

(1) 交換學校介紹及課程等學術方面資訊：● **學校介紹**

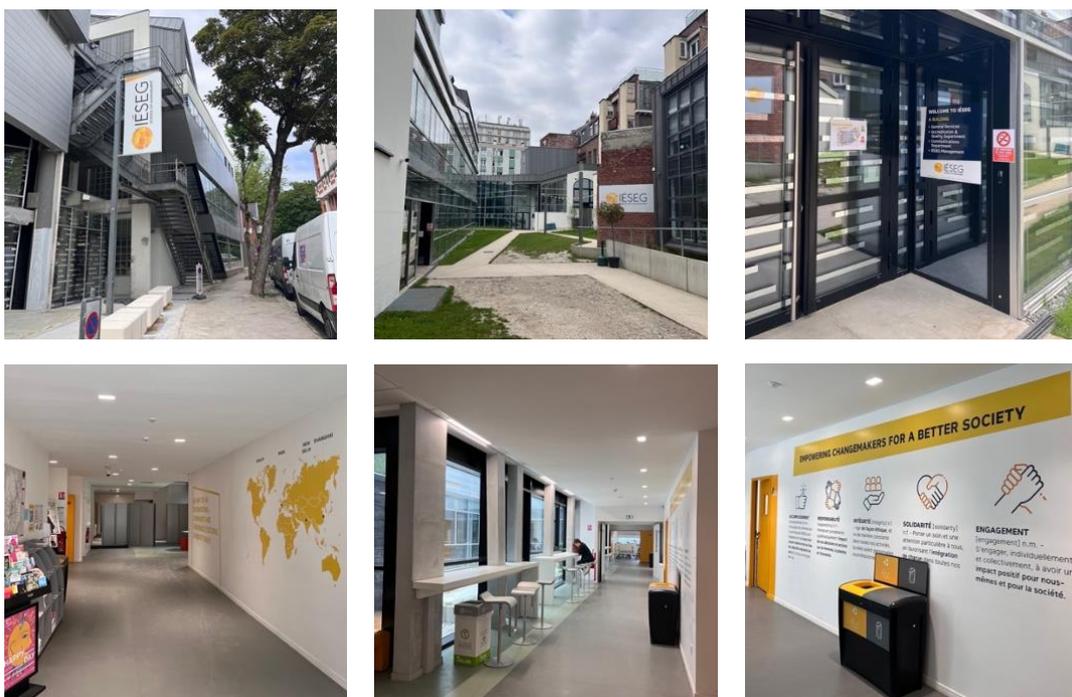
IESEG School of Management 擁有巴黎及里爾校區，參考之前的學長姐分享和考量到生活花費，我選擇了里爾校區。地理位置相當優秀，搭公車 60~90 分鐘可以抵達比利時的許多城市（如布魯塞爾、根特、布魯日）；前往英國搭乘歐洲之星也相當方便！或許因為位於邊境，建築風格與火車車程一小時的巴黎有所不同，很喜歡並推薦這個城市～

IESEG 招收許多國際學生，光是這一學期就有新來的一百多名的交換生，跟里爾的其他學校相比，名額真的特別多。有比較多同學來自西語系國家，而亞洲則主要來自韓國、台灣和中國。在正式開學前的一個禮拜是新生週，主要是幫助初來乍到的同學們熟悉環境，介紹校園、領取學生證、如何辦理銀行開戶、里爾交通卡、住房補助等等，其中有兩天安排選課方面的一對一詢問。若對選課結果沒有問題，這兩天其實就是自己的時間，可自由安排。

不像台灣會有明顯的一個校區，在里爾這個大學城，一棟建築可能就是一個學院。上課和考試主要在 A、E 棟。（E 棟入口在 Rue Solférino 這側）



現代感的建築風格，設備新穎。



覺得 IESEG 蠻貼心的是有提供心理諮商的服務，怕學生一個人到達新環境不習慣，有個地方可以提供協助👍

● 選課注意事項

IESEG 的課程規劃包括非密集課 (extensive) 與密集課 (intensive)。非密集課就如同政大的為期一學期的課程，每週有固定課表；而密集課則只上一個禮拜，時間是週一到週四，每天 08:00-12:20，並於隔週三下午舉行考試。根據每堂課的課程要求不同，可能會沒有隔週的考試。

依據自身經驗，大部分的課程安排為週一破冰、簡述課程，週二三老師授課，週四上台報告。個人覺得課業負擔不會到非常大，若是連著好幾週修密集課也可以（即週休三日，下禮拜又是個新的輪迴：）。稍微累一點的地方是天天早八，如果不習慣早起可能會痛不欲生。

班級的組成幾乎都是交換生（蠻意外很少在班上遇到法國學生！），所以組員來自世界各地，有時討論上會產生碰撞或無法理解對方，甚至在群組中潛水的也大有有人在……如何分工、溝通並產生共識，並在時限內完成報告，算是個小小的挑戰！

在選課階段校方有提供整學期的課程列表，授課大綱則需要從選課系統 [WEB AURION](#) 上一個一個下載 pdf 檔下來，不禁讚嘆政大選課及課程查詢系統。

在同一個網站可以看到選課結果，My timetable 會列出上課時間、地點，教室可能臨時會有異動，上課前要登入確認一下。

● 課程心得

除了法文，我其他全部都選密集課，遇到的老師都蠻可愛，有些是專職教授，有些是業師。為了增加互動上課多半會請同學發言，問題都不難，不用緊張！由於密集課只有上四天，出席率佔的比例會高一點。有的只要求個人報告，有的每天上課有不只一次的小組活動，一切都非常彈性～每次上課都是全新的挑戰，很有趣！以下推薦幾門不錯的課程：

- **DOCUMENTARIES, FILMS AND SUSTAINABILITY/ THE GOOD, THE BAD, THE UGLY :**
白話一點就是「看電影寫心得」，由於自己喜歡看電影，上課過程很愉快，老師會帶大家討論電影背後所想要傳達的議題，如環境永續、社會階層。
- **WHY CULTURE MATTERS :**
很搶的一門課，各國交換生分享母國文化、刻板印象，如何與來自不同文化背景的人合作，拿捏互動的分寸。
- **CONFLICT MANAGEMENT IN ORGANIZATIONS :**
每天都有 1-3 個案例要同學們現場分組進行角色扮演，實際模擬談判過程。最後會收集各組談判結果，就會發現明明是同一件事，但所達成的共識卻大不相同（也有達不到共識的）。不同的談判技巧在不同情況下有其優劣勢。
- **NUDGE MARKETING :**
人類有些行為是不理性的，在了解顧客行為之後改變行銷策略，儘管只是些微的調整，也能帶來可觀的獲利變化。課程中分享的許多實例，讓人訝異行銷力量之強大，以及自己常常不知不覺掉入行銷的陷阱裡。
- **FRENCH AS A FOREIGN LANGUAGE (BEGINNER) 法文課 :**
不是強制選修，在選課系統開放前就要決定是否修習，事先做線上的法文程度測驗。老師人很好，小班制教學，上課氣氛活潑愉快，可以學到在法國生活很實用的會話，也會分享一些文化方面的小知識。雖然是最初階的班，可是課程後段開始有點難度，期末筆試（在這遇到唯一的紙筆考試）更是難難難，幸好佔比重，可以靠平時成績拉回來。期末口試是做一段 2 分鐘的短片介紹自己和家鄉。

就算有些課程沒那麼吸引人，但在小組活動時認識其他人也很有趣，無論如何都是有收穫的！

(2) 生活及文化交流：

● 課外活動

[學生會 \(International Club\)](#) 於學期間不定期舉辦活動，這學期有餐會、雷射槍戰、city tour、派對、週末旅行團。其中我參與了迎新派對、city tour、兩天一夜的聖米歇爾山 (Le Mont Saint Michel) 旅行團，以及遊艇趴 (Titan'IC Gala)。

旅行團包含遊覽車、青旅住宿費、聖米歇爾山導覽和兩天早餐。除了聖米歇爾山也順道拜訪了諾曼第的其他兩個城市：Caen 和 Honfleur。帶領大家的學生會成員有四名，會在旅途中關心大家是否玩得愉快。整體來說相當快樂，跟一群來自世界各地的年輕人們共度了美好的週末！

人生第一次參加派對，一切都非常新奇！！在停靠於城塞護城河的船上舉辦，有提供餐食及三張飲品兌換券。平時上課看起來乖乖的同學，原來私底下是個嗨咖 🕺 🕺 看大家唱歌跳舞，就算沒進入舞池也會被歡樂的氣氛感染。參與者都是看過的同學們，跟外面自己去夜店相較之下應該安全許多，所以很推薦來體驗看看！

● 食

- 學校附近有學生餐廳，要另外辦一張儲值卡，一餐大概 3.3 歐，是個省錢方便的選擇。餐點包含兩個點心（前菜、優格、奶酪、水果、甜甜圈、鬆餅任選二）+ 飯/麵/薯條 + 肉。也有提供素食和三明治輕食類的選項，我其實只有吃過兩次學餐，好不好吃就見仁見智啦，大家可以自己來 try try 看！



學餐



學餐



Kebab

- 附近店家亦有販售熱壓帕尼尼、類似沙威瑪的 Kebab，搭配套餐也都蠻划算（以在歐洲來說），好吃的麵包店也會在用餐時間大排長龍，在這裡不愁吃啦～里爾是麵包店 PAUL 的發源地，請一定也要去嚐嚐，大推可麗露！
- 我大部分是自己在宿舍公用廚房煮（微波？），摸索過的超市有家樂福 Carrefour、Intermarche、E.lecler、MATCH、picard。
- 有不少亞洲超市，但價格不菲，才離開台灣不到半年，若不太思鄉的話這裡可以先 pass，逛逛就好。學校附近有森淼超市，比較遠但評價較好的是在 Roubaix 的巴黎市多 (Paris Store)

- 這裡的傳統市場（[Marché de Wazemmes](#)）也蠻有趣，什麼都賣什麼都不奇怪：蔬菜水果、起司、醃製品、烤雞、即期零食、服飾、美妝、床墊……於每週二、四、日 07:00-14:00 營業，大開眼界的同時注意隨身個人物品，人多手雜。
- IKEA 也是一定要逛的吧 😊 熟食部價格跟台灣差不多，卻好吃不少！台灣勝出的是 10 元霜淇淋，那裡要 1 歐。

● 衣

我在法國的時間是 2023 年 1 月到 5 月初，天氣其實都還算偏涼，穿不到短袖。記得剛抵達的第一週天氣特別不好，會忽然風雨交加，甚至下冰雹，簡直是高配版木柵水樂園，幸好只有前幾天是這樣（大家不要被嚇跑了）。只能說雨鞋和堅固的雨傘真的很重要。買衣服的話可以去：

1. Gare de Lille Flandres 車站旁的大型購物中心 [Westfield Euralille](#)
2. Porte des Postes 站附近的 [Lillenum](#)
3. Eurotéléport 站，在 Roubaix 的 [Designer Outlet Roubaix \(McArthurGlen Roubaix\)](#)

● 住

申請了 ALL 的學生宿舍，詳細介紹請看電子報 2 和 [Medium](#) 如何申請。打心得時發現自己的經驗跟 [2018 年學姐的分享](#) 十分類似，甚至申請到同一棟宿舍，有興趣的也可以去參考看看！

後來認識同樣就讀 IÉSEG 的其他台灣朋友，有人是自己找外面的租屋處，房東是大陸人，溝通上比較沒有隔閡，但如果有私人糾紛學校無法介入協助處理，大家自行斟酌囉

● 行（搭配電子報 4）

- 在出發前先買了 SNCF 的學生優惠票 [Carte Avantage Jeune](#)。火車離站時間不如說是關門的時間，非～常～準時，建議提早抵達月台等候比較保險。
- 我是 Flixbus 忠實顧客，去比利時、巴黎、倫敦都選擇搭這家巴士，跟 BlaBlaBus 相較之下品質較穩定，座位乾淨舒服，也比較不會誤點。（除了兩次從根特回里爾都 delay 一小時 😞 在寒風中苦苦等待，欲哭無淚）。學校的 ISIC 學生證可以領取優惠碼！九折或八五折（一次買兩張以上）。
- 搭過一次 BlaBlaCar，共享汽車的概念，那次從敦克爾刻回里爾，乘客共三名，司機蠻友善。還有一次是打算從巴黎回里爾，結果對方臨時改時間，想提早出發，無法配合只好再自己想辦法回家……所以優點是有彈性，可以跟司機協調；缺點也是有彈性，可能直接被取消。

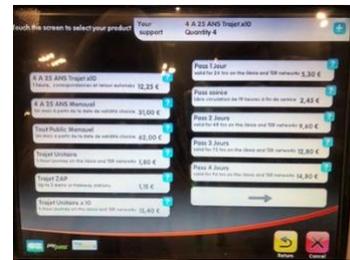
- 里爾市區的交通蠻方便，我最常搭 L5 公車，前往舊城區/火車站。地鐵比公車早開始營運，發現蠻貼心的是在車廂停靠月台時，月台閘門上印有該站之名稱，不會下錯站！



地鐵



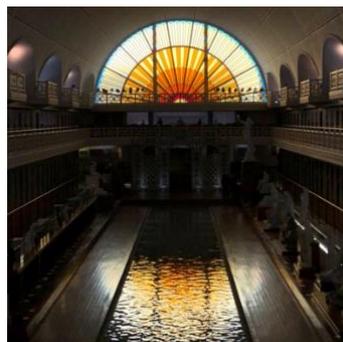
月台閘門



票價

● 育 (里爾城市官網) (里爾觀光局)

- 博物館：自然歷史博物館 Musée d'Histoire Naturelle de Lille、Musée de l'Hospice Comtesse
- 美術館：里爾美術宮 Palais des Beaux-Arts de Lille、游泳池 La Piscine - Musée d'art et d'industrie André Diligent de Roubaix
- 動物園 Le Zoo de Lille：僅開放二月到十月，不是全年無休。跟木柵動物園相比，這裡園區規模小很多，大概 30 分鐘就逛完了。
- 羅浮宮朗斯分館 Musée du Louvre-Lens：從里爾搭火車大概三十分鐘可以到朗斯（Lens）！



● 樂

- 里爾城塞 Le Parc de la Citadelle：就位於 IÉSEG 旁邊，過天橋之後馬上就可以看到動物園，中間是特殊時間才有對外開放，因為是仍然有在使用的軍事基地。可以沿著外圍五角形的護城河散步、慢跑、騎單車、遛狗……非常適合進行戶外活動，是個老少咸宜的休閒場所。散步一圈大概一個小時。

- 遊樂場 **Foire attractive de Lille**：在四五月期間在城塞原停車場區域架設流動型遊樂場，有專門給小孩玩的，也有提供給成人，較刺激的遊樂設施。天氣好的日子去人滿為患，非常熱鬧，是個很特別的體驗，彷彿置身電影場景。
- 電影院：去 **UGC Ciné Cité** 看 3D 阿凡達。票價 8.9 歐，3D 的要再加 2 歐。注意場次有分 **VOSTF (Version Originale Sous-Titres Français)** 是原文發音法文字幕；**VF (Version Française)** 則是法文發音法文字幕。跟台灣不一樣的是進入影廳時不會再驗票，且座位為自由座，我是平日下午去的，人潮沒有很多，是不錯的觀影體驗👍
- 里爾大廣場 **Grand Place**：一月初剛抵達時聖誕節的佈置還沒有撤掉，廣場中央有摩天輪和聖誕樹，滿滿的節慶氛圍！



(3) 交換需注意之事項：

● 小偷

首先很慶幸自己在交換期間沒有成為扒手下手的對象👉原本主要是擔心在里爾之外的城市或國家會遇到扒手，結果周遭朋友遇到扒手都是在里爾……在逛街或吃飯時一個沒注意，回過神來東西已不翼而飛👉在覺得熟悉的地方就放鬆了警戒，可是要知道的是，扒手一定比我們更熟悉！！手機最好用掛繩綁在身上！貴重物品不離身！

● 住宿舍依然要提高警覺

雖然宿舍有兩次要刷卡才能進出的門，但可能還是有陌生人是混進來，畢竟整棟宿舍並不是全部的人都認識，有時候就會禮貌性幫後方的人拉著門……。有次宿舍群組訊息爆炸多，才知道凌晨時有奇怪的男子到處敲房門，遇到門沒有鎖的就直接衝進去，受害者不只一位，甚至有一名是早上起床才發現怎麼椅子上坐了一個陌生人在看他睡覺👉後續當事人們有報警處理，宿舍亦發起裝設監視器的連署（我也是這時才知道原來沒有監視器……）

在沒有發生事情時，會覺得治安不是什麼大問題，但是直到不幸發生才有所警覺，就來不及了。自己在國外要隨時注意安全，防人之心不可無！！

● 銀行開戶

學校有統一起辦銀行帳戶的服務，但不知為什麼拖了很久才有消息，我在釋出消息前自己去銀行辦好了。宿舍附近有一間 BNP ([BNP Paribas - Lille Vauban](#)) 行員十分親切，英文可以通，給你兩份表格填寫，還會給你英譯版本對照著看。要出示的文件有護照、法國學生證（在學證明）、住宿證明。

要注意銀行的開放時間，綠底的時段是辦理有預約的顧客。這間學生開戶時不用另外預約，在普通時段辦理即可。如果沒預約又在預約時段過去的話可能會被兇 & 拒絕…



1 月 5 日開戶，中間有收到簡訊和 email，告知帳戶編碼（customer number，十二位數字）和提款機密碼（四位數字）。提款機密碼需從銀行的 app 裡獲得驗證碼（一串參雜大小寫的英文），回傳到簡訊，就會再用簡訊告知四位密碼。可以在 app 裡下載個人帳戶資料 RIB (Relevé d'identité bancaire)。一直到 1 月 30 日才收到實體銀行卡，隔天馬上去 ATM 存錢～總共歷時快一個月。

● 電信

稍微看過幾家電信：Orange, SFR, Sosh, free... 最後選擇月費 14.99 歐的 free mobile。在里爾戴高樂廣場旁邊就有間 free 門市，店員小哥超親切，協助你使用機台，現場馬上獲得 SIM 卡後，可以直接在門市安裝測試。之後會在信箱收到會員編碼/用戶名（identifiant，8 碼數字），方便上網登入會員以更換方案或設定信用卡扣款。

記得除了瑞士之外，其他歐洲國家都可以使用。我的方案在法國境內一個月有 110G，基本上就是吃到飽；國外另計，沒記錯的話是 16G，儘管要一直開導航也綽綽有餘。整體使用體驗還不錯，雖然網路上分享說覆蓋率可能比較低，但在收訊不好的地方似乎不管哪家電信都收不到……離開時只要寫信給客服，述明 identifiant、電話號碼、簽名和上傳身分證件，就取消訂閱了。