信，但！！！這家有幾個致命缺點，就是雖然標榜是有管理員、也需要門禁卡進出的安全社區，但管理員傍晚 6.就下班了！晚上是沒有人管的，樓下的門常常沒有人關，有沒有門禁卡其實都進的去，不過基本上沒有你房間的門禁卡就還好。另外是我有一次在假日早上在睡覺時有人直接開我的家門進來，結果後來才知道是社區自己請了滅蟲公司給了他鑰匙進來我房間放藥，我嚇得半死也蠻生氣的，因為完全沒人事前通知我，讓我那幾天睡得有點人心惶惶。最後是法國其實 10 月就開始轉涼了，我的房子在 10 月有半個月都沒有熱水，真的很搞！所以都要去跟別人去借浴室洗澡，真的深受其擾！然後這家不會還全額押金：）只能說要找套房的話，這家除了房間夠大、這邊台灣人蠻多，沒有其他優點了。看自己需求斟酌囉！如果課很少的話可以選擇住市區，機能比較方便，如果很怕上課遲到或課比較多就可以從學校附近下手囉！但就是比較沒有那麼熱鬧～

行李：

其實夏天的衣服真的不用帶太多，因為歐洲很快就轉涼了！真的！大概9月就會很像秋天，日夜溫差很大，溫暖的時候大概就正中午，如果你也是愛買衣服的女生，市區很好買所以衣服我是覺得帶必備、基本的幾件就好，剩下可以去那邊買～發熱衣可以多帶幾件，這裡的uniqlo 蠻貴的，那種發熱褲發熱衣都可以先帶著。然後感冒藥、保健食品都記得帶！剛來歐洲真的都會大感冒至少一次，因為日夜溫差真的大，這裡沒有人在看醫生，有自己的藥會比較好，很怕生病的人就多吃維他命C等保健食品顧身體吧！女生的話可以多帶棉條、衛生棉，這裡的棉條似乎都不是導管的、衛生棉聽說也不好用，能帶就從台灣帶吧！

二、研修學習概況與心得

學校課程心得：

由於我是大四畢業來，印象中是剛好層級對到是碩一，也有幾個科系可以選擇，這間學校有名的好像是「管理」，但因為我自己實習後對行銷很有興趣！所以我選擇行銷，我雖然是法文系但我覺得英語授課對我來說比較容易吸收，而且我法文沒有考到B2所以我選擇英文囉！老師幾乎都是法國本地人，他們幾乎都有口音，但我覺得不算是個太大的障礙，老師都蠻認真上課的！也很尊重學生有不同的想法，碩士比較注重思考能力，所以當然上課就是同學不斷地發言，如果你很害羞不發言，其實老師也不會硬逼你，因為通常都只有白人在發言居多，不過這是對於我們比較內向的亞洲人很好的機會！多發言老師都很認真聽，也可以多訓練自己，我覺得很棒～～

三、生活體驗與心得

波爾多生活：

我覺得波爾多算很大了！我去四個月都覺得我沒有把這個城市玩完，這裡天氣很好！夏天溫暖、冬天涼涼的，因為我是一個超怕冷的人，波爾多位在法國西南部的位置，氣候算很讚了！與其他歐洲國家地區比，也算是比較多太陽的地方～治安我覺得也算挺好！不過在歐洲怪人、遊民偏多，還是要多注意四周，在波爾多的話尤其是市區、Bordeaux Saint-Jean 火車站附近治安比較差，經過就是不要看起來很好欺負＝臭臉、走很快、不要東張西望、不要跟他們對到眼，基本上這樣都不會有事，在歐洲就是隨時保持警惕！

交通：

波爾多整個交通（公車、Tram 輕軌、腳踏車）都是用一個App叫做TBM購買車票，如果你是來一年的好像可以去買年票（比較划算的樣子），我因為上學都走路上學、去超市也是走路，所以我都是每次直接買10張優惠票，一個小時內轉乘也不用再算第二張票的錢～記得波爾多公車都是上車是前門，記得跟司機打聲招呼 Bonjour!（你好）、晚上用 Bonsoir!（晚上好）然後用手機開app逼卡，下車往後門，不用再刷卡，記得公車後門兩側都會有按鈕，公車到站了按了按鈕才會開門（要自己按），也下車時記得跟司機說聲 Merci, Au revoir!。

Tram 輕軌則是任何門都可以上車，上車記得一樣用 app 逼卡，不用按下车鈴，每站都會停，不用再刷卡直接下車就行。

旅遊：

我總共去了西班牙巴賽隆納^{*2}、義大利羅馬和米蘭、凡蒂岡、比利時布魯塞爾、英國倫敦^{*2}和巴斯、荷蘭阿姆斯特丹、瑞士日內瓦、蒙特勒和策馬特，法國本國的話就是巴黎^{*3}、土魯斯、波爾多這樣～

除了法國以外我幾乎都是搭飛機去，我是用 skyscanner 看哪個時間最便宜，我通常機票來回不買超過 4000 台幣，如果想要再省可以考慮歐洲之星（歐洲境內跨國火車）或是 Flixbus（像客運的概念），住宿我是都睡認識的台灣朋友家或是飯店，如果很多人一起玩住 Airbnb 可以省很多，如果很 E 的人也可以去台灣歐洲交換生臉書群組找沙發（就是去睡也在歐洲交換 or 讀書的台灣人租屋處）基本上很便宜，但我沒睡過，因為我很 I 哈哈而且我怕踩雷+危險，至於要怎麼玩可以自己再斟酌囉！我超級推西班牙巴賽隆納！聖家堂真的超級漂亮一定要進去，風情也比較熱情一點不會像法國人都冷酷冷酷的，義大利羅馬必去，很多歷史古蹟非常壯觀！值得！再來是瑞士策馬特肯定第一名，如果想看綠油油的瑞士建議春天再去（4,5 月或 8,9 月）而我是 12 月去，一片雪白也很浪漫！真的超美的，但瑞士真的是最燒錢的，瑞士餐廳非常貴，我們有去一家中國餐廳，一碗滷肉飯就要 900 台幣，交通也是非常貴！但我只能說還是沒後悔，超值得去的。





以上是我的一些照片分享，去交換真的是此生做過最棒的決定！

祝福大家！！能去出國看看世界都很幸福！學弟妹加油！

如果還有其他關於法國交換的問題歡迎聯繫詢問我

Instagram: cyhuaaa

Email: kk Clemence03@gmail.com