

生活報告

一、交換學校介紹及課程

學校介紹

IESEG管理學院隸屬於法國高等商學院體系，是法國商學院中排名第七的學府，並且獲得AMBA、AACSB和EQUIS的認證。學校強調國際化發展，積極吸引眾多國際生和交換生。IESEG的課程大多以英語進行，充分展現其國際化特色。

整體來說我認為在IESEG的交換體驗蠻好的，在整個申請和結束的過程中，不太會感到被忽略或無助，能夠深切感受到學校對國際生的高度重視，學校的行政人員的英語都蠻好的，事先在有提供詳盡且精美的交換手冊。在開學前的迎新週中，學校提供了為期一週的活動，為我們提供了許多實用的協助，同時也促進了與其他交換生的互動與交流。IESEG也有一個協助交換生的國際社團(International Club)在學期間定期舉辦各種活動，包括四次的旅遊團和一些日常的活動讓交換生參與，同時在迎新週協助處理集體銀行開戶等事務。

里爾校區環境介紹

IESEG有分成兩個校區，分別是里爾校區和巴黎校區，我此次選擇的是里爾校區。相較於巴黎校區，里爾校區的物價較低，且周遭有許多學校，很有學區的感覺。我認為如果想要有校園氛圍且預算有限的話，很推薦選擇里爾校區。且相較於巴黎，里爾的治安相對較好，雖然也有危險的區域，但至少在學校附近都算安全，交通規劃也很友善，公車和地鐵都很方便，不太需要購買腳踏車來騎，如果需要騎腳踏車也有類似ubike的腳踏車可以使用，只是要另外申辦，我覺得有點麻煩加上待在里爾的時間不長就沒有使用。個人覺得如果住學校附近的話是最方便的，後面會再詳細說明。

選課與課程介紹

IESEG給交換生的課程有分為密集課(INTENSIVE)和學期課(EXTENSIVE)，碩士生和大學生選課的規定和課程內容不太一樣，但都是要修滿20ECTS。除了法文課以外，所有課程都是全英文授課，每年開的課跟上課的教授都有點不太一樣，因此主要還是透過學校寄的課程大綱去了解上課內容和評分方式。我上的是碩士班的課程，大部分都會需要做團體報告，課程的難度也普遍較大學生難一些，但因為是交換生所以教授通常還是不會刁難學生。

我這邊提供幾個課程跟大家分享我的心得，詳細的課程規劃我就不贅述，大家直接看當年度課程大綱比較準確。

FRENCH AS FOREIGN LANGUAGE (LEVEL 1)

當初想說都來法國了應該要學一下法文，但由於我在台灣完全沒有上過法文，所以理所當然選擇了最初階的班。但上課後發現其實這個班對於完全初學者來說還是偏困難的，

首先老師在講課的時候大部分還是用法文，所以如果完全沒基礎會有點吃力。此外，班上很多同學是歐洲人，或是來自拉丁語系的國家，多多少少都學過一些法文或是上手很快。我自己花了不少的時間另外上網自學跟問一些學過法文的朋友才勉強度過一學期，如果沒有真的想學法文的話不太推薦這堂課。當然跟老師上課的方式有關，我遇到的老師剛好比較嚴肅，所以其實我並沒有很喜歡這堂課，加上要額外花的時間也較多，加上法文課是EXTENSIVE的課程，如果有認真想學法文的人再選會比較好。

PERSONAL DATA PROTECTION AND MANAGEMENT

這堂是EXTENSIVE的課，是碩士班才有的課程，會跟當地的碩士生一起上課，老師是一名韓國籍的女教授，英文很好也沒有口音（其他教授很多都有口音），上課方式也很活潑很有趣。老師每次上課時都會先放自己自製的影片複習前一堂課的內容，上課過程中會有一些有趣的互動，考試前也會拍影片跟大家說考試的考點有哪些讓大家比較有準備方向。雖然課程本身不是有趣的，教授很用心地讓這堂課變得有趣，相對其他看似有趣的課程，我很推薦對於資料保護法不排斥的同學上這堂課。

二、生活及文化交流

食

大部分在歐洲都是自己煮飯，去的超市也很固定，這邊推薦我比較常去的超市給大家

1. Supermarché Match: 離學校蠻近的走路5-10分鐘，超市很大選擇很多，價錢也算便宜，辦學生卡的話每次消費會給你當次消費10%的折價券，期限內下次消費可以折抵，等於每次消費打九折的意思，可以省很多錢！也有熟食區，不想煮飯的話來這邊買也很方便。
2. Carrefour city: 小型超市，價格較超市高一些，但離學校走路不到五分鐘，如果懶得走太遠或是買的東西不多可以來買。
3. 亞洲超市: 森森(離學校較近、價格也較高)比較常去、Paris Store Roubaix(離學校快一小時)我只去過一次，冷凍蝦很便宜大推

我除了跟朋友聚餐以外，很少吃外食，不過還是提供一些外食我知道的選擇給大家參考：

1. 學生餐廳: 學校附近有一個學生餐廳，周邊的學校都是在那邊吃飯，我住的是學校跟第三方平台合作的住宿(All Logement: <https://www.all-lacatho.fr/fr/liste-residences>)，所以每週一到五有免費的早餐，早餐有吐司、小麵包、果汁、牛奶、麥片跟水果或優格。午餐跟晚餐的話要另外辦一張儲值卡，一餐大概3.3歐，我只吃過一次，沒有特別推薦，但如果懶得煮飯或課很多的話是個不錯的選擇，畢竟其他外食的價格相對貴一些，
2. 超市: 有三明治、沙拉、義大利麵、披薩和各式各樣即食品
3. 麵包店: 麵包、法棍、三明治和鹹派，有些會有簡單的披薩或麵類，PAUL的發源地是里爾，但我覺得相比其他麵包麵沒有說特別好吃，價格也稍貴，但很方便到處都有，可以吃看看
4. Kebab: 類似像沙威瑪的食物，蠻好吃但口味都偏重，歐洲很多地方都有賣kabab的店

5. Mian Dian: 一間賣牛肉麵跟餃子的外帶店, 裡面只有兩三個位子, 價位大概6-7歐, 我個人覺得蠻好吃, 跟學生餐廳同一條路再往後走, 是一個中國大叔開的。

衣

我在的時間是8月到12月, 衣服主要帶夏天衣服、不厚的針織衣跟uniqlo發熱衣褲(這超重要), 厚外套我都是到當地才會買, 手套和圍巾冬天都是必備, 如果有需要買衣服或生活用品可以去Gare de Lille Flandres 車站旁的大型購物中心 Westfield Euralille 購買, 比較集中且多為連鎖品牌。

住

我住學校跟第三方平台合作的住宿(All Logement: <https://www.all-lacatho.fr/fr/liste-residences>), 整個申請、入住跟退宿流程都很方便跟順暢, 很有系統跟規劃。住宿環境就像學生宿舍只是單是單人間, 有套房跟雅房的選擇, 廚房都是跟大家共用, 學校有提供不同租屋管道, 建議使用跟學校有合作的比較安全。

行

1. 公車、地鐵: 非常方便, 需要去的地方幾乎都到了, 學校旁邊的L5公車到市區大概十分鐘。
2. 火車: 去巴黎或機場都很快, 從戴高樂機場到里爾搭TGV大概一個小時就到了, 可以先買好SNCF 的學生優惠票 Carte Avantage Jeune, 里爾主要的車站有 Lille Flandres 跟 Lille Europe, 兩個站很近選哪個站都可以。使用SNCF的app查車次跟購買很方便。
3. 飛機: 如果搭飛機的話, 我會從市區的Lille Europe搭機場接駁車Flibco到比利時的廉航機場沙勒羅瓦機場(CRL), 或是布魯塞爾機場(BRU), 搭過去都差不多一個半小時。
4. 巴士: Flixbus或BlaBlaBus都是跟機場接駁車Flibco一樣的上車位子, 都在Lille Europe站外面的站牌, google都可以直接搜尋到站牌位子。

育

里爾有一些博物館和美術館可以逛逛, 推薦一個比較特別的美術館是La Piscine - Musée d'art et d'industrie André Diligent de Roubaix, 是由游泳池改建的, 內部也保留了原本的泳池結合藝術展品, 天氣好的時候陽光灑進來很漂亮。

樂

八九月的時候在市區附近有大型的流動遊樂場, 廣場也時不時會舉辦活動, 像是聖誕節時有摩天輪跟聖誕市集, 大家可以追蹤 IG: lille_addict 關注當地活動消息

三、交換需注意之事項

歐洲小偷猖獗

即使里爾相對巴黎治安較好，但還是有許多人東西被偷，手機跟錢包都不要放在口袋或是桌上，放在包包裡也要將包包背在前面，非常建議大家出來前都先看一輪網路上歐洲被偷經驗分享的影片，才不會在歐洲大意被偷後造成不便，身邊真的非常多人錢包跟手機被偷！