

112 學年度教育部學海飛颺出國研修

心得報告書



獲補助年度	112 年度
薦送學校、系所、年級	國立暨南國際大學 國際企業學系 四年級
中文姓名	李惠慈
研修國家	法國
研修學校	里爾天主教大學
國外研修成績	B (15.35/20)
短片時間及標題	112 學年學海飛颺出國研修_法國里爾天主教大學 (3 分 24 秒)

1、緣起

在剛進大學時時，我就有了前往國外交換學習的想法。到了大三時，我選修了一年的法語課程，以及一學期的生活法文。綜合考量文化背景、個人興趣等因素後，我最終選擇了法國作為大四上學期的交換國家，希望能在當地深入體驗法國文化，同時拓展自己的國際視野。

2、研修學校簡介

里爾天主教大學（Université Catholique de Lille）是法國北部的一所私立大學。其中，管理、經濟與科學學院（Faculté de Gestion, Économie et Sciences，簡稱FGES）是與國立暨南國際大學合作的學院。

FGES提供多元的學術課程，涵蓋商業管理、電腦科學、生物等領域。該學院為學生提供從學士到碩士階段的教育，並設有多門以英語授課的課程，方便國際學生選修。

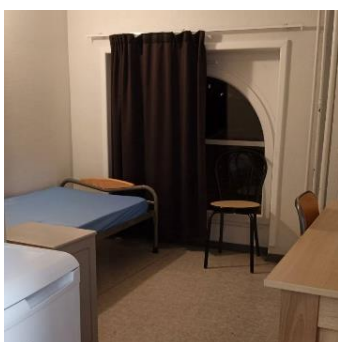
法國里爾天主教大學注重國際化，交換期間認識來自世界各地的同學，如：日本、韓國、香港、墨西哥、義大利、荷蘭等，以及來自法國其他城市的交換生。因此，給予交換生的協助（選課、新生訓練、校園認識、社交活動、宿舍）都相當的完善、多元。

▪校園



▪宿舍(活動)

法國里爾天主教大學雖然沒有自有的宿舍，但有和All logement合作，我住宿時它有在剛開學舉辦活動和12月初的晚會，當時都有提供很豐盛的餐點和飲品。而我也是住在All logement 機構下的其中一個宿舍-- Notre Dame，宿舍位於里爾火車站和學校之間，走路到學校和車站分別需要20到30分鐘左右，走路3分鐘有公車站（到學校/車站），這裡生活機能非常方便，走10分鐘有超市和商店（餐廳）街。宿舍0樓有垃圾桶、廚房（微波爐、烤箱、電磁爐、熱水壺、咖啡機、吐司機），室外有桌椅和桌球桌，地下室有洗衣機、烘衣機、桌上足球和一些交誼的房間區域。我住的是雅房，房間內有小冰箱、洗手台、床與衣櫥，一層樓有2間廁所和3間淋浴間。我住的這間是有包含的早餐，記得帶宿舍的大門卡去餐廳刷，但提供的地點在離學校比較近的學生餐廳。在一開始選擇宿舍時，可以以套房/雅房，以及車站和學校的距離來決定。



▪學餐



3、國外研修之課程學習(課內)

在這一個學期，我總共選修 14 ECTS，包含Business analytics and statistics, French, International purchasing, Mode and Design 4 門課程，其中 International purchasing 為碩士班的課程。

• Mode and Design

這堂課的課程內容和上課方式，很像臺灣的美術課，非常的推薦想發揮創意的人來修。這學期老師希望我們動手做出屬於自己，並具有特色的香水瓶和香水包裝，而如果需要任何材料（保麗龍、卡紙、珍珠、玻璃），只要事先mail老師，老師下一節課就會幫同學帶來。不單單只是一個人默默的在做美術，每節課老師都會來和你討論作品進度、你的想法、詢問是否有需要任何的幫助。



• International purchasing

因為在台灣從來沒有上過採購相關的課，我在交換期間選修了碩士班的國際採購，這堂課是以講座課（Lecture）的方式授課，內容關於國際的採購的基本知識、法律、計算與談判技巧。最令我印象深刻的是期末的紙筆測驗，它是以案例研究（Case Study）的方式進行。題目提供了一些貨幣、占比、國家等的資訊，學生需根據這些資訊與不同國家進行模擬談判，並寫下談判條件、方式以及可能面臨的風險。這樣的測驗方式讓我能夠將所學知識應用於實際情境，提升了分析與決策能力，也加強對於國際採購流程與談判策略的理解。

4、國外研修之生活學習(課外)

(1) 廚藝的進步與人際社交



在法國里爾外食，通常一餐都是 10-15 歐起跳，所以自己去超市採買後，在宿舍自己煮比較划算，在這半年裡有自己滷過控肉、紅醬白醬義大利麵、麻辣燙等，和香港的朋友一起做海鮮蔥煎餅、馬鈴薯煎餅、南瓜濃湯。

我住的All Logement宿舍是Notre Dame，一樓有公共廚房，那裡有一些基本的廚房用具，微波爐、烤箱、電磁爐、冰箱、咖啡機、熱水壺、烤土司機等，下去公共廚房煮飯除了可以省點錢，同時也能和來自其他國家的同學聊天、交流廚藝，介紹自己的國家等。當時在新生訓練時，有認識一群亞洲朋友，在中秋節時去韓式餐廳烤肉，一起去他們的宿舍聚會聊天。



(2) 時間管理-旅行的規劃

利用在課餘的時間，我去了 21 個國家旅行。透過一次次的旅行，我學會了怎麼一個人從機票訂購、各國公共交通、住宿、三餐到每個景點的規劃和管理。對於想去其他國家的同學，里爾真的是一個非常方便的地方，不論是機場，還是歐洲客運（Flixbus、Blablacar）都有較多的選擇。法國里爾附近，廉航常飛的機場分別有巴黎（CDG、ORY、BVA）、里爾（LIL）、比利時（CRL）。



在規劃旅行時，可以多多利用Omio, skyscanner來比較。至於景點的門票和攻略、各國的當地美和、交通APP，抑或是當月的節慶和活動，都是可以事先透過上網查詢得知。另外，如果是在秋季來里爾交換的，9月上旬有里爾跳蚤市場，非常的盛大，那個週末會湧入很多來自各國、其他城市的人們來參觀，會有很多舊物攤位，里爾大廣場附近也會有很多美食攤位，不妨也試試海鮮Mussel。如果想要了解更多里爾和學生的活動，也可以追蹤IG: lille_addict與FGES學生會的IG: bvi.fges。

(3) 文化

在課餘時間，我積極參與各種文化活動，深入體驗歐洲的藝術與歷史氛圍。例如，奧地利音樂會、倫敦的音樂劇、博物館、美術館、希臘與羅馬的歷史古蹟、各國的教堂等，旅遊讓我有機會親身體驗世界各地不同的景點與風景，發現各地獨特的自然景觀與文化魅力，透過這些經歷讓我不僅對歐洲的歷史、宗教、政治有更深入的理解，拓展對建築、美學、當地飲食、歷史等領域的興趣和認識，提升國際視野、增廣見聞、豐富閱歷。此外，歐洲的城市的街景規劃、建築設計也與亞洲有很大不同。



(4) 省錢小妙招

推薦可以下載Too good to go，它是一個歐洲減少食物浪費的App，在餐廳打烊之前，餐廳會以低價賣出那些未售出的食物，通常可以以非常划算的價錢買到沙拉、飯食、義大利麵，甚至是份量很充足的麵包和三明治，不過要注意的是，提前無法知道自己會拿到什麼，類似一種開盲盒的概念。

下面兩個非營利組織IG: cop1lille 和Linkee Lille (IG: benevoles.linkee.lille)，他們每幾個禮拜會把登記連結發布在IG上，提前登記日期，就能去拿取免費的食物，通常會是馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、罐頭、小零食、生活用品，當場也會有糕點、麵包、熱飲，但也希望同學照自己的需

求來拿取，不要浪費食物喔。

另外，E.Leclerc LILLE（離市區有點遠）的商品，尤其是肉類最便宜，車站附近有裡面有一間超大、商品齊全的Carrefour，其他超市還有Intermarché EXPRESS Lille，亞洲超市則有Asie Gambetta、Inamori Market、Paris Store Roubaix巴黎士多（離市區遠），而超市Supermarché Match東西、肉類比其他家貴，但它可以辦學生會員卡，結帳時會印出 9 折的金額折扣，下次可以使用。此外，也可以提前在台灣申請ISIC國際學生證（買Flixbus有 9 折優惠）、法國的CAF房屋補助，以及ESN卡（廉航Ryanair有機票與托運行李的優惠）也都可以申請。

5、研修之具體效益(請條列式列舉)

- (1) 外語能力—法文與英語
- (2) 臨機應變與適應能力
- (3) 拓展國際觀、體驗不同文化
- (4) 更加的獨立和自信

6、感想與建議

首先，我想感謝教育部提供學海飛颺獎學金、暨南大學提供這個機會，國際處、國企系辦，以及在過程中提供我幫助的任何老師以及承辦人員，讓我可以出去體驗不同文化。透過這次的交換經驗，我覺得能在大學期間去其他國家交換、增廣見聞真的是很難得的一件事，也鼓勵任何有想要交換的同學去申請，實現自己夢想。如果還沒什麼想法，建議可以開始提升自己的英文與外語能力，顧好大學的成績，同時積極參加學校國際處舉辦的交換學生分享會，對於準備也比較有方向，或之後申請獎學金也較有幫助。