

交換學校介紹與選課

IESEG School of Management 是法國頂尖商學院之一，隸屬於法國里爾天主教大學 (Université Catholique de Lille)。也就是說里爾天主教大學有許多學院，而商學院叫做 IESEG School of Management。IESEG 擁有良好的國際聲譽和優質的學習環境，碩士學程在法國排名第六，並獲得 EQUIS、AACSB 和 AMBA 認證，且課程為全英授課。

我是選碩士班的 Option2 intensive class，其中包含 5 堂必修課以及 5 堂自己選的課，一共 20ECT。學校也希望學生至少要 20ECT，如果要申請政大獎學金，也必須修滿 20ECT。法文課可以自行決定要不要上，因為法文非密集課程，所以我最後沒有選修。選密集課的同學會把課集中在四個半天上完，步調緊湊，有時候會覺得蠻累的，尤其是有些課每天都有報告，最後一天還有考試或大報告，有些課甚至會排在課堂後一週考試，時間不固定。但我這次修的五堂課老師都是在當週結束所有課程，沒有安排在下週考試的課。雖然密集課很緊湊，但也因為一週就可以上完一堂課，讓我們有很多時間可以安排旅行。

而選 Option1 的同學則是可以選一個 Major，但是課程都是非密集課，如果想要在交換時獲得一個專業，也蠻推薦可以選 Option1。另外，可能會覺得 Option2 的同學可能會比較不固定，但其實因為碩士交換生選 Option2 的人也就只有幾個人，有些課也會因為太無人選沒開成，最後大家上的課都差不多，所以也是常常遇到同樣的同學，後來大家也都蠻熟識的。

以下是我選的密集課程與說明：

Course	說明
CROSS-CULTURAL MARKETING	這堂課還蠻中規中矩的，沒有特別有趣，但是也是有學到一些東西，有提到蠻多行銷策略，再加上一些不同文化差異的討論。最後要做一個期末分組報告，自己發想一間跨國公司如何在不同地區有不同的行銷策略。
BUSINESS MODEL DEVELOPMENT IN NEW VENTURES	老師很親切，是一位有點年紀的老師。從第一堂課就要我們發想一個新創的事業，接著一步步的把商業模式建立起來。跟台灣蠻多新創課程很像。
SUSTAINABILITY AND INFORMATION SYSTEM	這堂課的老師很活潑，上課很有朝氣。課堂主要是在討論資訊科技的永續發展，討論的主題包含手機、電腦製造過程當中涉及的永續議題，還有

	透過辯論討論如 AI、資料中心建廠等題目。而這堂課讓我覺得最有收穫的是學到數位節制 (Digital Sobriety) 這個概念，讓我們可以從生活小細節做起，例如定期清空 Email、整理電腦重複檔案等。
SERVICE FAILURE AND RECOVERY IN BUSINESS	如果想要學到東西，這堂可不太推薦。講的內容很淺，老師的講義是用手寫的，看不太懂。課程內容少，有時還可以提早下課。
STORY TELLING FOR LEADERS	這堂課的老師很會引導學生，四天的課程會循序漸進地帶學生透過周哈里窗、生命曲線等方式去挖掘自己的故事與個人的核心價值。並教我們如何將這些核心價值融入到故事中，讓故事更有深度。每天都會需要上台講一段自己的故事，並且也會要求學生要給說故事的人回饋。我覺得是一堂很推薦的課！

里爾生活與文化交流

里爾是一個距離巴黎搭火車約一小時、距離比利時搭公車或火車大約 30 分鐘、距離倫敦搭歐洲之星一個半小時的城市，交通十分方便，**很適合想要安排很多旅行的交換生來交換的城市，大推薦！**

食

在里爾早餐我會吃宿舍附的早餐 (含在宿舍費)，中午和晚上大部分的時間都是自己煮，我的煮飯器材是搭車去 ikea 買的，價格很便宜！而鍋子則是在 Ochama 這個線上購物 App 買一個快煮鍋和一個電子鍋來使用，非常方便，尤其是想要吃飯的同學，很推薦買一個電子鍋，後來我也順利在臉書社團賣掉。偶爾如果當天早上和下午都有課，會去吃學校的 All logement 的學餐，基本上都是 3.3 歐。週末宿舍沒有早餐，所以我會在週五的時候去超市買麵包、優格等準備週末的早餐。有時候安排出去旅行，我也會在前一天準備好旅行的食物帶上火車或是巴士吃。而出去旅行時，除非當地物價很貴 (像是瑞士) 會去超市買食材在青旅下廚或買超市現成的食物，不然我都會找當地特色食物，以外食為主，不會刻意省錢。



住

我住的地方是 [ALL LOGEMENT](#) 的宿舍。申請的時間為收到 IESEG 接受信後，我在 10/12 收到接受信，10/15 申請抽宿舍，11/4 確認抽到宿舍的房型。我的宿舍是 [Valentine Charrondière](#)，房型為 S 的雅房，房間內有暖氣、洗手台、書桌、冰箱、衣櫃、兩張椅子、垃圾桶和床墊，房間外有男女生共用衛浴，0 樓有共用的廚房，1 樓有共用的洗烘衣間。2025 年春季的租金為每個月 506 歐（每年有漲價的趨勢），包含週間的早餐、水電費。我有申請 CAF 租補，一個月 89 歐，住在這裡五個月，一共領過四次。這間宿舍離吃早餐的地方 Le Green 走路約 3 分鐘，離 IÉSEG A 棟、E 棟走路大約五分鐘的距離，離 V 棟走路大約 10 分鐘。另外，走路 10 分鐘有一間蠻大的家樂福 [Market Lille Gambetta](#)，走路 1 分鐘就有公車站。



行

在里爾最常搭的交通工具為公車，其次是地鐵。地鐵站都有販售交通卡，買單趟是 1.8 歐，一次買 10 次票為 15.6 歐比較便宜，上車刷卡即可。如果要去外地旅行可以搭公車或走路至 Lille Europe 或 Lille Flandres 搭乘火車，走路的話要大概 30 分鐘。



樂

學校附近有個里爾動物園，裡面不大，但是有許多台灣沒看過的動物，逛完大約一小時，學生門票 3 歐，那附近也有一個超大的公園，春天回暖的時候很多人在那裡散步、跑步，所以是個很適合去散步和野餐地方！

交換生活動

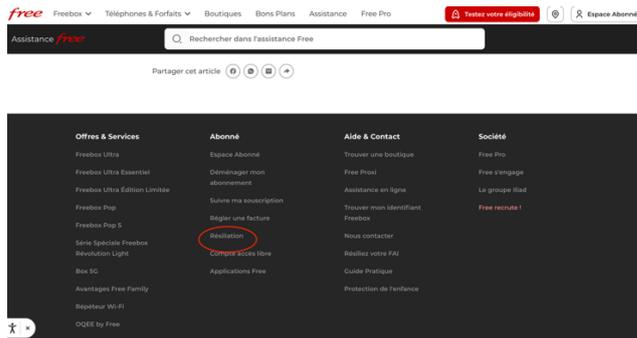
我有參加 IÉSEG 的 International club 舉辦的一些活動。像是烤起司、chinese new year party、buddy 交流活動等等的。他們也會不定期的舉辦一些出遊，例如根特一日遊、凡爾賽宮一日遊等等，交通和門票都會幫忙預訂好，只需要繳費就可以參加。參加這些活動是認識當地法國人很好的機會，他們也特別熱情、特別好聊！



交換生注意事項：電信退訂

出發前我有先買一張 10 天 10G 的實體 sim 卡，到法國時先使用。我申請的是 Free 的電信，抵達里爾當天，找到當地最近的 Free 門市，現場辦理門號。一張 sim 卡 10 歐，我選的方案是每個月 8.99 歐，法國境內 200G、境外 20G 的方案。Free 的客服建議使用他們的[臉書私訊](#)，回復效率蠻高的，如果要打電話也可以，但是會是法文。

Free mobile 退訂位置：進到 Free 官網，拉到最下面點 *résiliation*（終止）進去填寫資料。至少在離開法國 10 天前，要去退訂閱。



歐洲治安

我個人覺得里爾的治安整體來說還算可以，特別是在學區和市中心白天的時候，氛圍都蠻安全的，街道也乾淨整齊，人潮不至於過於擁擠。不過搭地鐵或是在車站等公共交通場合時，還是會偶爾感覺到一點點不安全。如果需要晚一點回宿舍，建議還是盡量不要在天黑之後一個人走在空曠或人煙稀少的街區，寧可提早搭車或和同學一起同行比較安心。

平時出門最好準備一個可以前背的小包包，把貴重物品放在胸前收好。如果要去旅行，建議再多準備一條手機掛繩，雖然看起來會有點像觀光客，但多一層保護真的比較放心。

以我自己旅行的經驗來說，歐洲部分城市的治安相對比較需要小心，像是馬賽、拿坡里、巴黎地鐵，尤其巴黎的地鐵是我印象最深刻的，我曾經親眼看到扒手當場在我面前把一個遊客的手機從他手上要抽走，動作非常快，幸好對方及時抓緊他的手機，扒手也馬上衝下車。那一幕讓我以後出門都會格外留意自己的包包和口袋。建議大家在餐廳用餐時，包包也一定要放在自己身上。隨身物品尤其是護照、信用卡、現金和手機，都一定要看好，不要心存僥倖覺得“只離開一下應該沒事”。只要多留意安全、保管好東西，其實大部分時間還是可以安心享受旅行和在當地生活的。