

法國里爾天主教大學 - IESEG 管理學院 交換經驗分享
企四 C 04153305 陳禾強

一、法國高等商學院簡介

法國是位於西歐的民主共和國，為歐盟主要成員國之一，並在全球政治、外交、軍事、經濟上具有舉足輕重的地位，其首都巴黎更是歐洲大陸最大的文化與金融中心，其時尚與藝術產業更在全球占有首屈一指的地位。在教育方面，法國具有享譽全球的高等商學院、高等理工學院體制。高等商學院的特色為五年一貫的學制(Grande Ecole)，學生將在五年內修習完學士與碩士的課程，其中一至兩個學期會被要求至企業實習，讓學生能充分將理論與實務結合，以實踐產學合一的精神。

二、法國 IESEG 管理學院簡介

法國里爾天主教大學 - IESEG 管理學院 (IESEG School of management)。為法國極負盛名的高等商學院，2019 法國高商排名第七名。該學院分為里爾 (Lille) 校區與巴黎 (Paris) 校區，而我這次是在巴黎校區交換。而巴黎校區又有分「新凱旋門大樓 (Grande Arche Building)」以及「新大樓 (Promenade Building)」。



IESEG 巴黎校區

三、在校課程簡介

IESEG 的課程有分為密集(Intensive)課程和離散 Extensive 課程。一門密集課程會在一個禮拜內結束，上課時間為周一到周四的早上八點到中午十二點二十分，周三和周四可能會有分組報告，周五就是期末考。而

Extensive 課程就比較像台灣大學的授課模式，上課時間較分散，而期末考會在學期末舉辦。IESEG 要求每位交換生必須至少修 20 ETCS，而我選了九門密集課程(每門密集課程為 2 ETCS)，再加上一門 3 ETCS 的商用法文 (Extensive course)。密集課程雖然當週會比較辛苦，但沒課的時間就可以安排旅行或其他事情；Extensive 課程比較輕鬆，但個人時間安排上就比較不彈性。若是已經計畫要在交換期間周遊列國旅行的同學，會建議都選密集課程。

四、生活及住宿環境

(一) 食

在巴黎外食一餐最少都要 8 歐元(能吃到 7 分飽的前提下)，所以長期旅居下來會慢慢習慣自己做菜。而在巴黎 IESEG 附近有一家大型超市 - Auchan，這裡販賣的食材相當便宜且種類多元，可說是這帶學生們的好朋友。巴黎 IESEG 裡面也有學生餐廳，但只有少許的可頌、貝果、沙拉可選，價位較高且供給量不大，我自己只會在下課時間到那邊買可頌和咖啡。

(二) 衣

宿舍附近就有兩間大型的百貨商場 - Les quatre temps (四季百貨) 以及 CNIT。這兩家百貨的服飾品牌非常齊全，不只我們在台灣所熟知的 Uniqlo, ZARA，其他歐洲知名品牌可說是應有盡有。而巴黎身為時尚之都，在巴黎市區也有相當多可以逛街買衣服的地方(例如：Chatelet, Opera...)，完全不愁買衣服的地方。

(三) 住

我所居住的宿舍是一棟叫 Campusea La Defense Grande Arche 的私人學生宿舍，地點位於巴黎捷運一號線底站 La Defense Grande Arche 附近，從我的宿舍走到地鐵站大約七分鐘，走到 IESEG 的新教學大樓大約三分鐘、新凱旋門校區約五分鐘。由於宿舍所在地為巴黎新興商業金融中心(La Defense)，所以附近有非常多的辦公大樓、餐廳、超市、電影院和商場，生活機能相當完善。Campusea La Defense Grande Arche 有提供公共健身房、洗衣間，以及自修室，每間房間有獨立的廚房，設備算是相當完善。Campusea 也有常駐的宿舍經理，但其上班時間不是非常固定，且服務態度不佳，常會有寄信不回的情況發生，所以非重大問題，住在這裡的人通常還是會選擇自己解決或尋求鄰居幫助。



一月下雪中的巴黎金融區 - La Defense

(四) 行

巴黎的鐵路交通網非常方便，除了捷運(Metro)之外，還有 RER (地區近郊快鐵)方便讓住在郊區的居民搭乘以快速進入巴黎市區。我建議在這裡待一學期的交換生可以到服務處買一張 Navigo Decouverte 交通卡(類似台灣的悠遊卡)，這張卡可以按週或按月儲值，相對單程票便宜許多。但買完 Navigo 後千萬要記得在卡片外面的矩形欄位中貼上自己的大頭照，並簽上自己的姓名(通常在地鐵站服務台買的時候，服務人員就會要你提供大頭貼並幫你貼上去，但某些服務員並不會幫你這樣做)。我當初買的時候就是服務員沒有提醒要貼，自己後來有沒貼，導致在站內被查票時被罰五十歐元，實在會心很痛，所以這部份還是要多注意一下。若你是要待在這邊將近一年的交換生，我會建議你直接在網上購買 imagine R 的年票(Google 搜尋 imagine R)，這個年票可以讓你在一年內無限次搭程所有大巴黎地區(傳統巴黎二十區和法蘭西島地區)的捷運、近郊快鐵、巴士等交通工具，且票價比剛才提到的 Navigo 又更為划算。

(五) 育樂

巴黎是個富含豐富文化及藝術遺產的國際大都會，有非常多的博物館、美術館、展覽，且部分展覽會開放給 26 歲以下的歐盟學生免費參觀，對於法國交換生而言實在是難能可貴的機會。我個人非常喜歡的博物館或展覽有 L' atelier des lumieres，這個地方將過去有名的畫作以動態的光影和音樂重新呈現，增添展覽的互動性和趣味性，也能讓觀眾對這些名作又更多不一樣的詮釋。

五、交換學校輔導機制

IESEG 校方對國際學生的照顧算是非常周全及用心，早在開始上課的前一週、校方就安排了四天的時間來歡迎我們這些國際交換生，並詳盡的

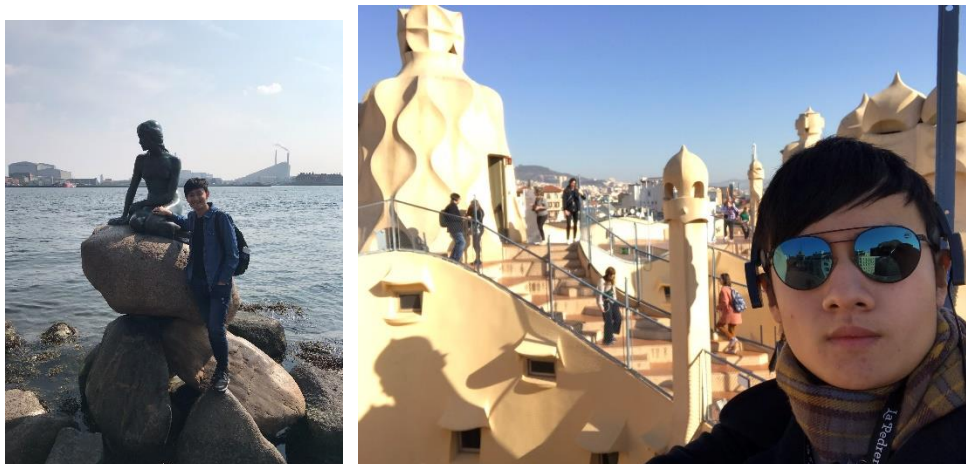
向我們介紹校內環境、選課方法，並有專責的校內行政人員協助我們處理移民局報到(OFIG)、房屋補助(CAF)、銀行開戶等。

六、交換學校活動

IESEG 有一個專門接待國際學生的學生組織叫做 IESEG International Club，由一群對「國際交流」非常有熱忱的學生組成，這些學生都熟諳英語，並樂於交朋友。他們在新生訓練的那四天就有舉辦許多 Afterwork、巴黎著名景點遊覽、塞納河遊船等活動，幫助國際學生認識新環境和認識新朋友。並在開學後定期舉辦語言交換咖啡、博物館參訪、團體闖關活動、週末小旅行等活動，並適時聽取國際學生對於這些活動的反饋，以促進實質上的國際交流及優化活動內容。整體而言，我對於這些活動相當滿意，這也是我非常推薦 IESEG 座位交換學校的主因之一。

七、個人行程規劃

因為我是去法國交換一年，有非常多時間可以去探索不同的歐洲國家和城市。在旅行的過程中，也慢慢摸索出適合自己的旅行模式。旅行中也因為遇到不同的人、事、物，心理也更加富足。



假期時的歐洲各國旅遊

八、個人綜合感想

首先還是要深深感謝自己的父母，以及很慶幸自己生長在台灣這塊土地上。在國外生活後才了解到一個人要處理生活上的大小事其實非常不容易，因為過去在台灣的生活瑣事都是由家人處理，所以過去一直不以為意，現在更加了解家人的辛苦和重要性，也慢慢學會如何獨立自主的生活了。另外，在法國並沒有 24 小時的便利商店，物價和服務態度也沒有如台灣方面的友善，在國外生活才更加意識到台灣的方便以及美好，以後我將會更珍惜在台灣我們有的一切。

另外是在語言的部分，許多台灣學生常會擔心自己的英文不夠好，或是文法有誤，而常不敢講英文。但就我的觀察，其實歐洲學生不見得英文程度都非常好，但普遍都非常的敢講。這可能跟語系相近有關，但我覺得更重

要的是，只有常使用該語言時，才以有更多進步的可能。而只要我們懷有開闊和友善的心胸，就算無法講出非常流利的外語，其他國際學生大多都還是會很友善並親切的和你做朋友。除此之外，我在語言學習這方面也有一些心得：若想習得一個語言其實不需要按照傳統教育的方式瘋狂背單字、學文法，其實只要有動機和環境，任何人都能真正把一個語言學好並能在日常生活中運用。綜觀我的很多歐洲同學，很多人其實都能講兩種以上的語言，但在他們的學習過程並不是一直背單字或考試，而是因為家庭或是求學經歷讓他們有很多接觸不同語言的環境，讓他們在這樣的環境之下可以慢慢掌握那種語言，所以我認為習得一個語言不外乎的條件有：一顆想學好某種語言的心、為自己訂下目標、盡可能創造學習環境（運用網路資源、找自己有興趣的主題來學語言、語言交換、切換手機語言等等）、定期反思自己學習語言的方式有沒有什麼調整空間。總而言之，習得語言的最大原則就是在摸索的過程中找出「最適合」自己的學習方式，「最適合」的定義就是能讓你保持動力、持續學習的方法。

最後是我對「國際觀」這個名詞的體悟。大部分交換學生或留學生赴外交流的其中一個目的不外乎就是「增進自己的國際觀」，但我過去一直在思考到底「有國際觀」的定義是什麼。經過這三個月的研習交流、自我思考，以及在網路上閱讀一些文章後，我心中慢慢有了一個答案。有些人會覺得有國際觀代表語言能力要好、要遊歷過很多國家、要看起來像有很多國外朋友，但我覺得這都不是重點。國際觀的本質應當是一種「態度」，一種能讓你平等對待世界上不同國家、民族，和文化的態度。除了不鄙視他人外，也不要蔑視自己，從中了解自己並了解他人。尊重差異之餘，更要創造差異！共勉之。



我的生日派對，許多各國好友一同來慶祝！