

生活報告

一、 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

交換學校介紹

SKEMA Business School 法國知識經濟與管理學院是法國少數經典的百年商學院之一，由 ESC Lille 里爾高等商學院與 CERAM Business School 尼斯高等商學院在 2009 年合併而成，成為法國規模最大商學院之一，每年排名力爭上游，已具有法國五大商學院的實力。ESC Lille 里爾高等商學院於 1892 年成立，校區位於里爾；而 CERAM Business School 尼斯高等商學院則是在 1962 年成立，校區位於法國南部 Sophia Antipolis 索菲亞科技園區。兩校秉持培育更多商管精英的理念下，於 2009 年合併。合併後的新校名為 School of Knowledge Economy & Management，顧名思義為知識經濟與管理學院，簡稱 SKEMA。目前在全球各地共有七個校區，分別位於法國的里爾、索菲亞、巴黎、美國羅里、中國蘇州、巴西美景市和南非開普敦校區，並設立加拿大蒙特婁與印度孟買兩大策略辦事處。該校提供學士、碩士、工商管理碩士(MBA)、博士和各種客製化高階主管培訓課程(奢侈品牌課程、EMBA 等)，課程涵蓋金融、行銷、人力資源、會計、經濟、項目管理、物流管理等多個領域。

SKEMA 法國知識經濟與管理學院由於歷史悠久的文化與名聲，累積了全球廣大校友網絡、上百間優秀姐妹校以及全球上千間國際企業的良好關係，學生不僅能在就學期間獲得各種業界的知識，更能在畢業後獲得學校校友網絡的強大後援。也因此，SKMEA 在 2009 年合併之後，名聲水漲船高，目前以躋身全法國前五大商學院的位置 (2021 年學生雜誌全法排名第五名)。

課程資訊

考量物價、生活便利性後，我選擇至里爾校區交換，里爾校區該學期有兩個 Program 可以選擇，International Marketing & Business Development (IMBD) 與 Project & Programme Management and Business Development (PPMBD)，會在開學前寄信來詢問欲參與的 Program 和選課，我選擇的是 IMBD，除了交換生以外，該學程有許多碩士生，其中也有不少同學是就業後再回來讀研究所的，但不用擔心會跟不上進度或是課業壓力過重。在開學前 SKEMA 會寄課程資訊及 google 表單讓你選擇課程，等到 orientation day 時會給你一張紙本表格，上面會有你選上的課程，這時是最後的退選時刻，若此時改變主意，劃掉你不想修的課程再繳回即可。我總共修習了 5 門課，包含 3 門必修和 2 門選修，總共 20 credits。(對交換生而言必修並非一定要修習，可以根據自己的意願選擇)，以下是我選擇的課程：

必修：

1. UNDERSTANDING THE ELUSIVE CONSUMER

該課程的報告以小組方式進行，每週會有需完成的小組進度，課程中會保留一部分小組討論的時間，老師上課很用心，會有一些資料需在課前閱讀，才能使課堂上的小組討論順利進行，期中會有一次紙本的選擇題期中考，如果考前有讀上課的 PPT 不會太很難，範圍包括上課內容與補充資料，期末報告一樣會以小組方式進行，需要完成口頭報告和書面報告兩項，但因從學期初每週都會進行一些部分，不會有很大的壓力。

2. PRODUCT MANAGEMENT AND OPERATIONAL MARKETING

這堂課有時候是上一整天，9:45-13:00 和 13:15-16:30 共兩節，但不用擔心會沒時間吃飯，每節課前 1.5 小時是老師授課時間，後 1.5 小時則是運用剛才的授課來完成小組作業，即便前 1.5 小時沒有聽得很清楚課程內容，老師的 PPT 十分完整，可以透過 PPT 來完成小組作業，後 1.5 小時可以和組員協商，可以運用這時間去吃午餐，或是提早回家，之後再找時間把小組作業補齊即可，學期末再彙整每週的小組作業一併繳交即可，期末會有一個不計分的考試，是必修課當中負擔不重卻又能運用所學的課程，推薦！

3. BUSINESS DEVELOPMENT & SALES

主要教授內容為如何說服客戶與消費者的銷售及談判技巧，課堂中互動非常多，老師常常會隨機抽點學生跟他扮演銷售者及顧客，或是隨機分組，在同學閱讀個案的同時，老師會個別叮嚀兩方應注意的談判技巧，講解完後老師會請賣方去找一個買方進行正式談判，過程中可以學會許多談判技巧的運用。期末考則有一個 sales contest，必須與真正的企業主管實際一對一面談，會由對方假定一個商業情境，由我們扮演該公司的員工，去了解對方的需求或是推銷產品、服務，並依照面試由對方來打期末分數，是需要花滿多時間準備的一堂課，我個人比較不偏好這門課。

選修：

1. Google Tools and SEM

這門課會教 Google Analytics, Google ADs, Google Trends 等，會有一次選擇題考試及期末報告，考試是會考課程上學到的技巧運用，期末報告則是小組一起策劃行銷活動和投放 Google Ads 的計畫，我認為無法單靠老師上課就能清楚明瞭課程的內容，需要自己多加研究才能順利製作報告。

2. Digital Growth

此為我最喜歡且收穫最多的課程，老師本身有在經營多家企業的平台，因此針對數據行銷等很有經驗，且更能以業界的角度給予學生教導，除了講述行銷 KPI 的

設置、後台數據分析等，也有實務上的操作，如設計自己的 Augmented Reality 擴增實境、製作完整的 Chatbot 聊天機器人，非常好玩又能有收穫的一門課，推薦！

二、生活及文化交流

交通

學校就在到 Lille-Flandres 地鐵站旁邊，附近也有多處公車站及客運站，非常方便，月票是到 Gare Lille Flandres 的服務中心櫃檯辦理開卡 (需準備護照、一張照片)，第一次辦卡是€35，之後每個月是€31，直接在機台加值即可，地鐵、公車、Tram 都可以無限搭乘。

消費 / 信用卡

我是在台灣申辦台新銀行的 Fly go 卡，基本上在歐洲的消費都是使用這張卡，歐洲的店家基本上都可以用刷卡及 Apple pay，所以只要這張卡就能搞定大部分的開銷，轉帳的部分則是使用 Revolut 的 App，可以上網查詢邀請碼，就能免轉帳手續費，且操作十分簡單，可以用信用卡直接儲值再轉帳即可。

現今我當初只帶了€300 現金，實際只花了約€200，所以我認為無需帶太多現金至法國，以免自己緊張。另外，不論辦理哪一張銀行的信用卡或是簽帳金融卡，皆要記得開通 Email 收取驗證碼的功能，以免收不到簡訊哦！

電信

我是辦理 Free 電信，理由包含店家離學校近、办理流程方便快捷、便宜，一個月僅需€19.99 即可擁有 200G 的法國境內及 25G 的國際漫遊 (有些國際漫遊會不包含瑞士，Free 的則有包含瑞士)，解約時則是要寄送實體信件至 Free 才算完成解約，不過若是回到台灣才想起來要解約也無須擔心，在網路上打「在台灣寄 Free Mobile 解約信」就會有相關的教學文案！

健身房

歐洲的健身房其實不貴且選擇很多，我是選離家近且分店多的 BASIC-FIT，優點是分店遍佈歐洲各國，且會員資格不少國家是相通的，即便離開法國去旅行也是能繼續健身的，但缺點是這些連鎖健身房很多都是要綁一年約，對於交換身來說是蠻麻煩的，所以我是透過小紅書來找有沒有人釋出幾個月的會員資格，因為進出健身房是用 App 來辨別會員資格，



因此無需面交會員卡或是其他繁雜的流程，只需要透過帳號密碼就能租借會員資格，我也很幸運的找到低價出租會員資格的人。

寄信

法國有不少情況需要寄送實體信件，如電信或是房屋的解約，但對我們而言到郵局寄信可能不是一件輕鬆好溝通的事，因此可以透過 LA POSTE 這個網站，即可在家中直接寄實體信，線上繳費即可，LA POSTE 會透過 Email 通知你信件的配送狀況，非常方便。

LA POSTE 網址：<https://www.laposte.fr/envoi-courrier-en-ligne>

生活習慣和治安

到法國後養成的習慣之一是很常講 Bonjour，進到一家店中會習慣性地和店員互打招呼以表禮貌，里爾的人大部分都蠻親切友善的，即便是不太會講英文的店員，也會努力的肢體語言或是拼湊單字來回答你的問題，此外因為里爾也是法國的大城市，亞洲面孔比想像中多，所以沒遇到什麼歧視亞洲人或是不友善的狀況，平常生活上我認為是很自在放鬆的。

不過離開里爾後還是要多加留意，某天下課後我搭乘地鐵去沒去過的城市晃晃，就在我出地鐵站要進入商場時，突然一個中年男子用商場的推車衝撞我超級大力，還用法文罵我一大串，雖然我沒聽懂但還是整個被嚇傻，緩過神來才發現好痛！後來有個好心法國的女生問我需不需要幫忙，她跟我說那個醉漢在羞辱我，不用理他，我才意識到原來這就是種族歧視了，因為里爾的生活太自在和平讓我常常忘記自己是外國人😂不過記得出門在外還是要隨時保持警惕！

三、交換需注意之事項 500 字

彩妝 / 隱形眼鏡

保養品和大部分的生活日用品在法國都很好購買，且價格不貴，像是理膚寶水、適樂膚等品牌可以至藥局以較低價購買到，無須擔心。但如果是想我一樣習觀使用日韓彩妝大於歐美彩妝的，記得要多足夠的化妝品去，以免在法國沒有像屈臣氏、康是美這樣可以輕鬆買到很多喜歡的化妝品。另外隱形眼鏡也記得要帶足夠的量，以免到歐洲不方便購買。

租房

我是在 Airbnb 上找到的住宿，雖然整體居住環境及機能我相當喜歡，但房東很嚴格且愛扣錢所以不推薦，也讓我意識到租房真的要在入住時就錄影紀錄入住時

的房屋情況，以免日後被房東坑錢！因為我們是外國人且通常語言溝通上不會非常順利，所以真的遇到被坑錢的狀況也很難自保，至少要有錄影跟照片以捍衛自身權利！

簽證

以下時我的簽證辦理時間流程，給大家做時間規劃時參考：

11/9 法國教育中心線上繳件

11/10 審核完成通知繳面試費

11/10 繳費

11/10 面試預約通知

11/14 面試+簽證繳件

11/23 簽證完成領取通知

基本上整個流程算快速，無須過度擔心，面試及簽證需要的文件可提前辦理，在拿到法國學校的入學許可後盡快預約即可。

【法國教育中心面試所需文件】：

1. 護照正本
2. 英文台灣在學證明 正本*1+影本*1
3. 法國學校入學許可影本*1

【簽證組辦理簽證所需文件】：

簽證費的支付方式以悠遊卡為主，面試前請先儲值您的卡片：50 歐元簽證費

- 簽證申請表：要記得簽名+貼照片
- 護照正本 + 個人資訊頁影本
- 證件照*1 (我是交護照尺寸的)
- 法國教育中心面試收據 (面試完會給你)
- 法國學校入學許可
- 財力證明 (英文存款證明)

一個月基本生活費是€650，裡面就要有€650*6 個月