

## 東吳大學商學院海外研修心得

姓名	楊子賢	系級	企四 B
研修學校	里爾天主教大學 IESEG 管理學院	研修時間	103 學年度第一學期

### 一、緣起(申請海外研修/申請該研修學校動機)

進入大學後，滿心期待可以加入校內多樣化的社團，參與各種不同的活動，心想大學四年就這樣在多采多姿的生活中度過，但是後來聽聞系上老師的介紹和強烈鼓勵之下，發現交換學生不但可以滿足我精彩的大學生活，更能讓自己看見完全不一樣的世界，學習獨立自主、克服逆境，努力適應環境，融入當地文化，建立國際人脈，我也清楚明白交換學生的不易和困難，但是這正是我想努力克服與面對的挑戰，也相信一定可以度過各種難關，於是在大一上學期時，我就決定在大學四年級要申請到校外交換學生計畫，讓自己多一個機會去探索這個世界不同的風貌，也可以讓我在未來的工作職場中多一項優勢競爭力，比別人更早一步體驗到國外的生活和國際性的觀點。自從大一開始有了出國交換學生的念頭後，我開始督促自己的課業且系統性地管理，努力讓自己的課業維持在水準之上，希望能在大四那年有段難忘的交換回憶。

從小就對法國這個國家有很多的憧憬，也對此國家的文化、風土民情和相關背景知識感到十分興趣，法國土地的美、人民的溫暖、風景的壯麗都深深地吸引我。在研究、了解這個國家後，更讓我期待用最直接的方式去探索法國。而法國里爾天主教大學的學校風氣和教學方式更增添了前往法國的慾望，學校透過開放式教學，開啟學生的思考機制，不僅僅是局限於校內的課本書籍上，更注重學生靈活的表現，當時覺得雖然非常具有挑戰性，但是卻使我更想躍躍一試。於是，秉持著這樣的信念，毅然決然地前往法國，踏上與他人不同的大學之路，開啟我另一段不平凡的人生之旅。

### 二、海外研修課程學習經驗(請就您研習期間所選修課程內容與經驗進行敘述。若有特別需要注意之修課事項，亦請於此處呈現)

法國里爾天主教大學 IESEG 管理學院是有規定交換學生一學期必須選修至少 20 學分，但實際必須及格通過的學分數並沒有限制。而學校的課程有分為兩種型式：密集型課程及非密集型課程，所謂密集型課程是一週的時間就將課程結束，所以對於想到處旅行的交換學生而言，這種密集型課程會比較好安排旅行行程，但相對地，在一週內的壓力也會較大，而且每天都是早上 8 點到中午的上課時間，也會較辛苦；相反地，非密集型課程就像一般大學一樣，是每週有固定的上課時間，上到學期末再做考試或報告，而我都選擇密集型課程，較好掌握時間。

其中我推薦幾門密集型課程，首先是 Cross-cultural relationship marketing and international negotiations，這門課的上課方式滿有趣的，老師會利用許多不同的個案帶領學生進入主題，每堂課也會隨機點人回答老師問題，也非常重視教學上的互動，其中一項評分標準為分組報告，老師會規定一組當中不能有來自同一個國家的組員，所以藉由這個報告其實可以認識到不同國家的人，而且也會發現各個國家不同的討論方式和想法，非常有趣也很特別。

下圖為跟我同組的其他組員，有來自巴西、巴基斯坦、墨西哥及美國的學生。討論過程真的相當

姓名	楊子賢	系級	企四 B
研修學校	里爾天主教大學 IESEG 管理學院	研修時間	103 學年度第一學期

有趣，也學習到怎麼跟不同國家的人溝通與協調。



第二個課程是 Networks, crowds & markets，這門課的老師人很好，也會透過個案來了解網絡與市場的關係。老師也請我們做一份跟網絡有關的報告，題目不限，自由發揮，而我們這組利用中國的文化與歷史結合網絡完成了這份報告，也讓老師留下深刻的印象。最後這個課程是 New product development and diffusion，這門課的上課方式也是非常活潑、開放式的，老師也會透過各種小故事來讓我們理解該如何研發新產品並將產品做延伸，也藉由做報告的方式，讓我們能夠發揮我們的想像力和創造力，來為現有的公司開發新產品或服務，並且最後由全班同學投票的方式選出自己覺得最好的新產品或服務，上課方式和上課氣氛真的很令我印象深刻。

另外分享一次特別的經驗，在某次上課期間剛好認識到 3 位想要學習中文的法國人，而且剛好其中一位是我朋友的 buddy，而當時我們也想多練習法文，所以我們就約了大家一起用餐聊天，用餐過程一下說英文，一下說法文，一下說中文，真的是一次非常難忘的用餐回憶。(下圖)



### 三、 海外研修課外生活經歷(可自由抒發於修課外之食衣住行等面向的生活體驗)

- ◆ 食：法國的物價水準相對台灣而言高出許多，所以一般生活費用都會支出不少。平常在學校上課，校內有餐廳可供學生用餐，有三明治等輕食，也有熱食區，但熱食區並不在校園裡面，必須到學校附近的學校餐廳才有供應，而且要進去用餐必須辦一張儲值卡，餐廳內是使用卡片扣款的方式付帳，所以如果要前往學生餐廳用餐，要記得先購買儲值卡喔！儲值卡可直接向餐廳購買，而餐廳外面就要一台儲值機器可讓學生儲值，如果想要省錢的話，學生餐廳的

姓名	楊子賢	系級	企四 B
研修學校	里爾天主教大學 IESEG 管理學院	研修時間	103 學年度第一學期

價錢會比外面買得便宜一些，所以可以多利用儲值卡到學校餐廳用餐喔！除了校內用餐外，另一個省錢的好方法就是到超市購買食材，自己回家烹煮料理，這是最省錢的方式了！一般在外面用餐，都一定會比自己料理貴上兩倍以上，而且又不一定符合自己口味，所以學著自己料理是一個很不錯的方法。

剛好我們在法國的期間有碰到二手市集，在市集中品嚐到非常便宜的淡菜。(下圖)



- ◆ **衣：**法國的知名品牌相對台灣而言當然是便宜許多了，所以如果想要多買衣服、鞋子、包包的學生，可以趁一月打折季多買一些，真的會省下不少錢。另外，在法國巴黎，甚至歐洲其他國家都有所謂的 outlet 村，會有許多知名品牌都有打折，所以可以多多利用。在歐洲幾乎所有的店家都有一個很棒的規定，就是已經購買的商品，都是可以做退貨的動作，所以別喪失了自己的權力喔！
- ◆ **住：**因為我是住在寄宿家庭的關係，住的離學校比較遠，所以就比較少機會認識學校其他同學，而且我所住的地方是都屬於住宅區，離市中心有些距離，必須搭乘地鐵或公車才能到達市中心。對於住所的選擇要看個人的偏好，如果喜歡多和人群相處，結交新朋友的話，建議透過學校申請宿舍，可以認識到更多來自各地的學生，但相對的，在申請過程中，要詳閱申請辦法和相關規定，才不會讓自己吃了虧；如果是喜歡寧靜閱讀、享受自己時光的人，可以在外面自己找住宿，或尋找室友一起合租，也是一個不錯的選擇。

姓名	楊子賢	系級	企四 B
研修學校	里爾天主教大學 IESEG 管理學院	研修時間	103 學年度第一學期



右圖為當時寄宿家庭的合照。

- ◆ 行：法國里爾的交通系統算是很方便，有腳踏車、地鐵、公車、客運和火車可以搭乘。如果在城市內，利用地鐵是最快、最方便的交通工具，學生可以辦理 pass pass card，就有點類似台灣的學生悠遊卡，但不同的是，pass pass card 是一次儲值的錢可以讓你在這一週或這一個月內無限次數的搭乘地鐵，這樣就能夠省下不少錢，不然買單程票是相當不划算的。pass pass card 是都可以使用在腳踏車、地鐵及公車上，相當方便。另外，如果要到其他城市旅行，搭乘客運和火車都是相當快速又方便的，像是從里爾到巴黎，搭乘火車的話只需一個小時就能到達，而且每一小時就有一班火車會發車，所有時刻表及相關資訊都可以利用網路查詢 SNCF(法國國家鐵路)來搜尋。
- ◆ 樂：在里爾市區內，也有不少市集或教堂等地可以遊玩、參觀，有時也會舉辦一些活動，都可以免費參加的。而學校也會為交換學生舉辦歡迎會或其他活動，例如萬聖節派對、變裝派對等等，有些需要繳交報名費，不過都是相當有趣難得的經驗，很推薦去參加喔！另外，到歐洲交換的好處之一就是可以到各國旅行，而且台灣免簽證，所以真的非常地方便，再加上歐洲各國的交通系統都有相連接，利用客運、火車或飛機玩歐洲，真的是在適合不過的，非常推薦學生利用假日多去走走、旅行，可以看到、聽到更多更不一樣而且新奇的人事物。

在法國交換的學生自己也有辦一些派對活動，像是萬聖節刻南瓜，自己下廚煮台灣道地餐點等等，大家都好懷念台灣的味道！（下圖）



另外，我們也有自己辦派對請韓國人來一起吃飯聊天，再一起逛博物館。（下圖）

姓名	楊子賢	系級	企四 B
研修學校	里爾天主教大學 IESEG 管理學院	研修時間	103 學年度第一學期



在交換期間，我們也非常幸運地有遇到雙十國慶佳節，所以外交部有舉辦雙十國宴邀請在法留學的學生前往參加，我們還特別前往巴黎參加雙十國宴。(下圖)



這趟交換之旅，也去了不少國家旅行，看了許多不一樣的風情面貌。

荷蘭阿姆斯特丹

德國海德堡(海德堡遇到的好心爺爺)



- ◆ 安全：里爾還算是一個滿安全的城市，但是到了晚上，還是盡量不要一個人單獨行動，尤其在地鐵站附近，很容易遇到年輕人喝醉酒發酒瘋，或是其他流浪漢等等，所以盡量成群結隊的一起行動，不要落單了！

#### 四、海外研修對個人的具體效益與感想

姓名	楊子賢	系級	企四 B
研修學校	里爾天主教大學 IESEG 管理學院	研修時間	103 學年度第一學期

這次交換計劃總體而言用一個字形容：讚！

當初在交換前還很擔心，深怕在陌生的環境我會無法適應，但經過這次的交換計劃，我發現我自己真的長大了，開始懂得多溝通、多結交不同的朋友，並且學會獨立。透過國外的上課方式，我開始會主動發言提問，雖然有時候還是會缺乏自信，但我發現我更勇於表達自己了，也越來越重視團體合作，其實在國外還滿注重團體表現，如果自己一個人一枝獨秀，也不一定會取得教授或老師的認同和肯定，所以在團體之中我該扮演甚麼角色變得非常重要，也要多多尊重大家的想法和意見，這樣團體才能有效運作，並且獲得老師的讚賞。除了在學校內所學到的課程和知識外，在旅行中所學到的也不亞於在校內所學，旅行是看似簡單好玩的事，但其實並非如此，旅行必須先查詢好交通方式及住宿地點，而且要能有效、省錢的旅行，必須花時間做比較，才能選擇最有利的旅行方式，在旅行前，也必須查好所有的旅遊景點還有當地的交通方式，而且該如何安排才能最利用時間，能在有限的時間裡看到、玩到最多，所以在一趟旅行前，必須做足這所有的功課才能放心出門，不然在國外會很容易慌張、亂了手腳，一定要做好事前功課，這是相當重要的。

還是要謝謝學校和教授們的推薦，我才有這個機會到國外開開眼見，享受到不一樣的人生生活經驗，真的很值得！就像一場夢的交換生活，真的很棒、很讚！

#### 五、建議前置作業注意事項(簽證申請、申請住宿等)

- ◆ 護照：建議護照有效期限必須在六個月以上，最好一年以上，避免補換發狀況
- ◆ 飛機來回機票：建議確定申請上學校後，盡快訂飛機票，時間越接近票價越貴，可以請旅行社幫忙訂購，評估最有利自己的方式來購買機票，才能有效省錢又省力。而我個人是到金展旅行社請他們幫我評估最便宜的飛機票價，最後是選擇搭乘阿聯酋航空，轉機一次(飛機票價 36,000 元)。

#### ◆ 簽證申請(極重要)

(請詳閱法國在台協會網站 <http://www.france-taipei.org/%E5%AD%B8%E7%94%9F%E7%B0%BD%E8%AD%89-3647>)

《透過 CEF 線上系統申請》

Step1 註冊個人帳號

◎登入法國教育中心 [www.taiwan.campusfrance.org](http://www.taiwan.campusfrance.org) 點選《CEF 線上註冊系統》註冊

Step2 完成線上表格填寫→審核→開放匯款

Step3 繳交面試費用

Step4 匯款確認及預約面試

Step5 面試同時辦理簽證(備妥簽證所需資料，可於面試完後直接去同樓層辦理簽證)

✓ 交換學生所需辦理簽證為『長期學生簽證』

#### ◆ 住宿申請

由於先前有聽學長姐透露，得知透過學校申請學生宿舍的程序極為繁瑣，加上要事前支付的

姓名	楊子賢	系級	企四 B
研修學校	里爾天主教大學 IESEG 管理學院	研修時間	103 學年度第一學期
<p>保證金金額偏高，而且學期末也不一定全數退還，所以後來我選擇自己找尋外面的住宿。最後是選擇到寄宿家庭：邱媽媽家。我滿推薦到邱媽媽家的住宿，除了距離學校較遠外(車程 10-15 分)，其他條件都很不錯，邱媽媽人也很好，可以提供許多相關資訊並且有個照應。</p> <p>以下為邱媽媽部落格可供參考：<a href="http://lihmiinbaheu.pixnet.net/blog/post/107685893">http://lihmiinbaheu.pixnet.net/blog/post/107685893</a></p>			
六、各項支出花費情形(此資訊僅供未來申請交換之學弟妹做為參考)			
支出項目	支出金額(單位：新台幣)	備註	
生活費	35,000±15,000 元/月	含交通及飲食(依個人支出習慣不同)	
住宿費	15,200 元/月 含水電(380 歐元/月)	<input type="checkbox"/> 學校宿舍 <input checked="" type="checkbox"/> 校外租屋，租屋單位 <u>邱媽媽(網路推薦)</u> 是否推薦學弟妹向原租屋單位申請住宿? <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否，原因 <u>房東人好、租金不貴</u> 缺點 <u>距學校較遠(車程 10-15 分)</u>	