



學海飛颺 研修心得報告

112學年度
東吳大學 企業管理學系 四年B班
廖宥喬

法國
里爾天主教大學 IESEG 管理學院

交換動機

我一直認為去「交換」不僅是一個能夠很純粹地認識一個國家文化的機會，更是一個讓自己快速成長的挑戰，尤其大四上這個時間點又讓我可以沒有就職壓力下去大膽的嘗試各種可能性，同時自由地探索自己為來想要過的生活，因此我選擇了一直以來都深深吸引我且生活方式跟臺灣相差甚遠的法國來進行交換。

關於 LILLE 里爾

里爾是法國的第四大都會區，是一個年輕且充滿活力的城市，近22萬的人口中，有36%的人口年齡在25歲以下。



- 地理位置：里爾的地理位置非常好，不論是到比利時、德國、荷蘭都非常方便，到巴黎搭TGV一個小時也能抵達，到英國也可以直接從里爾車站搭歐洲之星到倫敦。



- 生活水準：雖然里爾整體的物價並不便宜，但外食的費用以及租屋的租金相較於巴黎來講確實是便宜了許多。

- 治安：在來到里爾之前一直聽說里爾是一個大學城，治安很不錯，但先在這裡打預防針，請完全不要把歐洲的治安跟臺灣相比。以我自己從法國朋友那邊聽到的建議來說，還是要時時有戒心，盡量避開較危險的區域（例如：Moulins、Wazemmes）。我個人認為巴黎需要注意的應該比較是會鎖定觀光客的扒手、小偷，但里爾的觀光客並不多，要注意的應該是在天黑之後獨自走在沒人的巷弄裡面，請走大條有人、車子會經過的路！不過不論如何都建議天黑之後有伴一起同行，多一點人更好！
- 天氣：里爾的夏天日夜溫差很大，熱的時候可以到30°C，但冬天十二月/一月的時候也可以到-4°C，我自己就有遇到兩次下雪。下雨的情況跟台北的冬天一樣，天氣好的日子並不多，尤其從10月中後開始到1月經常下雨，風也非常大（大到會把大型垃圾桶吹倒）。所以只要是好天氣，我們都會把野餐墊帶上，把握機會出去走走，多曬曬太陽！



- 交通：里爾的交通都可以用「ilévia」App來查詢，地鐵和公車都是進站/上車刷即可，出站/下車都不用刷（補充：刷一次會有60分鐘的時間可以用，也就是說60分鐘內你如果再搭一次地鐵，他會算在同一次的費用之內）拿到學生證後可以到Lille Flandres站的ilévia辦公室內辦記名的學生票卡（這樣之後儲值都會有學生票的優惠）如果是像我一樣走路上學，不建議買月票，買單程的票種即可（註：儲值一次儲十次會有優惠）

如果你是個想要好好體驗法國學生生活的人，我很推薦里爾！

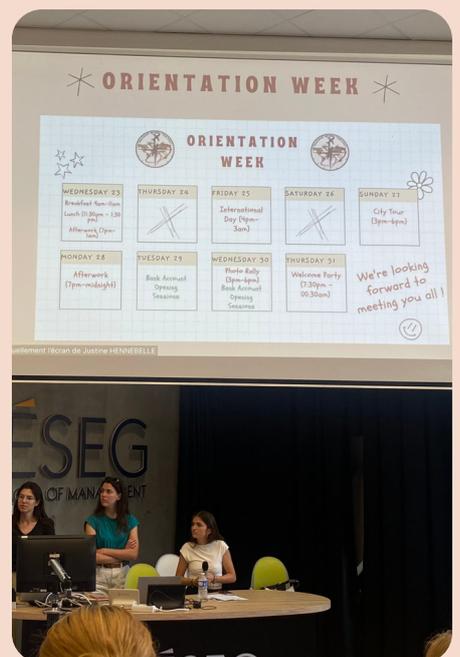
研修學校：IÉSEG

IÉSEG School of Management 是里爾天主教大學底下的管理學院，是法國頂尖的商學院之一，在法國排名第6，擁有AACSB(國際商管學院促進協會)、EQUIS(歐洲品質改善系統)以及AMBA(工商管理碩士協會)，全球三大權威商管學院認證。

IÉSEG的校園非常國際化，除了提供許多全英文上課的課程，每年也有超過2500位的國際學生(將近全校學生的25%)，而師資的部分則有77%的教師為國際人士。光是我當學期的交換學生就來自100個不同的國家，除了歐洲其他國家學生之外，來自亞洲及中南美洲的學生也非常多。IÉSEG 總共有兩個校區，一個在里爾一個在巴黎，而我在考量地理位置、生活水準後，選擇就讀的是里爾校區。

學校的行政人員人都很友善，只要有問題都會提供協助，一般來說寄信都可以蠻快收到回信的，但若有比較急迫的事情還是建議直接去辦公室找相關人員(註：要記得避開中午12:00-14:00的休息時間)

正式開學的前一週是Orientation Week，這是學校和一個叫做International Club的學生組織一起特別為交換生做準備的迎新，這週除了有學校介紹、簽證處理、銀行開戶、選課說明等行政相關事項，也會有可以自由參加的City Tour 跟Afterwork(晚間聚會)。雖然Orientation Week並非正式課程，說明會的檔案也會在網站上後續提供，但我認為這週可以協助你處理掉一些瑣碎的行政事項，更可以让你認識新朋友，是很重要的一週！我後來一起玩的朋友大部分都是在這時候認識的，所以建議大家一定都要把時間空下來去參加！



研修課程

IESEG的課程分成兩種，extensive（非密集課）與intensive（密集課）。Extensive就像是我們在臺灣一般的大學課程，每週有固定的上課時間，學分數會較多（6 ECTS居多）；而intensive的課程則是集中在一週內（週一到週四每天早上8:00-12:20）就會上完所有的課程。每堂課的課程要求及評分標準不同，有一些課程會安排個人作業、分組報告、課內小考，有些會在隔週三下午2:00-4:00進行Exam。（此部分資訊都會提供在當學期課程的授課大綱內）

在考量課程多元性以及自身的旅遊規劃後，這個學期我總共上了八堂intensive課程，我個人認為並不會感到太負擔。雖然intensive課程在一週內就結束，沒有辦法像extensive課程一樣那麼扎實地學習，不過像intensive這樣工作坊形式的集中授課也讓我能夠在上課當週非常專心地好好一次學習一門課，也因此多了一些閒暇的週數可以規劃旅遊。

以下是我上的八堂課，每堂2 ECTS，總共16 ECTS（換算回臺是8學分）：

SUSTAINABILITY IN A DIGITAL WORLD

教授：Aljona Zorina

- 個人作業
- 分組報告（課內上台）

這門課教授人很好，很重視學生的發言及意見，除了單向分享許多和數位變遷與永續發展相關的案例之外，老師也會分組以“黑客松”的方式讓學生進行討論。整體而言我認為難易度不高，分組報告的可發揮程度也很大，比起專業知識，這門課比較注重學生的思辨能力。

THE INTERNATIONAL PURCHASER

教授：Pierre-André Boutry

- 分組報告（書面）
- Exam

這門課的教授稍微嚴格一些，是一個上好上滿、很要求準時進班的老師。這門課程內容相較於其他修過的課比起來資訊量較大也較複雜一點，但大概念並不難理解，教授講解地也很清楚，像我對採購不熟悉的人也可以上手。雖然不難，不過上課的時候需要很專心並且做筆記，不然考前複習真的會看不懂，因為他的簡報大多是文章或報導的截圖（有時候甚至是法文的），而且課後才會提供簡報。我當時的Exam包括了選擇題以及申論題，選擇題出題不會太難，只要有認真上課應該都可以寫得出來；而申論題可以自由發揮的空間很大，只要懂採購的概念（上課有教）就可以拿到一定的分數。分組報告的部分教授對於格式及內容非常彈性，但有要求我們每一組要有不同國籍的學生，我也藉此和來自挪威以及澳洲的組員成為了朋友。

WHY CULTURE MATTERS

教授：Grant Douglas

- 分組報告（影片 & 書面）
- Exam

這門課非常有趣，課程內容除了介紹法國文化，更圍繞著不同的文化之間的差異，儘管其看似大多是跟軟實力比較相關，但課程中運用了許多理論去分析並解釋，再加上班上同學的國籍非常多元，上完這門課真的打破了我對於文化的許多既有認知，很推薦每個人都去上！

WORKING EFFECTIVELY IN INTERCULTURAL TEAMS

教授：Heide Hartmann

- 個人作業
- 分組報告（課內上台）
- 分組報告（書面）

這是一門要先上Why Culture Matters才能上的課程，課程內容包含很多跨組進行的破冰活動，是好玩的但整體來講並沒有學到什麼實質的內容，跟Why Culture Matters的內容也有許多重疊，個人沒有很推薦這堂。

GLOBAL SUSTAINABILITY & OPERATIONS MANAGEMENT

教授：Pierre-André Boutry

- 分組報告（書面）
- Exam

這門課的老師跟The International Purchaser一樣，上課要求跟考試方式都一樣。這門課從全球的原料供需到加工生產的面向都有提到，也不斷帶入許多時事案例讓學生更好理解，整體內容跟The International Purchaser的重疊性不會太高，相較起來我認為這門不會太複雜，如果對這個主題有興趣我覺得可以修！



NUDGE MARKETING

教授：Jean-Christophe Bonnard

- 分組報告（課內上台）
- 課內小考（openbook）

這門課比起其他課，印象比較沒有那麼深刻，講的內容主要都是消費者行為學的相關理論，內容很好理解，不會太難。這門課每天都會在下課前進行小考（考當天上課內容），最後一堂課會進行大考+上台分組報告，雖然這堂課的考試都是開書考，但因為簡報內容蠻多的，還是考試時間不長，還是建議要在上課期間做多筆記！

GLOBAL BRAND MANAGEMENT

教授：Steven Hoornaert

- 分組報告（課內上台）
- Exam

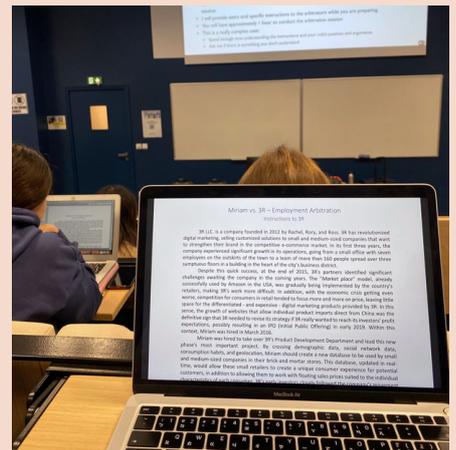
這門課是我印象最深刻的課之一，教授很鼓勵同學發言，也會時常給予學生回饋跟建議。這門課每天會先上1.5~2hr的課（大部分是理論或工具），接著分組（每天換組員）討論、製作簡報並在下課前抽一組上台分享。每天分組討論的內容會根據我們當天學到的東西去做不一樣的規劃，一步步讓我們透過理論與實作去認識品牌，蠻扎實的！每天換組員的方式除了可以聽見不同人的想法，也可以藉此多交朋友，整體而言我很喜歡！

CONFLICT MANAGEMENT IN ORGANIZATIONS

教授：Paulo Marzionna

- 個人作業
- 分組報告（書面）

這門課用理論去探討衝突發生的不同面相以及談判方法，並且以實作的方式讓我們去模擬情境。每天的課程在解釋理論後，我們會分組拿到不同的角色及情境並進行談判，最後會由教授帶領大家分享並分析結果，整體而言我認為這堂課也非常有趣，對於沒有學過辯論/談判方法的我來說是學到蠻多的！



關於租屋

租屋是我覺得大概是交換這一趟下來最麻煩的事情了。

學校在錄取你之後會寄一封「Housing Guide」的信，信中會提供一些宿舍、學校合作的租屋單位，你可以根據你的需求在上面找適合的租處。不過我當時在看學校提供的宿舍列表時並沒有找到符合自己需求的宿舍，再加上剛好有一位朋友也要去里爾交換，所以我跟朋友就選擇了一起在外租房，所以我就不針對學校宿舍的申請多做說明了。（這部分學校有安排負責人協助這方面的問題，有問題都可以聯繫他）

我跟朋友最後租的地方是在“livinfrance”的網站上找到的，上面大部分都是以套房/雅房的形式出租，網站上也提供出租房間的照片、地點、配備、租金，整體來說資訊都整理地蠻清楚的，不過會收取平台費用就是了。

我個人建議在找租屋的時候主要看兩點，治安及方便性。雖然我自己是沒有在里爾遇到罷工的問題，但畢竟法國還是罷工的大本營，還是找離學校不要太遠走路能到的距離會比較方便。

課外生活

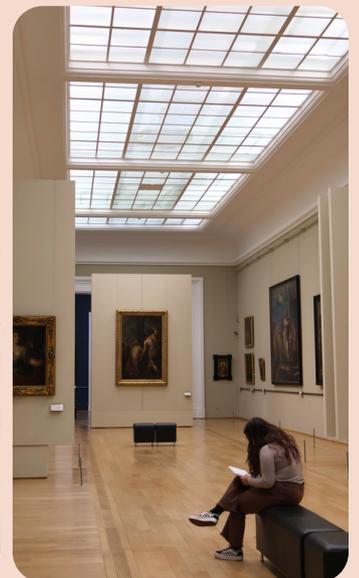
BRADERIE DE LILLE

Braderie de Lille 是每年九月初里爾獨有的特別活動，那個週末整個城市會變成超大型的跳蚤市場，餐廳都會出淡菜配薯條的套餐，到了晚上大家都會在街上狂歡，是一個非常特別的體驗！推薦你們！



PALAIS DES BEAUX-ARTS DE LILLE

Palais des Beaux-Arts de Lille 里爾美術宮是法國第二大的博物館，不會很大但館藏也算豐富。里爾的美術館不像巴黎很多美術館都不用錢，大部分就算是學生可能還是會需要5歐左右的門票，不過每個月的第一個周日這些都免費，所以如果時間允許的話可以集中在這一天去逛！



旅遊

在讀書之餘，我也利用了許多空閒時間去其他國家及城市旅遊，半年內遊玩了14個國家，30+個城市。除了和同時來交換的臺灣朋友相約出遊之外，我也藉此難得的機會拜訪歐洲的朋友，像是聖誕節就到了其中一個德國朋友家與他們家人一起過節！



法國 🇫🇷



葡萄牙 🇵🇹



西班牙 🇪🇸



英國 🇬🇧



丹麥 🇩🇰



比利時 🇧🇪



波蘭 🇵🇱



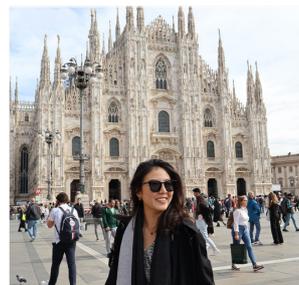
荷蘭 🇳🇱



瑞典 🇸🇪



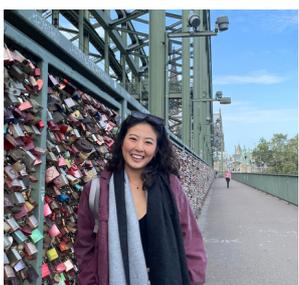
匈牙利 🇭🇺



義大利 🇮🇹



捷克 🇨🇪



德國 🇩🇪



摩納哥 🇲🇨



住宿

- Airbnb
- Hostel World
- Booking
- Agoda

交通

- 客運：Flixbus、BlaBlaCar、Flibco
- 飛機：Ryan Air、Volotea、easyJet
- 法國火車/高鐵：SNCF / TGV
- 計程車：Bolt、Uber

通常如過不是搭飛機，我會先用Omio稍微看一下不同交通工具的比價，看好交通工具後，再到各個APP裡面去細看班次及價錢。若是搭飛機的話，我常用的是Google Flight / Skycanner去比價。

綜合心得

語言

雖然生活上大部分用英文都可以溝通，但在法國不會法文多多少少還是有些不方便，我個人經驗是在郵局、銀行常常會遇到完全不會講英文的人員，這個時候最好找一個會法文的人一起陪你處理，不然頭真的會很痛。重要補充：有緊急情況要報警記得打歐盟的國際求救電話「112」（法國警察聽到你不講法文可能不會理你，我朋友就被掛過電話）

人

我個人認為法國人並沒有想像中的不友善，他們只是跟臺灣人比起來少了一些人情味而已，來了近半年也不曾遇過「明明會講英文還硬要跟你講法文」的人，希望大家都可以抱持著開放的心胸來法國認識新朋友！

食

我來歐洲之後才發現自己有個亞洲胃，如果你是跟我一樣很愛吃火鍋很愛喝熱湯的人，你可以開始學怎麼煮湯了，因為熱湯真的不好找。在法國外食真的不便宜，去餐廳單點可能都要400台幣起跳，所以我大部分還是自己煮居多，四個月下來在里爾外食的次數不到十次。

生活

來到法國，除了路上的人都走很快，其餘生活上的一切都是慢慢來，吃飯吃三個小時以上也很正常。這對於習慣生活步調快速的我來說在一開始蠻不適應的，但隨著時間調適，我也漸漸地開始喜歡上這樣慢步調的生活。在歐洲我還注意到一件自己很喜歡的事，就是歐洲人使用手機的時間很少。這是有一天我和臺灣室友在學餐吃飯吃到一半意識到的，當時的我抬頭一看發現學餐整層樓完全沒有人在滑手機，所有在用餐的人都在跟他們身旁的人聊天，當下的我真的感到很驚艷，因為這一幕我在臺灣不曾看過，覺得這真的是一件很美好也值得在臺灣的我們該學習的事。



室友

我有四位臺灣室友、兩位法國室友以及一位德國室友，在里爾的這幾個月能過得非常開心，我的七位室友佔了很重要的一部分。儘管我們沒有都在同一個學校上課，但我們感情非常好，會一起煮菜、一起追劇、一起慶生，他們對我來說就像在法國的家人一樣。



臺灣&歐洲：

我覺得在臺灣生活真的很幸福！交換的這段時間，我常常會跟其他室友們比較法國跟臺灣在生活的各個面向，儘管法國有很多值得臺灣學習的地方（像是勞工權益、塑膠的使用），但臺灣真的也有很多很好的優點是沒辦法在歐洲看到的，尤其是醫療、方便性以及治安的問題。這一趟下來雖然有讓我知道自己是喜歡歐洲文化跟生活的，但同時也讓我學習去更珍惜在臺灣擁有的一切。

我覺得 **"My heart is full"** 是目前我能想到最適合形容我整體感受的一句話。整體來說，交換這幾個月下來真的讓我有非常多的收穫，除了交到許多來自世界各地的好朋友，更是讓我大大開闊了自己的眼界！非常推薦大家在大學時期申請交換！

如果有任何想要多了解的地方，歡迎聯繫我 (youuciaoo@gmail.com)，我會很樂意跟你分享更多的個人心得！

最後，建議想來交換的你：抱持著開放的心胸去擁抱不同文化的人、事、物，好好享受這一場像夢一樣的交換旅程，不要留下任何遺憾！Enjoy！

