

生活報告

學號：110363052 / 姓名：徐憶文

交換學校：比利時 列日大學管理學院 HEC

交換時間：2022 Fall.

一、 交換學校介紹及課程等學術方面資訊 1000 字

HEC Liege 是我選擇交換的管理學院，HEC 全名為 (Hautes Etudes Commerciales- 高等商學研究)，在歐洲法語區只要掛上 HEC 管理學院招牌代表著高水平的商學知識教育。全球與 HEC Liege 並列的還有 HEC Paris、HEC Montréal、HEC Lausanne、HEC Casablanca。在 HEC 體系中的商學院都會共享資源，並維持一致的高品質商學教育，是非常值得選擇交換的商學體系，歐洲許多交換的同學也都是為了 HEC 的聲譽慕名而來。法國前總統奧朗德 (François Hollande)、WTO 總幹事拉米 (Pascal Lamy)、歐萊雅集團首席執行官 (Jean-Paul Agon)、巴黎巴銀行首席執行官 (Olivier Calandreau)、Facebook 副總裁 (Fidji Simo) 等正在改變世界的人物，也都出自 HEC。

HEC Liege 隸屬於列日大學，此學校成立於 1817 年，是第一所由國家資助的公立法語國際性大學，是歐洲最早成立的、公立高等學府之一。位於比利時的法語區首府——第三大城市列日市。近兩百多年來，已發展成為一所學科齊全、以先進嚴謹的學術教育和一流科研水平而著稱的世界一流綜合性大學。在校學生 17000 名。列日大學和德國亞琛工業大學以及荷蘭馬斯垂克大學都是 ALMA 大學聯盟的一員。

我在 HEC Liege 共修習三門課程

- International Relations Organizations, 30h Th, HUBIN Madeleine-Marie
這堂課教授國際組織的運作模式、歷史與未來發展，每週上一堂課，每次三小時，共十週。上課的方式主要為教授投影片講解，並提出問題讓同學舉手回答。期末有報告與考試，報告為每一組會抽一個指定的國際組織，並分析其組織運作

模式，我們這組抽到的是 IDA，並分析 IDA 正在執行的 KODEA 專案，教授會提出批判性的問題，並請每一組回答組織是實際有能力完成專案，還是失敗率會很高，障礙是什麼。期末考也會從講義投影片出題，雖然都是選擇題，但非常細節，需要仔細了解組織的運作模式才能選得出正確答案。因台灣總體環境關係，非常難有機會可以了解國際組織對商業的影響，並藉由交換機會，在課堂上可以了解歐盟、聯合國、世界銀行等運作，了解全世界同學對於國際組織的想法，我覺得是非常難得的課程體驗。

- Entrepreneurship and Innovation, 18h Th, DUFAYS Frédéric

這堂課每兩週一次，每次三小時，共上課 6 次。教授以理論基礎構面說明創業與創新的模式，許多創業家憑藉衝勁與突如其來的創新點子並開始著手創業，但往往以失敗收場。教授教導學生透過理論面分析創業者特質、創新發想、設計思考，內部創業等讓我們知道如何踏實地創業，也會在上課討論個案，讓我們有機會與來自世界各地的同學一起討論個案。這堂課沒有期末報告，但需期末考，分別為十題選擇及兩題申論題，透過上課所學的理论與已成功的創業家做連結進行分析，培養我實事求是的思考模式。

- Français A1 élémentaire, 1er quadrimestre, CAVENS-MARÉCHAL Sarah, ISLV, MARÉCHAL Marielle, THONARD Audrey

據悉，交換學校的語言課程都非常扎實。列日大學的法文課每週上課兩次，每次兩小時，共上了 20 堂。上課前一周老師會透過視訊測試學生法文水平，並分類學生程度，如果像我一樣沒有基礎的，就會直接分到 A1 班，從最基礎的開始上。雖然是基礎班，但課程內容一點也不基礎，課程進度飛快，三個月可以教完 A1 的課程內容，期末考也是以聽說讀寫並重，分為兩天考試，一天手寫、一天口說，在法語的環境包圍下，其實法文進步可以很快，但是非常需要撥出時間整理上課進度筆記與背單字，故這堂課花我最多時間預習與複習！

(2)生活及文化交流 1000 字

「You must not let anyone define your limits because of where you come from. Your only limit is your soul.」 - 《Ratatouille》

料理鼠王中的主廚小米，認為自己是一隻老鼠，是廚房最討厭的生物，沮喪認為即使自己再有料理天賦都無法大展宏圖。在交換前，我認為自己跟小米一樣，總有許多理由勸我不要交換，可能是經濟因素、可能缺乏勇氣，可能是不願意踏出舒適圈（台灣真的 No.1），聽到好多前輩分享歐洲治安問題，出發前兩個月還找不到租屋，實習要到最後一刻才踏上飛機，行李收不完等。

記得一位朋友跟我說，去國外生活就是護照、錢包，手機網路就可以保命了，別想太多了，去了就知道。從此我就豁然開朗，想想只要身體健康並確保身上總有這三樣東西，也是換個地方生活。希望現在簽證、經濟、情緒受到困擾的準交換生們，擁有一個開闊的心去擁抱所有交換的好與不好，冒險旅程即將展開，既來之則安之。

● 校園生活

列日大學商學院在列日市有四個校區，不同於台灣的大學將課程都集中於 1~2 個校區，因此跑校區上課與找尋教室非常普遍，在市區移動可透過雙腳與 TEC 公車，除非公車罷工，不然不太需要擔心交通問題，走路去上課也非常普遍（30 分鐘以內的路程我會選擇走路）。建議第一天早一個小時到校區，並找尋上課教室，也可以認識一起修課的同學，ESN Liege 也會在開學前舉辦各種活動（加入 ESN Whatsapp group 可以在線上直接發問與瞭解活動），讓大家先認識一起交換的同學，所以不用擔心會感到陌生與分組會有困難。我參加了學校舉辦的 Welcome party、修道院釀酒廠一日遊、國際晚餐日、比利時郊區一日遊、巧克力工廠一日遊，活動非常多元有趣，大家只要多注意學校群組訊息與信箱都可以收到活動通知！

● 旅行點滴

交換時間，我去到 13 個國家、18 個城市以上。歐洲是一塊有文化的土地，每個小鎮都有自己獨特的風格與美食，歐洲內部交通工具非常發達（當然罷工文化也非常發達），我把握任何休假與沒有課日子都到異地城市探險，所以很少有旅伴在時間上可以配合一起出遊，大多為小女子我的 solo trip，大家最常聯想到的第一點就是那一定很危險吧，但其實全世界沒有一個地方是完全安全或不安全的，我能做到的就是提高警覺，避開我覺得會有疑慮的狀況（深夜小巷或是夜晚步行之類的），並學習為自己

的決定負責任，當交通工具罷工時，選擇自己花錢直接搭計程車，還是與罷工的公司申請賠償，前者花錢後者花時間，都會有一定的損失，但必需學會對自己的決定負責，因為旅程中的抱怨不會解決問題，只有實際處理後才會知道下一步為何，因此隨遇而安是我在旅行過程中的態度，並接受我的每個選擇與結果，這對我來說是成長，因為過去在亞洲舒適圈，文化較少衝擊，所以遇到緊急狀況就用熟悉的模式去處理，也知道大概會有哪些結果，因此思考比較僵化，大多是等待回應，但在歐洲等待是一件無效率的事，因此培養我雖然態度隨遇而安，但腦袋裡隨時有許多備案，並積極與相關人士不斷要求，討論並得到滿意的結果，這對我來說是一個最大的生活態度轉變，擇你所愛、愛你所選！

● 文化衝擊

- 歐洲人家庭牽絆深：學校的重大活動大多舉辦在週四晚上，因為週五晚上大多學生會回家，與家人度過週末，週日也留給家人，朋友聚會較少約在週日。甚至車子或身上的衣服也會大方說出這是我爺爺或奶奶給我的，相較於台灣人較少提及家人、喜歡買新衣，覺得使用爺爺奶奶送的衣服做搭配很俗氣的觀念非常不同。
- 星期日沒有商店開，商店平日午休時間有兩個小時：週六會先檢查冰箱東西是否足夠，週六晚上會習慣去超市補貨，否則星期天餐廳也沒開的時候，就只能吃餅乾果腹一天。在瑞士旅遊時發現 12:00-14:00 是商店休息時間，店面會關燈讓員工休息，真的實踐 Work Life balance，不僅反思，亞洲人便利的生活是否建築在多數人利益上？
- 盛行古著、環保商店與 App：各地古著服飾店遍地開花，有秤重的，有一件一歐，有專門賣奢侈品二手服飾，在歐洲 Vintage 正夯，當地學生也擅長以古著搭配服飾；歐洲還有剩食 app「Too good to go」，商店可以以便宜的價格（約 1.99-4.99）開賣當天剩下的麵包、義大利麵等，減少食物浪費，也讓學生用便宜的價格享受美食，也有走路兌換點數的 App「We Ward」，透過每日步行累積點數，點數可以換實際的歐元，在歐洲生活自然而然會做出愛地球的行為，除了上述 App，我也開始以環保袋與環保盒承裝商品或食物，減少塑膠袋使用。
- 路邊會有警察，但不是人民保母：在台灣，我們會認為警察是人民保母，不管問路或是撿到失物、遺失物品都會尋求警察協助，但有同學向路邊警察求助遺失物品，路邊警察請他前往派出所報案，並說明自己的工作留意恐怖攻擊行為，並不受理物品遭竊，並告知我同學，物品遭竊屬於小事，請她找時間去警察局備

案，他無法協助處理。因此如果我有緊急狀況，也不會與路邊警察有所接觸，一方面是歐洲也會有假警察，難以判斷他拿你護照以後的下一秒會不會轉身跑走，或趁機拿走你錢財，或給你一筆假的罰款，因此在外若有緊急事故，可聯絡在台辦事處或是請路邊看起來冷漠的路人協助幫忙，不能像在台灣有事就找警察！

(3)交換需注意之事項 500 字

台灣生活有安心感，是因為這是我們熟悉的文化與充滿可以與你用相同語言溝通的人。大家對於來海外交換的回憶，從辦簽證、找住宿、選課、當地文化衝擊、旅遊遇到的緊急事件等產生一連串難忘的回憶與故事，無論好事或是壞事，我永遠抱持一個中庸且隨遇而安但謹慎小心的態度生活，很神奇的是，往往都能有貴人相助並化解困難，所以我在這次的交換沒有掉貴重物品，也沒有受傷、雖然遇到兩次被開後背包、被陌生人跟蹤，甚至火車突然罷工等，都能順利脫困，每當我與班上歐洲同學聊說我朋友在法國掉錢包、義大利偷手機等，他們不會認為是單一國家危險，而是會跟你說你朋友一定不夠小心，其實心態上雖然可以享受當地美食文化，但對於自身財物保護意識與警戒心態不能鬆懈，也要有危機處理狀況的能力！

我建議來歐洲交換，物質準備部分，備用金一定要拉高，比評估花費外要多準備台幣十萬，手機網路也要保持暢通，因為歐洲真的太多不確定性，蠻多機率要花錢解決問題，花時間查網路資訊，不要為了省錢，住評價低的旅館或是找陌生人沙發衝浪，雖然省錢但另一方面也是冒非常大的風險，即使要省錢吃飯也盡量找 Kebab 或是超市健康食物（堅果、三明治、生菜沙拉），因為吃不好睡不好，在歐洲非常容易感冒，畢竟非常冷非常乾，然後感冒藥一定要準備充足！

最後還是要給大家一句我交換最終心得

「不管你以什麼樣的目的踏上交換學生的這條道路，最後一定可以裝滿一整個行囊的回憶與收穫」，祝福大家能有個愉快收穫滿滿的交換旅程！