

法國里爾大學交換研修報告



一〇二學年度

東吳大學 企業管理學系 四年B班

羅凱勻

法國

里爾大學 *IESEG* 管理學院

1、 緣起

當交換學生出國念書是我一直以來的憧憬。曾經看姐姐出國交換、留學念研究所，覺得好棒好羨慕，自己也立下志願：長大後要出國讀書。在我 18 歲的時候去過英國遊學，當時還懵懵懂懂的我卻非常興奮和期待，因為可以去看看外面的世界，雖然過程有些驚險但現在回憶起來卻都是美好的值得的。也因為從小受台灣教育，希望體驗不同的教學方法和上課的感覺，所以爭取出國念書的機會是讓自己的校園生活和學習更充實的方法。而且是讓自己學習獨立、開拓眼界、體驗多元文化和面對文化衝擊的一個大好機會，更是一種自我挑戰的時機，除了可以結交不同國家的朋友，也可以和彼此分享經驗和屬於自己的故事。我是一個愛嘗試不同事情的人，我想做點不一樣的事。

2、 研修學校簡介

IESEG 管理學院是法國主要的商學院之一，為里爾天主教大學其中的一個學院，是法國最大的私立大學，在校學生約 3000 人，其中有約 700 名為國際交換生。



IESEG 大門



IESEG 校園 B 棟

該校非常重視國際化發展，合作姐妹院校共計

200 所，遍佈 51 個國家，學士和碩士課程都以英文授課，該校有 80% 的學生都曾參與交流計畫到各國學習，而 IESEG 學院也有 18.75% 來自各地的國際學生，

為了更積極和國際接軌，IESEG 也是法國第一個開辦全英語碩士課程的學校，75% 非法國背景的國際師資，也提供國際學生更多選擇。它分為兩個校區，一在里爾、一在巴黎。

3、國外研修之課程學習(課內)

IESEG 開設給交換生的課程基本上皆為英語授課(但也有法語授課，修課規定要求法文在特定等級以上才可以修，例如:法國文化)，給交換生的課程有分兩種，一種是一般課程(extensive course)，像東吳上課一樣，每週上課一次每週上課，到學期末考試；另一種是密集課程(intensive course)，此種課程都是 master 的課，比較特別的是這種課一個禮拜就上完一門課(16 小時)，每週可選不同門課，而且課都是在早上 8 點左右到中午 12 點半左右，週五通常是筆試考試或大報告，下午可以安排別的一般課程，或是法文課都是在下午。

以下就我修課經驗試做一般課和密集課的比較：

課程別	一般課(extensive)	密集課(intensive)
課程長短	長	短
難易度	易偏中	中偏難
壓力度	小	大
適合對象	對管理行銷等相關知識相對較弱者	對管理行銷等相關知識相對較強者
與班上同學熟識度	較熟	認識時間較短，但也可能修到很多一樣的密集課
安排旅行	不好安排	較好安排(時間彈性)

根據 IESEG 規定，我們交換學生至少需修習 20 ECTS 歐盟學分，若無，則需請原學校發信告知理由。

以下列出我這次交換所修習的課程，總共 21 ECTS：



IESEG A201 教室

①課程名稱：LATEST TRENDS IN IT USE (A): THE COMPANY VIEWPOINT

授課教師：GOETHALS FRANK

學分數：2 ECTS

這門課上起來不陌生，簡單來說就是濃縮版的資管課，主要介紹 20 個科技的趨勢，分別從不同產業去探討，在課堂上可以看到許多影片和師生間互動有趣的想法，也有玩虛擬的供應鏈遊戲(Beer game)去探討長鞭效應，這門課的評分標準為上課表現、期末上台報告和期末紙本報告，全班一共分 9 個產業，分別探討遇到的問題和如何用 IT 去解決，很有挑戰但非常有趣，因為在收集資料的同時可以知道很多上課沒教得東西和聽到別組的

分享。老師幽默風趣，上課讓人覺得輕鬆也可以學到很新的東西。

②課程名稱：CREATIVITY MANAGEMENT

授課教師：DENNIS CHEEK

學分數：2 ECTS

這門課主要是用 creativity tools 來解決問題，我們的議題是 Acid Mine Drainage (AMD) in South Africa，課堂上我們被分為 15 組去模擬社會上碰到問題大家是如何解決的，第一組是 consulting group 負責指揮其他組別，像是我被分到的組 SA Federation of Labor Union。基本上這門課都是由同學帶領同學上課和互動，老師的工作只有在最後一堂課聽我們想出的最終解決辦法。因為這是相當困難的議題，最終我們還是沒有想出最完美的 solution，但大家有一個共識：從短期和長期著手的辦法。

本堂這幾乎天天要報告，最後一天要繳交 1200~1500 字的報告，以這門課的心得和對老師的建議為主。此門課濃縮在一星期內確實有點壓力，畢竟創意的東西在短時間是很難有想法的。

③課程名稱：PRODUCT DESIGN AND INNOVATION

授課教師：CARLOS M. RODRIGUEZ

學分數：2 ECTS

這是一門我很喜歡的課，因為講課、實作都很有趣，大家又有互動，老師人又超好。這門課的主軸是教大家如何去思考設計產品和創新的過程，畢竟要設計東西是設計師負責的，我們的工作是要去挖掘顧客需求，去探討此功能對使用者而言是有沒有必需的進而去改善產品設計。本堂課教予的工具很多，像是 kano method、FAST、QFD 等實用的工具，都是幫助我們在進行小組報告時用的，而最有趣的是老師會帶很多東西讓我們實際演練，像是重新設計奶瓶、分解熱熔槍等有趣的實作。課堂上有 6 次的演練，其後在兩星期內要繳交一份報告，主題自己選，根據課堂上教的方法去重設計產品，因為每組所選的產品必須不同也必須和往年所做過的產品不同，有做過的產品像是手機、雨傘、滑鼠…，而我們這組選擇大門對講機。

④課程名稱：VIRAL MARKETING: FROM WORD OF MOUTH TO SOCIAL MEDIA

授課教師：LYONS TIMOTHY

學分數：2 ECTS

此門課的老師是澳洲人，上課步調很快，聽課有點吃力，主要是以口碑行銷(WOM)為主題的病毒式行銷手法為內容，課堂中以簡報和小組討論的

方式進行，其中有影片欣賞和分組活動，老師建立一個類似論壇的網站，我們的小組活動都是在網路上討論分享，這樣大家都可以看到不同的觀點。此門課的評分標準為期末上台報告、期末筆試和期末紙本報告(2週時間完成)。

⑤課程名稱: **BANKING AND FINANCIAL INTERMEDIARIES**

授課教師: **YANN BRAOUEZEC**

學分數: **2 ECTS**

IESEG 所開設跟財金相關的課程都非常難，在選課的時候老師都會特別提醒同學要有相當的背景再選，而我選擇的這門課是跟銀行的制度相關的課程，主要是講銀行(財務仲介)的運作和簡單介紹巴塞爾協定(其中以最新的 Basel III 為重點)，此門課綜合了我以前在企管系修過的會計學、統計學、財務管理、投資學和貨幣銀行學，所以建議要選修此門課的同學最好要有一定的背景程度，要不然在一星期內要全部弄懂，對於考試是很吃力的。老師是法國人所以舉的例子都以法國銀行為主，但老師講得很淺顯易懂，口音也不重，考試也很體諒大家在短時間就要吸收很多東西所以部會太難，如果以後想走金融方面的同學還是可以參考。

⑥課程名稱: **PROFESSIONAL SELLING SKILLS AND PERSONAL SALES PERFORMANCE**

授課教師: **JAVIER MARCOS**

學分數: **2 ECTS**

此門課的老師是英國人，相當幽默風趣，講課輕鬆但很能抓住學生的心，因為是講銷售方法和技巧，所以練習是非常重要的，老師會幫大家分組，所以一組會有很多國籍的人，彼此分享各國的經驗對學習有很大的幫助。此門課是以簡報的方式和分組模擬進行，每組的每個人會有一個角色，顧客(買方)、銷售員(賣方)和紀錄者，會有情境背景介紹，接著會以上課所提過的技巧和方式去找尋課個需求和行銷你要賣的商品或服務，因為每個人都有獨特的銷售風格所以在練習的時候可以看出誰是真的有經驗和誰吸收得比較快，最後老師請一位同學和他交手，是一門非常有趣的課。評分方式為期末筆試(單選題 20 題)和期末紙本報告。建議對銷售方面有興趣的同學可以選修此門課，非常值得。

⑦課程名稱: BUSINESS TO BUSINESS MARKETING

授課教師: NICHOLAS PAPAROIDAMIS

學分數: 2 ECTS

此門課主要是講 B2B 和 B2C 行銷，上課方式也是以簡報方式進行，老師上課方式輕鬆簡單，同學主要以各組報告的主題討論當考試的重點和老師進行互動的依據，評分標準為期末口頭報告和期末筆試。

⑧課程名稱: STRESS MANAGEMENT

授課教師: YORI GIDRON

學分數: 2 ECTS

此門課的老師是比利時人，講課很有活力，而且相當注重你所提出的言論要有科學根據，所以老師分享的內容一定都會提供出處。此門課講壓力管理，聽起來很不重要因為壓力這種東西許多企業都會忽視，但因為壓力所導致出的問題是可以讓公司企業損失比其他問題千萬倍的量。此門課以工作壓力為主，介紹基本的何謂壓力和處理方式，接著講工作壓力所提出的三大理論，透過理論是最直接了解新的東西的，因為還有研究背景和科學計算，所以老師都是講理論多於實務，此門課也有課堂活動，最後老師也讓我們幫忙完成他的一項研究，請同學們幫他做實驗，此項實驗主要測試你是屬於理性思考者還是感性思考者，從第一次的問卷到隔日的小組情境討論，去分析每個人的思考習慣，非常有趣的實驗。評分標準為期末上台報告和期末筆試。

⑨課程名稱: IMPROVING BRAND VALUES

授課教師: VÉRONIQUE PAUWELS

學分數: 2 ECTS

此門課的老師是法國人，口音相當重。講課的內容主要以食品為主，去探討如何提升品牌的價值，上課方式也是以簡報和廣告影片進行，全班也是分組討論並在期末作上台報告，一共分 11 組，每組選一個食品品牌(基本上都是大品牌)，像是 Coca-Cola、Barilla、Ferrero Rocher...等，本組為 Kinder，主要以品牌定位、產品延伸等方向進行每日的報告，並會和老師和其他組別討論和分享。評分標準為出席率、期末報告和期末筆試。

⑩課程名稱：Français Débutant 1
授課教師：SOPHIE VANWYNSBERGHE
學分數：3 ECTS

法文課的分班是在新生訓練週前請同學登入學校寄信來的連結點進去作測驗，依照答對題數進行分班，題目共 40 題，測驗時間為 10 分鐘，分班結果在新生訓練週的選課時會得知(如果有選法文課的話)，一週上課兩次，每次一個半小時，上課的第一、二週如果對於法文課的難易度有意見，可以請老師幫忙看是要降級或升級(若是升級老師會進行口試評估)再去負責選課處理的處室辦理。我是初級班的法文(答對 9/40)但是老師並不是重頭教起，班上同學也大多都有學過法文，所以被分到初級班的同學還是要注意自己可不可以跟上進度，因為初級班還會再細分成不同的班別。本班的評分標準為出席率、平時小考、上台報告和期末筆試，最後一堂課有做法式料理(verrines)，相當有趣，也為此門課畫下完美的句點。



法文課 verrines 料理

修課心得☺

因為這次我選擇的課都是密集課程(只有法文是一般課)，所以課都在早上八點左右，如果你其中一天稍微晚睡或有活動的話其實很累，加上不是只是星期五有報告或考試而已，一星期內可能有小報告或團體討論，要和其他同學討論的時間也不一訂好約，晚上花在網路上溝通討論的時間就會拖很長，其實每個星期都是密集課還滿辛苦的，若下午又有一般課，真的要下很多功夫念書!

因為密集課都是一個禮拜，老師上課的內容基本上不會太深，同學上課討論的時間，有些也會被壓縮(老師大部分都很準時下課)，團體討論的小報告需要自己跟別人約時間，而且報告有可能跟別國家的同學一組，就會訓練到溝通協調的能力，也有可能遇到一些比較不負責任的同學，真的就需要很多耐心。

因為一個禮拜就換一門課，要跟同班同學熟識比較不容易，但也因為很多交換生都選密集課，所以在不同課堂上遇到以前一起修過課的同學機率



團體期末報告

也算高，是可以再好好培養感情的。

建議大家選課一定要先去看一下授課大綱(雖然選課時間很短，但要認真選!)，因為有些課程的要求比較多，如果怕負荷不了同學要好好斟酌，還有密集課通常一班學生有多達 60 人的(看教授收學生的狀況)，但不是你選的課就一定會上，所以經常要去看你的課表和收信，看看你有沒有被踢掉!開課後的一個禮拜可以調整課程，但還要親自在行政人員上班時間去一趟解釋你的狀況，如果處理不好變成曠課就很糟了。



期末筆試的考試場地

4、國外研修之生活學習(課外)

📍 簽證：出國第一步

雖然台灣在出國有申根國免簽的待遇但只限三個月內(90天)內，交換學生通常為期四~六個月，所以必須辦理學生長期簽證。若是申請上學期初國同學，請及早準備因為暑假(六~九月)辦理簽證的人非常多，提早弄才不會來不及。

簽證申請流程如下：

① 註冊個人帳號

- 登入法國教育中心網(<http://www.taiwan.campusfrance.org/>)
- 點選《CEF 線上註冊系統》開始註冊

*註冊完成請切記您的 TW 編號及密碼

② 完成線上表格填寫

- 內容共分以下三部分，請務必以英文或法文親自填寫，填妥後請按確認送出以便審核：
 - i. 個人資料(Dossier Campus France)
 - ii. 個人表格(Formulaire Campus France)
 - iii. 個人程序(Démarches Campus France)

*填寫表格時請依照網站上公告的各步驟注意事項詳細填寫並參考填寫範本

*[個人表格]請上傳照片、英文版在學證明或最高文憑

③線上表格審核

➤ 表格填寫完成後請按確認送出，法國教育中心將盡快審核完畢。由於入學許可紙本正本為辦理簽證必要文件，為確保申請者權益，系統將在收到申請者確認已收到該文件後，才開放至匯款步驟。

*按下確認鍵之後表格將無法修改，送出前請務必確認表格內容完整

*當收到入學許可紙本正本後，請利用系統上的訊息信箱主動通知

④繳交面試費用

➤ 繳款一律採用匯款方式，匯款時請務必填寫個人 TW 編號及學生中、英文姓名，以便查核！匯款後，請回系統個人文件中[繳交手續費]的頁面申報匯款，並填妥繳款明細。也可電話詢問是否已匯款成功。

*建議繳交面試費用前先向法國在台協會之簽證組確認符合在台辦理簽證資格，面試費用一旦繳交後，不得以任何理由要求退費

⑤匯款確認及預約面試

➤ 待法國教育中心確認您的匯款後，系統將開放線上預約面試功能，請依照個人出發日期提前預約面試時間。預約完成後請按確認送出，並**列印面試通知單及準備簽證所需文件**。

*一旦備妥辦理簽證所需文件，請盡早預約面試時間。簽證核發所需時間自送件日起算，依照申請淡旺季有所差別，一般而言每年六~九月為申請旺季。

✧ 簽證所需文件如下：

- ▶ 填寫一張長期簽證表格並簽名
(http://www.france-taipei.org/IMG/pdf/cerfa_14052-2.pdf 表格為法文版)
- ▶ 兩張白底彩色近照
- ▶ 有效護照 並附簽名頁之影本
- ▶ 台灣民衆：身份證影本，外籍人士：居留證影本
- ▶ 個人簡歷，學習及工作經歷
- ▶ 法國學校(預)註冊證明，須載明就學期限（正本及影本）

- ▶ 申請人在法國銀行存款證明或以申請人之名開立匯票，日後於法國存入申請人名之銀行戶頭（以欲停留期間每月 615 歐元以上，相當於一學年需 7380 歐元）
- ▶ 註明就讀該校之學習計劃或生涯規劃動機信
- ▶ 最高學歷影本（畢業證書 或 在學證明）
- ▶ 住宿證明：必須提供抵達法國後前三個月的居住地址

提醒：

即便備齊所有文件，絕非表示必可取得所需求之簽證

簽證審核費用，依據申請日當天之匯率換算

中文文件必須翻譯成法文，或英文

簽證組可要求其它額外補充文件

⑥ 面試同時辦理簽證

法國在台協會簽證組採預約制送件，為協助學生於同一天完成面試審核及辦理簽證，統一採用法國教育中心預約面試時間。為避免延誤個人出發時間，面試前請務必確認備齊簽證所需文件，以便於面試結束後直接到簽證組送件。

*建議同學取得簽證後，再進行機票的開票程序

*如欲申辦簽證期間須使用護照，可於送件後辦理護照外借申請

Ⓢ 住宿申請(以 Concordia 為例)

等收到 email 通知可以線上申請宿舍時，請盡快填寫志願並盡快處理，以免耽誤辦理簽證等後續程序。如果是申請學校宿舍，請記得寫 email 給 Corinne Vanderhaegen(corinne.vanderhaegen@sigla.fr)!!她是



Concordia 外觀

處理住宿相關事務的重要關係人，你之後一定還會常跟她連絡!!寫信後通常需要等 1~2 週的時間才會等到回覆(可以催她，但法國人的效率是可改進的)，等到回覆後，請填寫相關表格、申請學生房屋保險(請見 SMENO 申請)，匯款完(附件會有匯款資訊” RIB Cogenord”)後，於 10 日內將所有相關文件寄回法國 (SIGLA, to Corinne VANDERHAEGEN, 208 rue Nationale, 59000 LILLE, FRANCE)即處理完宿舍申請。

*住宿繳費方式分 2 種，一為收到帳單去銀行繳現金，二為到 SIGLA(208 rue Nationale)給銀行帳戶(R.I.B)每月自動扣款。

Concordia(IESEG 指定宿舍)

宿舍房型比較

	單人房 18 m ² (這次我住的)	雙人房 25 m ²	雙人房 29 m ²
價錢	477 €	323.50€ 單人住 608 €	390 € 單人住 741 €
保證金	700 €	700 €	700 €
水費	含(超過須補)	含(超過須補)	含(超過須補)
電費(見 EDF)	不含	不含	不含
衛浴	含	含	含
網路(非 wifi)	含	含	含
廚房	含	含	含
早餐	含	含	含
房間清理費	含(一個月 2 次)	含(一個月 2 次)	含(一個月 2 次)
垃圾處理費	不含	不含	不含

*入住第一天，房東會幫你檢查房間的設備，然後給你一張檢核表(如果沒有給，請記得跟他要)，退房時會再次檢查，如果有任何損壞會從保證金扣錢。

*舍監是夫妻，太太不會講英文只講法文(如果你想練法文可以找她)，先生會講英文，只要房間有任何問題請一定要找他們，他們會幫你想辦法，(舍監大叔什麼都會修的樣子!!)因為如果有東西壞掉(非自己用壞的)不請他們幫他到時候你要賠錢，請特別注意!

*早餐提供時段是禮拜一到五，早上 7 點到 10 點，如遇假期(holidays)也不提供，時段過了就會把門鎖起來。早餐有麵包、果醬/巧克力醬/奶油、麥片(原味/巧克力)、咖啡/果汁(蘋果/柳橙)、牛奶，算是豐富，但要吃 4、5 個月也是會膩，所以附近的家樂福就派上用場了!



Concordia 早餐室

*宿舍 B1 有洗衣、烘衣間，洗一次 2€，烘一次也 2€，垃圾場也在 B1，因為有資源回收，建議在房間就先分開放，以免拿下來再分會被臭死!B1 也是停車場，如果你有腳踏車也可以停在這。



18 m² 單人房

*出了自己房間，如果是要去 1 樓或 B1 都要記得帶鑰匙!!要不然無法進去。

*若有非住 Concordia 的朋友來找你，跟他說你幾號房，在大門入口有對講機可以直接撥號，你不用出來就可以幫他開門，還滿方便的。

☉ SMENO 宿舍保險申請

如果沒辦好宿舍保險你是拿不到房間鑰匙的，所以請一定要注意！

寄到法國資料的其中一項為 SMENO 的宿舍保險表，申請流程為：

- ① 登入 SMENO 網站(<http://www.smeno.com/>)，選第一項 Etudiants
- ② 進去後選紫色方格的 Toutes les assurances，進去滾輪下拉到綠色房屋的 HABITATION，選紫色的 Souscrire
- ③ 進去後填寫表單(填橘色的部分即可，email 請填自己的!)宿舍房型請記得因為保費不同，接著線上繳費
- ④ 大概 4~5 天後會收到 PDF 檔，記得將檔案下載列印，簽名一同寄回法國

☉ 宿舍生活

住在學生宿舍的緣故，和宿舍的朋友有比較多機會交流，會一起討論修課和功課，也會一起約出去玩或逛街，比較容易保持聯絡和培養感情!是滿好交到朋友的地方。

而且宿舍旁邊有中型的家樂福，食材、酒、零食等可以很方便就買到，宿舍的朋友可以一起



交誼廳/信箱

煮飯和喝酒聊天(但酒不要被舍監大媽看到，她會調侃你幾句)

宿舍一樓也有交誼廳(個人信箱也在這)，有電視、足球檯、撞球檯，所以也可以跟朋友下來一樓交流。假如你有朋友來住這幾天，不要讓他去樓下吃早餐，畢竟他沒付費，而且舍監大媽幾乎都記得大家的面孔，外人是會被趕出去的!



室友一起吃飯聊天

☉ EDF 電費啟用/停用

入住宿舍的第一天，房東會給你一張表格幫你填好當天的電費數字，可以打電話(05 62 16 49 08 可能需要講法文)開啟，也可以親自去一趟 EDF(88 rue nationale)，盡快開啟以免沒熱水洗澡。

我當時是一個月 40€，付款方式可等收到帳單再繳費，或是到 EDF 給銀行帳戶(R.I.B) 每月自動扣款，收據會以信件方式，可以去信箱拿。

離開宿舍請記得辦理停用電費(否則會追繳帳款)，停辦約莫一個禮拜會收到 email 通知要補金額或退剩餘的費用。

提醒：

*記得問清楚一個月電費多少，費用是多退少補。

*每個房間都會有電表和開關，如果平常沒再用的電源可以把它關掉(像是暖氣)，出遠門也可以關掉總開關(但要記得冰箱也沒東西!)使用暖氣很耗電，如果不希望電費超

支的人要記得少開，要不然收到帳單會很可怕!

📍 銀行開關戶

出國念書一大關鍵事項就是錢的問題!為了安全性和方便性，開戶當然是免不了的事，要不然有很多後續事情很麻煩。在新生訓練週學校會請協辦合作的銀行來學校帮大家開戶(我們這次是 LCL 里昂信貸，開戶會送 50€，為了鼓勵大家在她們銀行開戶存錢)，需要準備護照影本和入學證明影本(可以當場印但須排很長的隊伍)，辦理 ISIC 學生信用卡買東西會有一些優



LCL MasterCard

惠，(我這次申請的是 Carte LCL ISIC MasterCard)申請時電話號碼可先用台灣的手機號碼，因為這段期間有可能上網訂票或使用到信用卡，需要手機 3D 驗證碼，等要有法國號碼可再去銀行更改或在 ATM 更改即可。

開戶約莫一個禮拜會收到銀行 email 請你上傳大頭照，之後再等約一個禮拜會收到一大袋的開戶資料，以及網路銀行的密碼跟信用卡密碼，收到之後請親自到銀行一趟領取卡片(記得去銀行辦任何事都要帶護照，學生證沒用!)，銀行人員會給你 R.I.B(relevé d'identité bancaire 銀行帳戶資料)如果沒給可以跟她要或在 ATM 自己印，接著就可以存錢進去了!這次我是帶 American Express Travelers Cheques 旅行支票(歐元)去存，不需要手續費，記得要將收據和存款單據留著，因為日後錢有問題才有根據!!

基本上法國消費很多都是刷卡，所以卡片和密碼(4 碼)要記得!!因為再去銀行處理一趟要花很多很多時間(銀行通常都要排 1 小時以上)。

要回國前請記得去銀行關掉戶頭，這點非常重要，請親自去銀行一趟!!!因為宿舍的保證金在退租後的 2~3 個月後才會給你，所以請記得不要馬上關帳戶。接近學期末學校會寄 email 給大家離開前的資訊(Departure guide)裡面會有關掉銀行帳戶的範本信(法文)請寫好印出來帶過去銀行，資料請記得帶齊以免多跑一趟。

*小叮嚀：rue nationale 上的銀行是大間的 LCL，學校附近有間小間的 LCL，小間的服務比較好，也不需要排太久，但也要看幫你開戶專員是在大間還是小間的 LCL，通常較大件事情才需要自己專員負責(例如：信用卡遺失)，要不然強烈建議去小間的 LCL。

*LCL 禮拜一休息，禮拜二到五上班，禮拜六日只有早上上班

里爾的銀行很多，如果學校開戶嫌要等很久、擔心自己資料不見，到時候還要跑銀行一趟、日後問題一大堆...等，強烈建議可以自己另行去別間銀行自己開戶(如果你不介意那 50€)

*推薦的銀行：

法國巴黎銀行 BNP Paribas(法國最大銀行)

工商信貸集團 CIC Group

大眾銀行集團 Groupe des Banque Populaires

匯豐銀行 HSBC(在里爾 rue nationale 上有一間，但據點不多)

☺ 電話：手機號碼/網路

要不要申請法國電話因人而異，我這次申辦的電信公司為 free，這間電信公司申請皆為網路上辦理(<http://mobile.free.fr/>)，有 2 種方案如下：

	方案一(我這次申請的)	方案二
月租	2 €	19.99 €
通話長度(網內)	2 小時(超過 0,05€/分)	不限
簡訊(SMS/MMS)	不限	不限
網路	3G/4G: 50MB (超過(0.05€ / MB))	3G: 3GB / 3G + 4G: 20GB (超過速度變緩)
網外電話(限定地區)	100 通(含在 2 小時內)	100 通

*有銀行帳戶才可申辦此間電信的電話，每月帳單皆寄到填資料時的 email

*可選擇 SIM 卡大小、電話號碼。

☺ 校園生活

校區：

里爾校區不大，六棟大樓組成而已，但 AB 棟中間的空地是很多人會交流和歇息的地方，A 棟有附設咖啡廳和交誼廳，B 棟有圖書館和大會議廳，C、E 棟基本上都是教室。

基本上學校是整天都開著，只要你有帶學生證，每棟教室和電腦教室都可以進去，學生證攸關通行證、借書證和影印卡的功用，所以千萬不要弄丟!! 如果要在學校影印，先上網儲值錢(登入 <http://extranet.ieseg.fr/> 後，選列印步驟會有教學)要把檔案傳到網路上才可以印，或是用 USB 印也可以，但如果是傳到網路上印，concordia 宿舍的網路不能傳，只有學校的網路才可以，這點滿麻煩的，所以要注意一下!還有印表機原先設定是彩色的，要轉換成黑白的請小心，因為彩色印一張要 0.5€ 約當於台幣 20 元(黑白一張 0.2€)!

社團：

基本上學校的活動很多是由 international club 舉辦，因為學校太多交換生了所以活動他們舉辦還滿合理的，曾經舉辦過柏林四天三日遊、卡拉 OK 大賽、夜店活動、露營、各種 party... 等滿多活動，不過有些要付費有些不用，但 international club 辦得活動評價很極端，有人覺得好有人

覺得很糟，就因人而異了。

除了 international club 是較大的組織，也有其他社團，也有像讀書會的社團，也有像語言交換的學習，因為是在法國，所以是很好的機會找法國人學法文，目前中文算是他們那邊學就夯的語言，因為大陸的交換生滿多的。

吃飯：

在 A 棟的 cafeteria 所提供的餐點多半是長棍麵包和冷的食物、咖啡、茶等，價位大概是 2~4€。如果想吃到熱食可以去學校附近一間名為 AEU 的學生餐廳，需要辦一張年卡 11 歐元，採取加值方式，就可以學生價錢購買餐點。由於餐點算經濟划算之故，再加上上完 intensive 的課程都已經將近下午一點了，若回宿舍煮飯則要再花約一小時時間，往往吃完已經兩三點。所以，我們都會相約一起去學生餐廳吃飯基本上，他採自助式，拿多少付多少：

- ▶ 飲料 :0.8€~1.5€
- ▶ 前菜 (包含甜點) : 0.4€~0.8€
- ▶ 主菜 : 2.3€~3.1€(選一主菜後，會有三到四樣諸如薯條、薯泥、青豆等配菜可供無限次數食用)

因此，對於我們省錢者而言，我們往往只夾取一份 2.3 € 主菜並配上免費吃到飽的配菜。換算台幣一百元內就可以解決，可以說是相當便宜！根本是台灣的價錢啦！

📍 探索里爾

里爾 Lille 是法國北部最大的城市，也是北部-加萊海峽大區 Nord-Pas-de-Calais 首府，為法國北部的經濟、文化、教育與交通中心，也是法國第四大城，僅次於巴黎、里昂與馬賽。

里爾的地理位置很好，距離最靠近的國家：比利時，搭 TGV 大約 30 分鐘，里爾位於歐洲十字路口，公路與鐵路的主要路線中，可以經過這裡通往盧森堡與德國、比利時，也可以從荷蘭、英國與比利時前往法國和西班牙。

經由公路，里爾與敦刻爾克(Dunkerque)，是法國東北部靠近比利時邊境的港口城市)大約 40 分鐘、與加萊(Calais)，加萊與英國多佛是法國與英國最近的渡口)大約 50 分鐘、與巴黎大約 2 小時、與布魯塞爾大約 50 分鐘、與奧斯滕德(Ostende)，比利時城市)大約 40 分鐘、與安特衛普(Antwerpen)，是比利時最重要的商業中心、港口城市和法蘭德斯地區的首府，是比利時第二大城市)大約 1 小時、與阿姆斯特丹大約 3 小時、與盧森堡大約 3 小時、與倫敦大約 2 小時、與科隆大約 4 小時、與波恩(Bonn)大約 4 小時。

里爾都會區擁有混合形式的大眾運輸系統，被認為是法國最先進的系統之一。里爾大眾運輸系統包括公共汽車、電車和無人駕駛的地鐵系統(像台北文湖線車種)。里爾地鐵 (Métro de Lille) 為世界上第一條自動化的地鐵路線。地鐵系統有紅和黃兩條路線。電車系統包含兩個城市間的電車路線，連接里爾市中心與附近的地區

(Roubaix 和 Tourcoing)。68 條城市巴士路線覆蓋整個里爾，其中 8 條進入比利時境內。



Pass pass card

*自 2014 年開始里爾全面改用 pass pass card 像是悠遊卡，不再提供紙票。pass pass card 可以搭地鐵、輕軌、公車，如果是申辦有照片的 pass pass card(在地鐵站的服務台辦的)，可以租腳踏車像是台北的 Ubike。卡片充值可以加一張票 1.5 € 或一次加 10 張票，一張就變成 1.2 €，歐洲的交通都很貴，但逃票被抓到罰的錢更貴，所以還是乖乖買票比較好。

里爾在歐洲高速鐵路網路的一個重要的十字路口：旅客可以搭乘歐洲之星列車前往倫敦，也可以使用法國 TGV 鐵路前往巴黎、布魯塞爾和其他主要中心，例如法國馬賽、里昂與土魯斯。里爾擁有兩個火車站，彼此互相連接：里爾歐洲車站(Gare de Lille Europe)，主要利用高速列車提供國際服務(歐洲之星)；里爾法蘭德斯車站(Gare de Lille Flandres)連結里爾—法蘭德斯地區，主要使用速度較低的區域列車。



TGV 火車票

*建議在法國念書的同學可以買火車的優惠卡(SNCF discount railcard)因為 18~27 歲的人買車票比較便宜，此卡叫做 carte jeune(青年卡)，買這張卡要 50 €，但到時候買 TGV 的票會有 40~50% 的折扣，所以還是算划算的，因為這張卡片會有大頭照，而有時車長驗票時會請你拿出護照對名字和長相。



carte jeune 青年卡

*在里爾交通最方便的一項是有直達戴高樂第二航廈機場的 TGV CDG2!!(像是國泰、中國東方、法航。第一航廈有長榮、新航)去回的航廈要記清楚喔!(雖然第二航廈有到第一航廈的接駁車，但時間可要注意，因為航空公司是飛行前一小時關閉櫃台)

里爾國際機場 (Aéroport de Lille - Lesquin) 距離市中心 15 分鐘的車程 (11 公里) 在 EURALILLE shopping mall 前面有接駁巴，單程 7€。

里爾的生活機能很完善，位於里爾市中心的戴高樂廣場 (Place du Général de Gaulle)，附近有美術館 (Palais des Beaux-Arts de Lille，學生 4€，每月第一個禮拜的禮拜日免費)、舊證券交易所 (Old Stock Exchange，裡面不定期會有二手書攤，可以在裡面挖寶)、歌劇院 (Opéra de Lille)、電影院、書店 (FURET DU NORD，有 6 層樓，其中以法文書居多)、百貨公司 (老佛爺百貨 Lafayette 和 Printemps 春天百貨)、商店 (ZARA、H&M、MANGO、GAP...)、大型 shopping mall (EURALILLE) 等休閒娛樂的場所，里爾舊城區 (Vieux Lille) 更是有古城風味，教堂 (ex. La basilique-cathédrale Notre-Dame-de-la-Treille de Lille) 古蹟等等。

位於學校附近有里爾最大的公園 (Le parc de la Citadelle) 里爾城壘建於十七世紀，四周為運河及森林與五角星型的城牆保護着，現在內側為公園，是許多人踏青的好地方，公園裡有動物園 (Parc de Zoologique)。

在 8 月底至 9 月初有歐洲最大的跳蚤市集，就在里爾!! 這是里爾一年一度



吃完堆起來的淡菜

著名的活動 (la braderie de Lille)，來自歐洲各地的商人把想賣的東西都搬來這裡，整個城市非常熱鬧，人潮瞬間湧入一般，像是台灣的夜市搬到法國的早上一樣，建議上學期來交換的同學把握這個時間把要買的東西一次買齊，因為你可以挖到很多寶!! 這段期間有一項食物大家都會吃：淡菜 Moules，也會有餐廳把吃完的殼疊起來比賽。

里爾也算是大學城，建立於 1875 年的里爾天主教大學 (Université Catholique de Lille)，現今有法律、經濟、醫學、物理科系與其他學院。其中以 1898 年建立的天主教工藝技術學院 (Institut Catholique d'Arts et Métiers) 最出名; 另外 1906 年建立的艾代克高等商業學校 (École des hautes études commerciales du nord) 以及於 1964 年建立的 IÉSEG 等著名學院都排名於法國前 15 名中。IÉSEG 是法國最大的私立大學，在法國的大學排名中，該學院是法國商學院前 8 名與第一家 "PostBac" 的商業管理學院。此外，建立於 1924 年的 ESJ 也是一所相當成功的媒體學院。

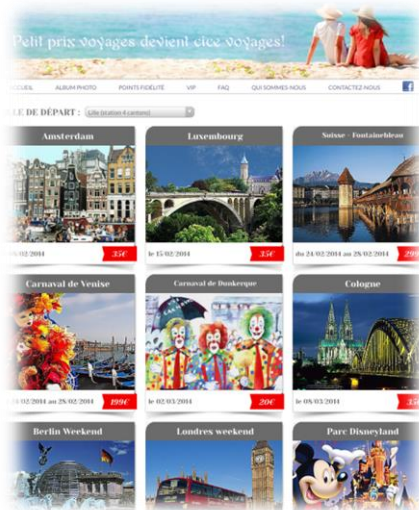
里爾的天氣滿像寒流來的台北，而且也常下雨，所以語句要記得帶 (雖然法國人不太常撐雨傘，但太大還是撐一下比較好)，夏天通常最高溫到 23、24°C，屬於算涼爽的天氣，但早晚溫差大夏天最低溫會到 12、13°C，而冬季是屬於乾偏濕的冷，到 10、11 月就只有 10°C 以下，如果有下雪就一定

是零度以下，所以禦寒的衣物要帶夠或在當地買也是可以，歐洲大部分都屬於偏乾的氣候，所以乳液、護手霜、護唇膏等要記得帶。

☺ CICE voyages : Petit Prix Voyages

(<http://www.cicevoyages.com/fr/index.php>)

在里爾交換有個好處就是她的地理位置非常好!!到巴黎、倫敦、布魯塞爾、阿姆斯特丹、科隆…等地方都很方便，里爾當地也有機場和便捷的巴士。不過若要參加旅行團，首選當然是 CICE voyages 了!!他們提供很多行程，從里爾地鐵站 4 cantons 出發，都是以巴士為主，價錢包含來回車資、旅遊保險、門票等等，還會有神秘小禮物或抽獎等活動，算是經濟實惠的旅遊，對於學生而言非常方便，在里爾交換的同學可以參考，當然學校的 International club 也會舉辦類似的活動，因為參加這種旅行團的很多都是學校的學生(不一定是 IÉSEG，也有里爾其他大學的學生)所以可以認識其他人也可以一起去玩。



CICE voyages
提供的行程☺

☺ 旅行

利用交換學生的機會去旅行，就金錢上來說其實相當的划算，因為可以在不同國家間以便宜機票做轉換，而且歐洲國家都比鄰著彼此，一趟旅行可以去很多國，以下提供一些歐遊必看的網站：

機票：RYANAIR(<http://www.ryanair.com/en>)、
easyJet(<http://www.easyjet.com/en>)、
eDreams(<http://www.edreams.net/>)、
skyscanner



搭乘 Ryanair 需自行
上下機，很特別☺

*買機票還是各家航空公司比較一下，因為有時候用像 skyscanner 多家比較的價錢跟去該航空公司網站看的價錢不同。

*通常行李是限定隨身行李(行李箱大小請詳見各航空公司規定)可以 10 公斤一件，如果要加行李是另行收費。

*訂廉價航空的機票要自己印票，請一定要自己事先印!要不然請他們幫忙印非常昂貴!!

***機場退稅(出境才可以喔!)**:機場辦退稅記得要先去蓋海關章!需要①護

照②電子機票(登機證)③退稅單據與收據(已填好詳細個人資料)④購買物品以利隨身檢查。蓋完海關章才可以去排退稅，所以要預留時間退稅(看在哪個機場，如果是在戴高樂機場建議提早 4~5 小時去牌退稅!!因為人非常多!!)

基本上，搭廉價航空很省時而且提早訂或挑日子買，非常划算，但請注意自己的航班時間，注意當地到機場時間，至少提早 1~2 小時到比較保險，因為這種機票錯過了就錯過了!!



巴士：

euRoLines(<http://www.eurolines.com/en/>)、iDBUS(<http://www.idbus.com/>)、flibco 接駁巴士

(<http://www.flibco.com/>)、megabus

*省錢但花時間的旅行

巴士提供的路線也滿多的，大部分長程的班次都是夜車，像我從里爾到慕尼黑就是搭 eurolines 搭 13 個小時!中途會休息，但看個人接不接受長途的搬車了。因為從里爾機場的飛的地方不多，建議大家可以去布魯塞爾機場(比利時首都)搭，從里爾有 flibco 接駁巴士(最便宜可以到 4€，最貴也有到 23€，所以要提早買而且挑時段!!)因為從法國巴黎飛的話，去巴黎也貴，到巴黎又要大包小包搭地鐵很不方便，從里爾到布魯塞爾機場算近了，約 40 分鐘，又有車直達，所以很方便。去英國也有巴士可以搭，約 4~5 小時但比歐洲之星 Eurostar 便宜(雖然比較慢)。

訂房：venere.com、hostelworld.com、hostelbookers.com、gomio.com、couchsurfing

部落格：背包客棧

另外手機 App 也有很多實用的工具，提供給大家：

①地圖(google map!)

②各城市 Tripadvisor

③匯率轉換器

④Paris Metro(建議，因為巴黎地鐵雜又亂，查好路線再搭才不會慌)



夏慕尼冰河之旅

因為歐洲的學期為四個月左右，所以有很多機會可以去旅行，也可以利用學期中的零碎時間去安排，但要注意自己的排課狀況和期末考日期，因為沒考到期末考如果該科被當是不能補考的!如果你選了課但翹掉沒去上，該科還是會顯示在成績單上，請自己考慮清楚!

因為旅行是自己安排，可以了解到行程、住宿、交通規畫和成本控管的重要性，而且可以和住宿的朋友一起去或討論行程，我認為這點是最棒的，因為大家得到的共識會讓這趟行前更加興奮!

就我個人經驗而言，自助旅行的人數最好不要超過4個人，因為人太多意見真的會比較多，也可以挑戰看看自己一人的旅行，其實自己一人旅行遇到特別的事情比較多，看到的東西會比較多，但安全第一，自己一人就要格外小心。此外，如果有遇到節慶或連假的話，要提早訂房和機票，要不然會很貴，像是每年9月底到10月的慕尼黑啤酒節，因為很多人湧入朝聖，房價會讓人看得頭痛，建議上學期要去的同學一定要提早買，要不然只好住遠一點花交通費過去了。



couchsurfing 慕尼黑 Tomo 家聚餐☺

其實自助旅行，當背包客也很有趣，如果有認識的人介紹或上 couchsurfing 找，就可以省下住宿費，會省很多的，而且又可以認識新朋友，他們都人很熱情很好(要自己小心過濾!)像我的旅行中，有嘗試兩次 couchsurfing，一次在德國慕尼黑，一次在葡萄牙波多，主人都對我們超好!!我覺得相當幸運，因為有許多當地文化風俗民情，是他們可以跟我們分享的，也可以介紹當地美食給我們，也因為我們一起去玩的不只有台灣人，所以大家又可以分享各國的異同，非常有趣!



Couchsurfing 波多 Louis 家用早餐☺

*行李準備的部分一般以登機箱最方便，但如果是時間較長的旅行就要考慮要不要加掛行李，要不然超重罰錢非常貴。一般而言，上

學期去玩大概時間都到11~1月了，這時的歐洲可是很冷的，請一定要帶夠禦寒衣物，但不要帶太多，怕超重會很麻煩，如果要去會遇到下雪零下

好底度的地方，襪子一定要穿厚一點，手套、帽子是必備的！基本上室內都有暖氣，可以帶薄長袖(或短袖)，以洋蔥式穿法最佳！

📍 總結

這次交換期間約六個月，對我的人生而言，是一種挑戰，更是一次快速的成長，我的所見所聞，我的視野，我的生活圈，是如此的與以往不同，有很多東西值得我再去學習，也有很多事是學過但我需要再次複習的，不管是學校課業或是文化歷史，都非常重要，因為這是我在歐洲生活所必需了解的，我也慶幸自己交到外國很好的朋友，大家一起學習一起旅行，這都將成美好回憶。謝謝我的父母支持我也金錢支助我當交換生，我的成果是要讓他們覺得驕傲覺得值得的！也謝謝一路上幫助我的每一位貴人，讓我在學校、去旅行都順利平安，而且我也很樂意跟大家分享。最後謝謝我自己撐過來了，這半年，我想對自己說：你做的很好！往下一個目標前進吧！
*最後鼓勵學弟妹增取交換生的機會，如果你只想要玩就錯了，因為絕對有東西讓你值得學習，值得讓你有奮發向上的慾望！！