



財管三 張睿文

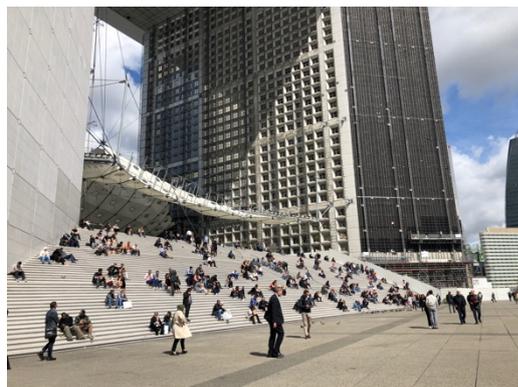
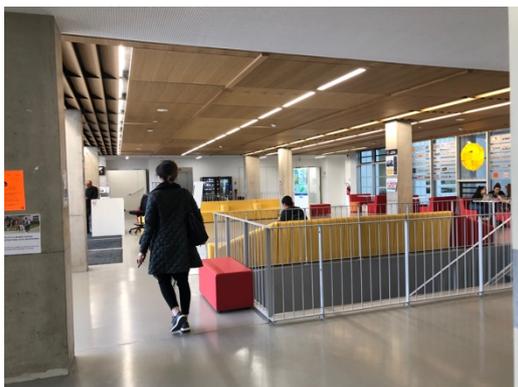
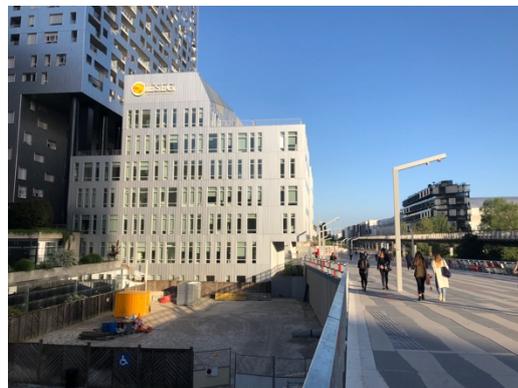
交換學校：里爾天主教大學 IESEG 管理學院巴黎分校

交換期間：2018 Spring

## 交換學校介紹與課程

IESEG（讀音：Yes+egg 連著念）是隸屬於法國里爾天主教大學的一間管理學院，學院擁有兩個校區，分別為里爾本校與巴黎分校。IESEG 屬於法國高商體系，分為學士 3 年及碩士 2 年，是歐洲頂尖的貴族商校。其中，IESEG 在國際化與商務管理培訓方面享有極高美譽，全校擁有超過 50% 國際生。在國際認證方面，該校是少數擁有 AACSB、EQUIS、AMBA 三大認證的全球頂尖 1% 商學院。

這次到 IESEG 交換選擇的是巴黎校區，該校巴黎校區位於巴黎的新商業區 La Defense。和巴黎老市區有截然不同的味道，地鐵出站約 3 分鐘抵達學校，交通十分方便，附近商城林立，生活機能也相當方便。



在課程方面，可以選擇英文授課課程，最低學分為 20ECTS（約 10 學分）。IESEG 的上課類型分成兩種：Extensive（一般課）與 Intensive（密集課）：

一般課在下午，上課方式和台灣類似，一星期上一次課，但期中與期末考並不像台灣在學期初就已訂定，IESEG 的定期考試要到學期中教授才會公告，因此若有旅行安排的同學，在選擇此類型的課程就要特別留意。好處是能夠學到很紮實的教學系統，課程分散在學習上壓力也比較不會那麼大。

密集課在上午，上課方式是一週內上完一種課程，從早上 8 點上到中午 12 點 20 分。一般而言，週一到週四是正式上課、週五考試。密集課的師資多為 IESEG 聘請不同國家的業界主管或其他國際知名學校的教授來上課，教學的方式多為討論與報告，可能天天都要準備一份報告，在學習上壓力不小，多是針對專題討論，且遇到的老師平常可能非教學專業，因此「有可能」單純在上課中學不到什麼知識。但講師的專業領域交流&與國際學生討論的資源是可以好好把握的。

在學習法文上，學校會安排免費的法文課（2ECTS），屬「一般課」，每週上課兩次，一次約 2 小時。在抵達法國之前，學校會給一個「法文程度檢測」的網站，測驗你的法文程度，而這個成績會用於分班。（不過還是建議可以在台灣先學一些基礎法文，不然有時候在辦事情上可能會有點小麻煩）基本上第一週學校會直接把你加到上課名單中，只要在選課清單上，就必須符合所有上課、考試規定，基本上在 IESEG「每堂課都會簽到點名」，因此在安排旅行上可能要多多留意這點，不過你可以選擇把它退掉，或是選擇以「旁聽」的方式上課（不算學分），到時候學校行政人員會協助你簽訂切結書。

## 生活分享及交換注意事項

### 食- 請學會自己弄東西吃！

巴黎的物價在國際上也是屬一屬二貴的，基本上只要到外面小餐館吃飯，最簡單的食物及午間套餐都是 12 歐起跳的（台幣 420），速食餐館約是 8 歐（280 台幣）。一般人如果這樣吃上半年，大概會破產。而 IESEG 在巴黎校區是沒有學生餐廳的，只有簡單的小吃部（但也是很貴）和微波爐供學生使用。因此很多學生午餐會選擇到附近的超市買微波食品回來吃大約 3 歐（100 台幣）或是自己帶便當當午餐。

早餐的話可以買法國長棍麵包配上果醬、我最愛的法國巧克力麵包（台灣買不到），也可以買法國的保久乳（喝起來像台灣的鮮奶，法國人大部分都買這

個，法國鮮奶的味道我反而不太能接受）和麥片這些都比台灣便宜很多。

西歐的自來水可以直接飲用，當地人也都是直接喝。若比較在意，也可以買個熱水壺煮水；若真的非常在意，也可以直接到超市買礦泉水，在法國買水非常便宜，台幣 20 元可以買到 Evian 1.5 公升的水（在台灣是天價）。而且基本上容量越大，價錢比較便宜，第一次看到可能會覺得價錢標錯，但真的是這樣...哈

### 衣- 冬冷夏熱，沒有空調、只有暖氣

我剛抵達巴黎時是 1 月冬天，大約 8~9 度，2、3 月巴黎都有下雪，到零下 6 度都是有可能的。圍巾、手套、帽子是必備品，也需要準備個防水雪鞋備用，西歐的冷風非常可怕，帽子最好是能夠包覆耳朵的，不然很容易會失去知覺。上半身我穿三件：發熱衣、厚衣、一般外套，基本上已經很足夠。法國人普遍穿著都是深色衣服搭配大衣，穿太鮮艷容易成為壞人下手的目標哦。羽絨外套一般用不太到，除非要去高山、瑞士、北歐，諸如此類的國家。

夏天非常炎熱，30~35 度是日常，歐洲的雲不多，雖然比台灣乾很多，但在太陽底下曬久了也會覺得不舒服！雖然下學期剛去時是冬天，但也需要帶個幾件短袖，或是到當地再買。夏天令人感到最不舒服的事莫過於搭地鐵，因為法國除了一些大型商城、旅館，基本上大部份較舊的地鐵線、餐館、家中都沒有冷氣空調，所以要有心理準備。

### 住- 把握時間、盡早處理

IESEG 無提供宿舍。住宿方面，以只待半年的住宿生來說，若是沒有認識的人幫忙或推薦，我不太建議自己找房子，一方面是租屋的程序較複雜、一方面是看不到人、看不到實際房屋狀況較沒有保障。在取得學校的人學通知時，學校會一併把合作的住宿清單寄給大家，但取得通知的時間非常晚，通常條件不錯的住宿很快就被搶光了（因為不見得只有 IESEG 的學生），因此可以盡可能的提早主動聯繫學校單位。

租金方面，學校再往郊區的方向住，大約 400~600 歐可以租到；學校附近的旅館管理式的住宿大約 700~800 歐；小巴黎市區的房子要 700~1000 歐才能租到！巴黎的交通十分方便，我個人是覺得可以住在郊區離地鐵站進的房子，可以省很多錢。設備方面，要留意「高樓層是否有電梯」、「是否有暖氣」、「是否有廚房」.....等。

## 行- 留意圈數、切勿逃票

剛抵達巴黎時，通常是在 CDG 機場入境，可搭 RER B 快鐵進入，相當方便，單程大約 11 歐。(可用週、月票)

巴黎的地鐵票是以圈數計價，一般人的活動範圍與大部分景點都在最內的 1~2 圈內。若不常搭乘交通運輸工具，可買 10 張一組的單程票，一張約 1.4 歐 (單張買 1.9 歐)，但活動範圍只限於 1~2 圈內 (RATP 巴黎 metro 全線在 1~2 區內)，若行程會超過第 2 圈要另外買票。單程票在 90 分鐘內可轉乘一次，但只限於「地鐵-RER 間」、「公車-公車間」、「公車與輕軌電車 tram 間」。

若比較常到處跑或是需要通勤上學的話，建議買 Navigo 週票或月票。Navigo 申辦需要準備大頭照與 5 歐工本費到人工售票處購買。使用這張卡可搭乘 1~5 區的交通工具，在時間內無限搭，當然也包含 2 圈外的機場、凡爾賽宮、迪士尼。但需要注意的是，Navigo 的使用時間計算不是 7 天與 30 天，而是週一~週日、1 日~30/31 日，週票約 23 歐、月票約 75 歐。買單次機場來回票就 22 歐了，所以用 Navigo 相當的划算！

特別需要留意的是，IESEG 位於的 La defense 站，以地鐵來說是第 2 圈，以 RER 快鐵來說是在第 3 圈，所以如果需要用單程票搭到該站，要特別小心！

(普通單程票只能用地鐵搭到 La defense, RER 要額外買票) 另外，NAVIGO 卡一定要記得放上大頭照，我有朋友被查到沒有照片，一律視為逃票，罰約 1200 台幣。也必須要留意圈數，否則被查到也罰很重！

## 樂- 掌握優惠、省更多！

歐盟對於其 26 歲以下莘莘學子非常的照顧，帶著貼有簽證貼紙的護照，到「凱旋門登頂」、「聖母院登頂」、「羅浮宮門票」、「凡爾賽宮門票」、「奧塞美術館」……以上這些大家常去的景點都是免費的！當然還是有很多其他的優惠，所以一定要帶好你們的護照簽證與學生證（到其他歐盟國家也是），很多的交通票券都是有優惠的。

另外，若喜歡在法國到處旅行的話，26 歲以下可以訂閱 TGV MAX，巴黎高鐵月票。每個月 79 歐（至少要訂 3 個月後，可隨時解約，需要先有法國銀行帳戶），就可以無限搭乘指定班次的高鐵經濟艙（一個月前開放訂票，一次可存 6 張，限本人使用）。光是搭一趟到南法就遠遠超過這個金額了…所以非常的划算！不過要小心的是，通常班次都會比較離峰，因此周日晚上一般來說是訂不到返回巴黎的票。

在台灣出發前，也可以辦一張「國際學生證」，一張只要大約 400 元，但是到有些非歐盟國家非常好用 (ex. 埃及、挪威)。在國際學生證的網站上也可以找到相當多的優惠 ex. Flixbus20%off，我自己當然發現得太晚，覺得可惜啊！