

一. 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

(一) 交換學校介紹

IESEG 是法國有名的商管學校，也有獲得雙認證，不過可以查得到的背景在網路上都查得到，這邊介紹一下交換的親身經歷。

學校有兩個校區，一個在巴黎，另一個在法比邊境的里爾。兩個校區的密集課程基本上一樣，教授也一樣，只是開課的週次不一樣，畢竟教授不能同一個禮拜兩邊跑。巴黎的生活費比較貴，這也是我選擇里爾的原因。

里爾校區其實沒有校園，學校就隱身在路邊建築裡面，三棟主要用來教學的大樓與辦公室，沒有校園。基本上到學校不是上課，就是去圖書館，甚至連圖書館離三棟主要大樓走路也要五分鐘。其實也是有一個小小的校園，但是基本上我也從來沒有踏進去過，只有路過，上課也不會在那邊上，所以才說沒有校園。

(二) 課程

分成密集課 *intensive* 跟學期課 *extensive*，前者讓你一個禮拜就可以拿到兩學分，上課四天，最後一天不是報告就是考試，課程都在早上八點到 12 點，基本上也不太能翹課，翹一堂就少了四分之一的上課時間；後者就跟台灣一樣，上一個學期，最後大約在五月初的時候期末考，有早上也有下午的選擇。

我全部都選密集課，因為安排旅行比較方便，所以以下就以密集課為例。師資是從全球各地來的，教授來里爾待一個禮拜授課，所以巴黎校區的同一堂課通常都會跟里爾錯開一個禮拜，教授的另一個禮拜就在巴黎校區授課。

就我的個人經驗，不用太期待歐洲的大學教學有多好，其實政大的教學算是很不錯的了，這裡除了多了很多討論與對話的時間，基本上跟政大是差不多的。

優點的話當然就是有機會聽到其他國家的人怎麼處理相同的問題，可能在台灣都不會聽到國外學生對於解決個案問題的思考模式，這很值得學習；缺點的話就是，聽我的外國室友說，只上一個禮拜的密集課，本來就學不到什麼東西，教授也請不到特別好的，就算是好的教授，要讓學生在一個禮拜吸收全部的課程內容也紛常困難，這可能也是我覺得在這邊上課也很普通的原因之一吧。

二. 生活及文化交流

基本上我在里爾的生活滿單調的，不外乎家裡、學校、超市、市區。就分成家裡、學校跟購物來說生活及文化的交流吧。

(一)家裡

我住的地方是一個房東的獨棟房屋，裡面有四五個交換生住，有德國、葡萄牙跟中國人；同性戀與異性戀。除了房間之外，廚房跟浴室是重要的公共區域。也因為一起生活，能夠了解不同國家的生活習慣。

法國房東奶奶還是喜歡開收音機、把食物煮得爛爛的、坐在後方的庭院，在太陽底下享用午餐、每當有客人，準備好的高級酒與酒杯就會上桌、吃飯時間非常的晚....

兩個歐洲室友喜歡吃豆子跟起司，煮得東西都是簡單的一鍋；相比之下，亞洲料理實在是非常的複雜，我的中國室友櫥櫃裡都是各式各樣在亞洲超市買的調味料與酒。

亞洲人六七點就會感到肚子餓，加上我們的料理也需要比較久，通常會比較早吃飯；歐洲人總是七八點才下來快速弄好晚餐並享用。偶爾我們才會一起用廚房，一起吃飯聊天。

其實歐洲人不像我們所想，都是早上才洗澡，他們說晚上能洗就會先洗，只是早上洗一洗也滿舒服的，才是開啟新的一天的感覺。而至於住 **hostel** 的時候，西方人大部分都會去 **party** 到深夜，自然都是早上才洗澡了。

(二)學校

對歐洲人來說，到學校來上課、到圖書館念書、下課時間衝出去抽菸，這樣就是學校生活了。扣掉準備課業的時間，離開學校就是它們自己的玩樂時間。他們的菸癮真的很重，也碰過上課上到手抖一定要出去抽菸的同學，基本上下課時間，教學建築外面都會擠滿歐洲人，煙霧迷漫好像在夜店一樣。

上課的時候，歐美人與東南亞人其實都非常得投入，希望取得發言的機會；相較之下，亞洲人、非洲人、中東人顯得上課比較沉默寡言。不過很多老師都說對台灣人有深刻印象，我們的習慣總是上課不發言打擾老師，等到下課時間就會堵著老師狂問問題。

而上課喜愛發言的人，他們在討論的時候會提出各式各樣不同的想法，讓很少聽到這些話的我們眼睛為之一亮，覺得我們從來沒有這樣想過、這樣很棒.....。然而，台灣人讓其他國家的人印象最深刻的大概就是簡報功力了吧。在政大做得稀鬆平常的簡報，到歐美學校馬上變成神仙，甚至有人問說可不可以開課教怎麼做簡報，天哪這根本只是在台灣很普通的簡報啊.....

(三)購物

法國最常碰到的超市就是家樂福了，分成各種不同大小。**Express**店就跟便利商店一樣，最方便，也最貴。再來是中型的 **market**、最大型的百貨公司類型。絕大部分的超市都可以自助結帳，這是很值得台灣學習的一環。不過因為治安不好，只要包包進家樂福，竟然都要在入口綁上束帶，確保你不會偷東西，結帳的時候再請結帳人員幫你剪開，很麻煩啊。其餘地方跟台灣差不多。

然後在里爾，禮拜天就是不會出門的日子，就算是市區也幾乎沒有營業，禮拜天就是這樣子的休息日。有地方有早市，如果沒有食材也可以前往購買。

三. 交換須注意之事項

- (一)簽證要提早去辦理，在巴黎可以辦延簽。
- (二)學校有宿舍，但是非學校管理，跟外面租屋差不多貴，手續卻繁複許多，可以利用學長姊留下的資料連絡房東。
- (三)手機推薦 **free mobile**，在里爾市區的門市就可以辦理。不過今年開始方案跟往年不一樣，在法國境外一個月 **5G**，長途旅行的話要注意用量，還有瑞士不支援，需要另外買網路。
- (四)西裝/套裝不是必備，我只有穿過一次 **welcome party** 而已。
- (五)開戶基本上跟著學校走就可以，先帶一定數量的現金，開戶之後再從台灣轉帳比較保險。
- (六)什麼需要帶
 1. 橡皮筋非常、非常方便，最好帶很多來。
 2. 小調味料 (如胡椒鹽等等)
 3. 小吹風機，旅行非常方便
 4. 日拋隱形眼鏡：藥水背來背去又重又不方便，如果沒了歐洲也很難買到，建議帶半年份日拋。
 5. 成藥：剛到的時候通常都會不適應氣候而感冒，要帶夠量。
 6. 國外提款卡跟國外可刷的信用卡：非常重要，萬一在法國辦理的卡發生什麼事情 (盜刷之類的)，錢基本上都找不回來，這時候自己帶的卡就會派上用場了。

四. 交換心得

我所學到的，都不是在學校，而是在日常生活。除了變得敢跟外國人溝通之外，一切生活都要自己打理，緊急狀況也要自己處理。在交換期間，我覺得自己變得更獨立、更學習到傾聽意見不同的他人、更能把眼界放寬。很感謝政大是個出國交換很發達的學校，讓學生有機會可以到國外找尋自己。出來走走，踏出舒適圈，總是利大於弊的。除此之外，趁著青春小鳥還沒飛走，也還有空閒，快點出來生活看看吧！不然工作之後也沒有什麼機會了。