

生活報告

103306056 國貿四 呂潔

一、交換學校介紹

SKEMA Business School 是由 ESC Lille (里爾高等商學院) 與 CERAM (尼斯高等商學院) 於 2009 年合併而成。SKEMA 在全球開設六大校區：法國 (Paris、Lille、Sophia)、中國 (蘇州)、美國 (Raleigh) 和巴西 (Belo Horizonte)。根據項目和專業，學生可選在全球六大校區流動學習，可以說是一所高度國際化的學校。也是少數同時獲得 EQUIS、AACSB、AMBA 三項認證的優秀商學院之一。

在這六個校區當中，我選擇了里爾校區，因為一直以來交換都很想去歐洲，而在法國的三個校區中，不選巴黎是因為物價太貴，治安也不是那麼好；不選南法是因為聽說校區在蠻偏僻的山上，怕交通不便，但如果是愛太陽愛海大於交通的人，非常建議你去南法校區；而里爾是北法最大的城市，地理位置方便，為來往英荷比的樞紐，物價也較為便宜，所以最後就決定去里爾校區了！

二、課程介紹

在 SKEMA 的各項主修中，我選擇了 IMBD (international marketing & business development)，這學期 skema 的課程採取灌輸的方式，只要確定了主修，它會幫你排定三門必修課，以及強迫你選五門選修課，所以一學期共有八門課要上，總共 30 ects。

(必修)

1. Marketing intelligence & consumer behavior / 5 ects

此門課為兩位老師合開，都是以 ppt 形式授課，內容跟我在政大上的行銷管理和消費者行為有點像，此外老師們會各要求一個團體報告，其中一個是研究法國零售業者的市場，另一個是改造產品以改善消費者習慣；有期中考及期末考，我覺得考題出得有點細，所以可能考前讀 ppt 時要注意小細節。

2. Product management & operational marketing / 4 ects

這門課是由一位很親切的法國男老師以 ppt 形式授課。內容著重在產品分類、管理及行銷，沒有考試但每一堂課都要繳交一份 ppt 給老師，老師會在課程最後宣布今天的 ppt 主題，大都跟當天上課內容相關，主要是想讓我們做練習，也會留時間給學生完成 ppt，所以不會占用到其他的時間。有任何問題都可以直接問老師，老師人很好、有耐心、樂意解答學生問題。

3. Sales & sales challenge / 5 ects

這門課主要教授銷售理論與技巧，老師用 ppt 講解後，會讓我們實際演練，小組內一半人扮演買家，一半人扮演賣家，每次要銷售的物品都不一樣，讓我們可以多方練習。評分方式為小組內推派一位賣家到另一組去銷售產品，讓其他組為你的話術及是否 close deal 打分數，然後小

組共享此分數，此外期末也會有考試，題型為申論題，蠻簡單的，不用擔心。

(選修)

1. Digital branding & growth / 3 ects

這門課是由一位外聘男老師上課，老師非常年輕，重點是很帥!他本身是一位 app 產品經理，所以教授的內容都跟 app 行銷及如何提升 KPI 相關。上課方式很活潑也有內容，很喜歡和同學們互動，所以大家都還蠻愛他的，也很認真在上課。總之大推這門選修，光老師的外表就會覺得很值得了哈哈 xD

2. Leadership / 3 ects

這門課由一位法國女老師上課，內容主要在講在公司裡不同世代的人如何溝通，還有領導者該具備的特質及能力等。老師還蠻嚴厲，會要求學生上課一定要抄筆記，她會走來走去檢查。但坦白說，這門課的內容還蠻空的，可能領導本來就是軟實力，需靠經驗才能領悟很多道理，所以光聽理論覺得很空泛。此外，我們很多亞洲學生都認為老師有點種族歧視，因為她上課很重發言，但明明亞洲學生都有舉手，她總是點白人學生，常故意忽略亞洲人。或是上課不時的穿插法文，但身為交換生的我們根本就聽不懂，但老師也沒想解釋。非常不推薦這門課。

3. Omnichannel strategy & digitalization of the pos / 3 ects

上課內容完全和課程名稱無關，覺得有些失望，主要在教做問卷、質化量化分析，而且老師講英文的法文腔超重，常常重到聽不太懂老師在講什麼，老師本身的英文也不太好。課程中會安排一次企業參訪，期末會有一個小組報告，不推這堂課。

4. Managing in international contexts / 3 ects

教這門課的老師是我在 skema 最喜歡的老師，她叫做 Anke，是德國人，老師本人非常有魅力而且很關心學生。這門課會讓你深刻認識各國文化的不同以及了解如何與不同文化的人相處，並希望我們能夠帶著更開放包容的心態去接受多元的世界，非常推薦大家選修。通常前半段老師會先上課，後半段會有分組活動，依照國籍分組，讓我們能夠實際體驗彼此文化的不同；期末會有一個團體報告，此外還有一份個人報告，內容須包含這門課你學到什麼、自己的反思及未來如何應用等。

5. Thinking out of the box, LEGO games / 3 ects

這門課應該是八門課裡我最喜歡的一堂課了!也是由 Anke 授課，是一門在玩樂跟實做中學習的課程。每一堂課都在玩樂高，從用樂高製作簡單的模型到呈現自己的個人 cv，進階到建造出自己的理想團隊模樣以及具體化你的產品創新想法，一步步實踐腦中 idea 的過程很酷也很有收穫。評分方式包含每一個建立的樂高模型和團體的 pitch 報告，最後要寫一份個人報告，反思自己所學以及未來要如何應用。非常推薦大家上這門選修，和你以往在政大上的課都不同!

三、生活與文化交流

1. 法國打招呼禮儀

法國人很重視打招呼的禮貌，除了店員都會跟我打招呼外，連住同一棟互不相識的鄰居看到我都會跟我打招呼，如果他們對你說 *bonjour*，通常都要禮貌的回覆一下，不要用台灣的不理不睬來對待他們，他們會覺得你很沒禮貌唷~

此外，大家一定常看影集裡外國人見面互親臉頰，其實每個國家親的次數、從哪邊開始都不一樣哦!法國是從左邊開始，然後左右各親一次結束，如果有比較熟的法國朋友，其實我看到他們時都會用親臉頰打招呼，畢竟入境隨俗嘛。

2. 電信服務

我使用法國的 *free* 電信，當時是在台灣就先線上買好 *sim* 卡，然後直接寄到我在法國的地址，而且我的方案非常便宜，*sim* 卡 10 歐，一個月電信費只要 0.99 歐!!!!!!!

每個月在法國境內有 100G 的流量可用，在國外(限歐洲境內)有 25G，根本是吃到飽!

當時是在法國很有名的電商網站(*vente privee*)看到促銷，直接二話不說下訂!所以大家有空可逛逛法國的網站，搞不好也會挖到寶喔!不過要提醒大家的是，歐洲的網路覆蓋率沒台灣好，所以有時候訊號會有點弱~

3. 開戶

我在法國開戶的銀行是 *SOCIETE GENERALE*，是當初各家資費中比較便宜的銀行(這裡所說的資費為銀行每個月會跟你收的一筆管理費)，但很怪的是我的帳戶並沒有轉帳的服務，所以每個月不能直接轉房租給房東讓我覺得很麻煩，建議大家還是可以多比較各家銀行的優缺。

在法國開戶都需要先到銀行預約，而且你預約到的時間通常是一個禮拜之後，所以建議大家一到里爾就先去預約開戶，這樣後續拿卡時間、爸媽匯款時間也能比較快。在這也要提醒一下各位，銀行人員普遍的英文程度也不是很好，會英文的可能就 2~3 個，所以開戶時最好找會講法文的人陪同。因為當時我就是自己去，剛好負責我的專員英文不太好，我就只能以英文、很破的法文、*google translate* 和 *body language* 跟她溝通，花了超久時間，而且辦完心很累，所以還是建議大家找人一起辦，拜託你的 *buddy* 陪你去也是一個好辦法。

4. 文化交流

SKEMA 的學生普遍英文程度都蠻好，而且大部分已交換過，所以對交換生都很友善。其中負責接待交換生的社團是 *S'Konnection*，我真的很愛他們!他們會給我們一人一個 *buddy*，像接待我的就是一個可愛的法國女生，很愛噓寒問暖，也會常問我要不要去 *bar* 喝酒，可以藉機認識其他法國朋友，我們也一起去看過電影，去她家吃過甜點，最重要的是她還幫我慶生!實在是修了八輩子福分有一個這麼好的 *buddy*><

除了 *buddy* 外，*s' konnection* 也會辦很多 *party*，讓交換生能互相認識或有機會熟悉本地

生，像這學期的交換生就來自加拿大、墨西哥、俄羅斯、印度、尼泊爾、韓國、中國等。也會組織旅行讓交換生們參加，像這次我們是去巴黎玩兩天一夜，如果有機會的話蠻建議大家參加和交換生一起的旅行，是很酷的體驗，而且真的會立馬和大家變很熟。

除了參加學校辦的活動外，其實來自各文化的人最喜歡的就是美食的交流了！我很常和外國朋友相約到彼此家煮晚餐，光這學期就參加過數不清的 food exchange，大家一起下廚真的很有趣，而且可以吃到來自世界各地不同的料理，如果能在台灣練就幾道拿手菜是再好不過了！

選擇春季班交換的同學，剛好會遇到農曆過年，其實這時候也是很好的國民外交時間唷！我當初從台灣帶了小林煎餅和鳳梨酥，想說可以之後送給外國朋友，沒想到在過年時就派上用場了，而且還可以和他們介紹我們特有的節慶以及過年的各種習俗，外國朋友聽到時都大開眼界，這時真的會特別以自己的文化為榮！

四、注意事項

1. 注意隨身財物安全

來到歐洲這麼一個人生地不熟的地方，還是要謹慎小心，隨時提高警戒，才能保證財物安全。旅行時建議不要背後背包，然後女生背小包的話，請盡量背前面。西、北歐算是旅遊比較安全的國家，巴黎為例外，在觀光區特別多扒手和騙子；南歐也偏危險，要特別注意，我自己就在雅典差點被抓。建議女生盡量不要獨自旅行。

2. tgv 青年卡的必要性？

Tgv 青年卡一張 50 歐，買了之後可以用較便宜的價格買到火車票，但我覺得如果本來就沒有打算玩法國城市的話，買青年卡的必要性不大。我當初就是聽了之前交換朋友的建議說買了很划算，所以沒多想就直接買了，但是後來才發現，在北法交換的我們，不管到中法還是南法，火車票怎麼買怎麼貴，有時候一張單程票的錢我都可以來回飛南歐了，所以當然是選擇直接出國啊！導致後來我都玩國外，完全沒玩除了巴黎以外的法國城市，所以覺得買青年卡有些浪費錢。建議來交換的大家可以三思自己的需求再決定是否購買。

3. 為交換立定目標

來交換之後會多出許多自己的時間，所以要如何規劃，不讓時間白白浪費變的很重要~ 建議大家來交換之前，能先想想有什麼事情是可以在交換完成的，讓自己能在交換時為這些目標努力。

分享我自己的三個小目標給大家：

- 加強英文聽力
- 攝影技術變好
- 開部落格

在交換期間，只要早上有空我都會聽一篇 ted talk 增強聽力；而為了練攝影，我在交換前買了一台微單，旅行時也都帶著；最後的部落格也開出來了，雖然只寫了少少的兩篇文，但也會持

續分享我交換的點點滴滴，有興趣的人也可以點進來看看～

<https://jessicalu0322.wordpress.com/>

最後祝大家都有一個美好的交換旅程，享受你的交換，因為你的旅程一定是獨一無二的。
謝謝你看完：)