

113-1 赴 法國里昂-IDRAC 商學院 交換學生經驗分享

哈囉！我是企業管理學系四年級的蔡嘉誼，這篇文章是要分享我去法國里昂交換的一些經驗和點點滴滴，相信會點開這篇文章的你/妳一定都是對交換或是國外生活有所嚮往，希望我的一些分享能對正在迷茫或是猶豫不決的你會有所幫助或啟發。

關於行前準備：

首先我先自首我在校成績並不是班上拔尖的人，經常就是考前抱佛腳的那種學生，不過對於我喜歡的科目我會很力求表現讓教授記住我，所以我就拜託教授幫我寫推薦信，但要記得教授很忙，所以要在請教授寫的推薦信裡闡述一些自己的優點以及具體的一些成就（比如社團、商業競賽等）讓教授們有發揮的空間。

因為我是選擇去法國，所以我有自學一些法文，先說結論，我覺得讓我重來一次的話我會選擇去外面上正規課程，因為當時距離我出發只剩半年，要兼顧學校課業及打工的狀況下，自學的程度很有限，法國人又是出了名的不愛講英文、高傲、無禮，你以為法國人很浪漫嗎？抱歉我要先戳破你們的泡泡了，善良的人當然也是有，但現實是有點殘酷的，多追蹤一些在國外生活的台灣人 IG、Threads 就會發現真相。（不要那種很表面的網紅，最好也是其他交換或留學生的真實生活紀錄）

另外就算你不是去法國是去其他國家，我也強烈推薦你們在出發前學習當地的語言，因為我是超級 E 人，去超市挑肉、挑菜、挑酒時就會忍不住問旁邊的叔叔阿姨們他們當地人吃什麼、怎麼煮，在公園散步時遇到可愛的婆婆主動來聊天卻沒有辦法回應閒聊，那個憋在嘴裡講不出來的感覺太難受了，對我來說那些偶遇當地人閒聊的話題都是認識那個國家、城市的好方法，畢竟如果你們都講第三語言，你只是在和對方的大腦溝通，但如果你用的是對方的語言，你是在和對方的心靈溝通。

關於一些前往法國交換前要準備的資料網路上有很多前人種的樹，照著他們說的做就好，比較要注意的就是法國人行政效率真的很慢很慢（可能因為他們吃太多蝸牛了），而且這點他們自己也知道，所以如果你早早就下定決心要去法國交換的話就要抓緊時間處理起來會比較保險一點。

另外還有一點就是對於校方或是你要申請的單位都要不厭其煩的寄信去**確認進度**，反正你們只是透過信件交流，不用怕對方覺得煩或是留下不好的印象，只要保持好書信禮貌即可，為什麼會特別強調要一直寄信去追蹤呢？這就是我接下來要分享的經驗談了。

初來乍到的驚喜包

在前往法國的前一週，我正在確認學校提供的宿舍。起初我以為宿舍與台灣的大學相似，由校方直接管理，因此只與學校聯繫。然而出發前兩天才意外發現，宿舍實際上由外部機構經營，且對方從未寄送確認信告知我是否能順利入住。

情況超緊急，因為再過兩天我的飛機就要起飛，我立即聯絡學校與宿舍管理方。學校僅回覆會協助聯繫，但宿舍方面回應極為緩慢，再加上時差問題，導致我直到登機前一刻，仍不確定是否能在抵達當天入住。我當時只覺得，2024 年了，不可能行政效率真的這麼低吧？畢竟保證金已經繳清，前面的手續流程也都有跑，理應有房可住。

但現實就是真的宿舍跟學校溝通出問題，所以我抵達的第一天無法入住，而且正值周日，櫃台只有不會講英文的工讀生，沒有耐心態度也很差，雖然當下真的有被法國人這種工作模式 culture shock，但總會有解決辦法的，因為宿舍是在半山腰上的老城區沒什麼飯店，只好再回到火車站附近的飯店暫住一晚。

隔天辦理入住宿舍時，負責人完全不會跟你講英文，就算你跟她說聽不懂她也不會理你，繼續用法文講她的，讓我真的有點後悔沒有好好把法文學流利再來交換，總之經歷幾番波折後終於成功完成入住。雖然剛開始聽起來是個不太美好的開始，但接下來的交換生活真的很精采很有趣，分享出來只是希望你們可以避開這個雷。

關於一些你可能想知道的問題：

1. 我怎麼找住宿：

當初在選學校的時候就先確認是否可以住宿舍，因為很怕被租房詐騙，學校有提供三個宿舍選擇，而我知道我是一個需要社交的人，我想要有室友，所以毅然決然的選擇 André Allix(而且房租最便宜)，這需要跟其他人共享浴室、廁所及廚房，但有自己的房間，房間內有自己的洗手台。

2. 宿舍住宿感想：

目前住下來還滿喜歡我的宿舍，附近有個便利商店、麵包店，離公車站也不遠，走路十分鐘也有一個 Carrefour Express 可以說是相當方便，環境也滿安全，算是老城區，離當地知名的 Fourvière 聖母院很近，比較需要注意的點是他沒有特地分男宿舍女宿，所以我的五個室友裡面是四男一女，幸好我遇到的室友人都還算正常，衛生習慣都還可以溝通（不過當然這要看運氣）

宿舍有提供洗衣機，但洗衣機洗衣服一次要 3.3 歐，烘乾一次要 1.1 歐，基本上可以不用買洗衣精，因為洗衣機本身就有（我買了然後用不到^_^）然後還曾經被吃錢（現在知道要下載他的洗衣服 App 註冊操作，因為他們不會退錢，氣鼠）然後因為我住的這棟宿舍是比較便宜的，洗衣服的話要去另外一棟宿舍洗(但在同一個區，不會很遠)。

偷偷說另外一個我覺得住這個宿舍的好處，就是有以前的人留下來的鍋碗瓢盤，或者室友很大方願意共用，我沒花什麼錢在買餐具上，因為之後也不好帶回台灣。

喔對了宿舍長得跟學校提供的網站連結長得不一樣，我不確定是因為我前面提到的入住問題所以住到不同棟，所以內裝不一樣還是純粹他們網站在騙（開玩笑）

3. 其他住宿考量：

剛開始學校有提供三個選項(不知道你們去交換的時候學校給的住宿選項會不會一樣)，我有同學住在 La Duchère，曾經去他們那邊拜訪過所以分享一些我看到的資訊，但我沒有實際住在那邊所以**僅供參考**：

先說優點，房間真的比較大，可以置物的地方也比較多，有配置一個書桌和另外一個桌子跟兩個椅子（可以邀請朋友來訪），然後浴室**有機會**是乾濕分離，或者有比較完整的簾子，廁所也有獨立的暖氣，我朋友有說附近也是有便利商店跟小超市（但這個我沒有實際去買過所以不能保證），如果你是很需要個人空間並且對衛生習慣要求比較高的話可以選這間。

缺點部分就是他們那邊是比較危險的區域，晚上聽朋友說會有很多機車大聲呼嘯而過，如果晚上要出門真的一定！一定！要結伴而行，而且似乎有聽到類似槍聲的巨大聲音，但分享的朋友說天色很暗他也沒看明白到底是不是槍，總之小心為上。

最後學校提供的最後一個住宿我沒有朋友住那邊，所以沒有資訊可供參考，總之宿舍取決於你想要有獨立空間還是有更多社交，以及重要的人身安全考量。

4. 要帶/不帶的東西：

- ✧ 如果你會認枕頭的話推薦你壓縮一個帶來這邊，因為他們的枕頭大部分是像抱枕那種方形的，不一定好睡，也比較難買到長方形的。
- ✧ 吹風機也不要自己帶，這邊買就好，因為我帶了變壓器結果吹風機還是壞掉，可以去一家叫做 FNAC 的商店買，有點像台灣的燦坤或全國電子(無廣告置入)，可以買到許多電器用品。
- ✧ 藥品部分我有準備很多備用，但我後來發現比較需要的是咳嗽和鼻塞的藥(當然因人而異)，因為這邊的天氣真的跟台灣比起來偏乾冷，我沒有過敏體質的在這邊反而變成像有過敏體質。

5. 生病怎麼辦：

我的狀況是我自己帶去的藥已經吃完了，剛好認識已經在巴黎生活七年的朋友，她有推薦我一些藥品，吃完沒多久就好了，果然當地的病毒還是要當地的藥醫哈哈，不會說法文也沒關係，我後來的解決辦法是把我的症狀、前後服用的藥物、甚至是如果你有過敏原全部告訴 Chat GPT，直接翻譯成法文給藥局裡面的藥師看。

但真的很嚴重還是去看一下醫生比較好，歐洲有線上看診的服務，我也有問學校老師有沒有哪裡可以去看醫生，老師也都樂意給予幫助，不過因為看醫生實在太難預約了(那時候還要再等兩個禮拜才会有醫生有空，而且還要會講英文的醫生)，所以我後來嫌麻煩我就沒去看醫生了哈哈。不過我有個荷蘭同學是真的很嚴重，我有陪她去實體醫院看，也不會很難，如果可以的話找個當地的朋友陪你，至少有個精神支柱不會那麼無助，但我誠心祝福看到這邊的你/妳健健康康不要生病才好。

👉>ω<)👉♥ 那就祝你/妳萬事順利、精彩燦爛！✧

回憶展示



同為 IDRAC 交換的同學們



和里昂的 Fourvière 聖母院合照



Paris Pont Alexandre III



法國室友們嘗試皮蛋
(唯一一個說喜歡的)



滑雪認識的好朋友們



里昂特色菜-
Quenelle de Brochet Sauce Nantua

如果有更多想詢問的可以直接私訊我 IG: fan_3570_1222