

國立成功大學  
高教深耕計畫出國報告書

報告名稱：114學年第1學期赴里爾天主教大學出國報告書

出國期間：2026年08月7日~2026年01月28日

經費來源：高教深耕計畫

單位：國立成功大學\_管理學院\_企業管理研究所

職稱：碩士

姓名：姜馨茹

中華民國 114 年 2 月 10 日

## 摘要

此報告為自己交換半年後的生活回顧與紀錄，內容包含前期繁瑣的行政申請、於里爾天主教大學 IÉSEG 管理學院之修課心得，以及於當地及歐洲其他國家的實戰經驗。這不僅是份交換計畫的行政紀錄，更是自己於法國跨文化環境中自我成長之總結。過去感謝網路上許多同學豐富的交換建議與經驗分享，使我在申請的過程中順利不少，也大幅降低了內心的恐懼與壓力。因此，我希望自己也能透過提供第一手資料，幫助未來有志前往該校交換的學弟妹們，同時激勵更多同學勇於踏出舒適圈，開啟屬於自己的國際視野。

## Abstract

This report provides a comprehensive reflection on my six-month exchange program, documenting the journey from the initial administrative application to academic life at IÉSEG School of Management (Université Catholique de Lille) and my broader cultural explorations across Europe. Rather than a mere chronological record, this document serves as a synthesis of personal growth and self-discovery within a French cross-cultural context. Navigating the complexities of a foreign environment allowed me to develop resilience and a more nuanced global perspective.

The successful completion of this exchange was greatly facilitated by the wealth of shared experiences from previous students, which significantly eased the application process and reduced the stress of transitioning to a new country. Inspired by this spirit of mutual support, I aim to provide first-hand information and practical insights to assist future students planning to study at IÉSEG.

Ultimately, this report is intended to be both a resource and an inspiration. By sharing the challenges and rewards of this journey, I hope to encourage my peers to venture beyond their comfort zones. This reflection underscores the importance of international immersion in fostering a broader worldview and invites others to embark on their own transformative global adventures.

## 目錄

摘要 .....	2
交換動機與目的 .....	4
申請過程 .....	4
出生證明 .....	4
住宿 .....	5
銀行 .....	5
研修期間 .....	6
交換學校介紹及選課 .....	6
旅遊 .....	7
個人心得 .....	7
建議 .....	8
附錄 .....	9

## 交換動機與目的

我從小就喜歡接觸西洋相關的文化與音樂，在大學與家人幾次前往歐洲旅遊後，自己便深深愛上了法國的風景及食物，而這也埋下了自己想前往法國交換的種子。由於要繼續升學的緣故，我在大學時忍痛放棄了至里爾天主教大學交換的機會，但這份遺憾卻遲遲未能從我的心中消去。因此在升上研究所後，自己便積極尋找成大與管院交換的相關資料。

其實在申請初期，支持及反對的聲音此起彼落，幾位身邊重要的人認為我不該浪費時間做這件事，導致自己後期開始受到動搖，反覆思考自己的決定是否正確？在大家畢業後積極求職、為未來努力打拼的階段花費半年體驗人生是否真的值得？不過，幸好指導教授與研究所的朋友們不斷鼓勵我，認為我應該堅定自己的選擇，把握求學生涯最後機會做自己想做的事，不需要在乎別人的想法。當時指導教授對我說了一段話：「工作任何時候都能找，如果條件允許就該趁年輕到世界各地走走，甚至是住在那裡一段時間，多去看看不同的世界、與不同文化的人相處，半年後你會更清楚自己想要的是什麼。」

會選擇里爾天主教大學的 IÉSEG 學院是因為該校為法國頂尖商學院之一，我認為在此高度國際化的環境中可以磨練與不同文化背景成員協作的跨文化溝通能力；其次，我也希望能透過於法國生活的日常挑戰，培養獨立解決問題之韌性；最後，我想藉由抽離熟悉的環境，測試自己一個人能夠獨自完成多少事情。我相信這半年的經歷並非進度的落後，而是一種能量的蓄積，使我未來在面對全球化職場的挑戰時，能擁有更開闊的視角與更堅定的底氣。

## 申請過程

由於網路上有許多詳細的參考資料，因此以下將針對我認為較重要的幾項進行說明：

### ● 出生證明

若有申請 CAF 租屋補助的需求，出生證明就極為重要，需要用它作為身分及家庭背景的佐證資料。以下為我當時出發前的申請程序，一共有五大關：

#### 1. 攜帶身分證至戶政事務所

這裡只需申請中文版正本，拿到後先確認內容是否完整（如：自己和父母的姓名），若缺少任何一位則需申請出生登記申請書。順帶提醒，若自己或父母曾經改過姓名，還需要額外申請戶籍謄本，裡面會記錄你的改名資訊。文件通常申請一份即可，但當時擔心申請過程有臨時狀況或資訊錯誤需要重跑一趟，加上自己曾經改過名，所以我三份皆有申請，且每份文件都申請兩份作為備用。出身證明和出生登記書一份 10 元，戶籍謄本一份 15 元。

#### 2. 民間公證人公證

當時事務所的阿姨人很好的提供我一份台南公證人的聯絡資訊，我最終選擇了林欣佩公證人事務所，值得注意的是其需要提前致電預約。整個流程其實蠻快速，大約半小時，且接待人員的態度非常好，也很仔細協助我確認法國需要的文件，十分推薦！當時我出生證明、戶籍謄本及出生登記申請書皆有申請公證，所以總花費為 1500 元，每份文件 500 元。

#### 3. 外交部領事事務局驗證

台南沒有外交部領事事務局，所以我當時親自下高雄的外交部南部辦事處申請驗證，需要攜帶身分證和其正反面影本，以及所有文件的正本與影本，如果忘記印現場也有一台印表機。辦理時需填寫文件證明申請表，並至特定窗口付款，再到郵寄窗口填寫個人郵寄資訊，約兩個工作天可領取，除了郵寄外也可以選擇現場取件。每份文件為400元，因此這部分我的花費為1200元。

#### 4. 法國宣示翻譯師翻譯文件

自己當時是上網尋找翻譯師名單，最後選擇江淑珍女士作為翻譯師。一般件的費用為每份40歐元，翻譯師建議我出生證明與出生登記申請書擇一翻譯即可，因此我最後翻譯了出生登記申請書與戶籍謄本，費用為2560元(75歐)。江女士的效率很高，當天就把文件翻譯好並寄給我核對了，不過後來給法國在台協會複驗時，戶籍謄本有因翻譯師誤植配偶欄資料而被退件，我在核對時因為看不懂法文所以也沒有檢查到此部分，建議大家在核對時可以多留意一下。

#### 5. 法國在台協會進行文件複驗

由於自己很早就預約學生簽證的面試，所以在北上面試時便一併把印好的翻譯文件帶去複驗了(須注意開放辦理的時間為平日上午9點至12點)。櫃台人員會協助檢查文件，等寄信通知領件時才需要付款。因為我有兩份文件，所以一共付了1704元(50歐)，複驗費用僅接受現金付款。

### ● 住宿

當初由於同時忙著寫論文的緣故，住宿部分我選擇了最方便快捷的管道，也就是All Logement。平台中的房源選擇不少，可以根據校區遠近及個人需求安排志願序，送出排序後須等待一段時間才會收到分發結果。此外，預約費為266歐元(不會退款)，收到確切的住房通知時會正式扣款。

此平台的宿舍大多不需要自己聯絡電力公司，且宿舍早上10點前會提供免費早餐，但不是每間都有，可以在宿舍說明的部分留意一下。早餐內容物包含吐司、可頌、果醬、牛奶、麥片、優格、水果與咖啡等，不過自己時常因晚起或天冷不想出門，所以半年吃不到5次，現在寫心得的當下突然覺得有些可惜，因為早餐似乎包含在月租的費用裡(且為強制付款)，所以在此希望大家可以和我的朋友們一樣每天準時報到，養成吃早餐的好習慣。

自己當時很幸運被安排到第一志願 Valentine Charrondiere S+衛浴，月租522.98歐元。雖然房間內部十分乾淨，床也很新，不過我認為整體而言沒有像網路上說的如此推薦。我的房間位於最高樓層7樓，電梯只到6樓，因此需要爬樓梯上去，且電梯經常故障，維修的效率更是低落。記得有次自己從旅遊的前一週到旅遊回來(幾乎一個月)都在爬樓梯，有行李在身時真的非常吃力。此外，房間內的熱水供應十分不穩定，且無法調整，有時都是冷水，有時熱到無法洗澡，申請維修後仍然沒有改善，冬天洗澡時真的像酷刑。後來聽法國朋友說其實523歐元在 Lille 已經能夠租到不錯的房子，所以建議大家可以多花時間在住宿上面，多比較不同的選擇再做決定，讓自己半年的交換生活過得更開心舒適。

### ● 銀行

交換期間自己使用最多的是 Revolut 線上帳戶及永豐多幣卡。Revolut 是大多數交換

生的首選，因為不論是 CAF 補助撥款、電信扣款或朋友分帳都可以使用它，十分方便。不過建議跨國匯款時，在確認帳戶能成功收款後，每次匯款的金額可以抓多一些，以降低匯款的次數，因為每次都會被收取一筆金額不小的手續費及台灣銀行的海外交易手續費，並不是非常划算。

## 研修期間

### ● 交換學校介紹及選課

IESEG School of Management 為法國頂尖的商學院之一，擁有良好的國際聲譽，其碩士學程在法國排名第6，且獲得 EQUIS、AACSB 及 AMBA 認證。IESEG 有里爾及巴黎兩個校區，由於自己比較喜歡寧靜的氛圍，所以最終選擇了 Lille 校區。

學校當時提供碩士交換生兩個修課選項，因為想跨領域修課，所以我當時選擇了 Option2(國際選修課程)。此學分結構包含4門學校所安排的必修核心課(10 ETCS)+自選國際選修課(最多9門，共18 ETCS)+法文課(選修)，在7月時學校會寄信通知選擇此方案的同學進行線上選課。有點可惜的地方是當時學校安排的必修課程與我的法文課衝堂，導致自己最後放棄了最想修的法文課。

在自選課程中我最喜歡的課為 Sales and Operations Planning，老師為 Moghaddam Atefeh。Sales and Operations Planning 這門課並非單純的理論授課，而是讓我們能運用數據與邏輯工具，在「市場需求」與「企業資源」間找到完美平衡。在前幾堂課中，我學習到如何管理複雜的大型計畫，透過 WBS (工作分解結構) 將任務拆解，並利用 CPM (關鍵路徑法) 找出影響工期的關鍵任務。其中最有趣的是學習計算 Slack Time，這可以讓我們知道哪些步驟能有緩衝時間，哪些絕對不能延誤。

而在銷售預測的單元中，教授帶我們練習了多種定量分析，像是基礎的 Moving Average (移動平均法)，以及更精準的 Weighted Moving Average (加權移動平均)，甚至用 Regression Analysis (迴歸分析) 來找出廣告預算與銷量間的因果關係；課程後半段我們則深入探討了 MRP (物料需求規劃)，須實際操作如何從 Gross Requirements 出發，扣除現有的庫存後計算出 Net Requirements，這也使我理解在現實供應鏈中應如何計算 Planned Order Releases (計畫訂單發出)，才能確保在對的時間點讓材料到位。最後，教授也與我們討論了如何設定業績目標，比較由上而下 (Top-Down) 與由下而上 (Bottom-Up) 兩種配額設定之優劣，並利用 Customer Segmentation 矩陣來決定資源該投放於哪些高價值的客戶身上。

除了專業知識的吸收外，我想這門課最珍貴的收穫莫過於跨文化的團隊合作。教授在第一堂課便將大家隨機分組，使我因此結識了許多來自世界各地的同學。我們經常於課後一起討論作業，在某次練習 MRP (物料需求規劃) 時，我主動主導了討論，教會組員們如何從總需求量一步步算出精準的庫存發放計畫。看著大家從困惑到點頭理解，這種成就感遠比自己算出正確答案還要深刻。這門課不僅使我掌握了營運邏輯，更學會如何於多元文化背景下有效溝通並回饋團隊。

總體而言，我認為 IESEG 的上課模式與台灣不盡相同。在這裡每位教授都十分重視同學的課堂參與，每節課幾乎都有小組討論或上台報告的機會，因此必須十分專注才能跟上課程進度。此外，建議大家遇到問題時應勇於舉手發問，害羞的話也可以於下課時與老師討論。因為雖然主打英文授課，但有些教授的口音非常重，可能會無法聽清楚內容，我也曾遇過必

修課時教授與同學都用法文對談的情況，所以建議大家一定要主動反映。在交換期間，積極溝通與適應不同口音是必修課，雖然剛開始會感到挫折，但這也是訓練聽力與膽量的絕佳機會。只要願意踏出舒適圈，這些挑戰最終都會化為非常有價值的文化洗禮。

## ● 旅遊

旅遊方面網路上其實有許多交換生的經驗分享與小訣竅能夠參考，而我十分建議一定要辦一張 ESN Card，除了搭 Ryanair 可以享有四趟9折優惠之外，還贈送免費的20公斤行李額度，能省下一筆不小的費用。此外，這張卡也有常駐 FlixBus 的9折優惠活動，雖然折扣不多，但也算是頻繁訂票時的小確幸。

不過，特別提醒大家註冊登入 ESN 網頁時，若遇到要求認證卡片的頁面請務必直接無視或關閉。自己當時因不熟悉法文介面，誤以為是必要的零元驗證，就使用 Revolut 進行認證，沒想到隔天馬上被盜刷一筆教育平台49 歐元的訂閱費用(到現在仍然不知道是什麼)，上網查詢後發現也有其他人有類似的經驗，但因為是經本人主動驗證的，銀行端通常無法理賠。這筆損失雖然心痛，但也使我能藉此個人經驗提醒學弟妹們在國外處理金錢與資產安全時須更加謹慎，看不懂的法文頁面切勿輕易授權。

雖然歐洲治安是公認的不好，身邊也有許多朋友出遊被偷錢包、被搶手機或遭到詐騙的案例，但自己還算幸運，遇到的人都十分友善。我認為若有隨時留意個人財務、護照及重要物品，出遊時隨身攜帶手機掛繩，其實能夠大幅降低事件發生的風險，過於緊張或給自己太大壓力反而會影響旅遊的品質。至於 Lille 我個人認為治安還算不錯，可能因為住在學區附近的緣故，白天整體的氛圍其實是讓人安心的。不過還是建議在天黑時，盡量避免於人煙稀少的街道上閒晃或獨自等待公車，我曾在 Lille Flandres 遇到兩位朝我瘋狂微笑並搭話的黑人，甚至和我一起上公車並坐在我的旁邊，幸好最後有其他乘客幫我解圍。當遇到類似情況時請務必保持冷靜、無視對方，避免眼神接觸。若對方持續糾纏，建議往人多的地方移動，或在車上尋求司機與其他乘客的協助。

總結來說，交換生活的安全關鍵在於提高警覺但不驚慌。在享受歐洲美景的同時，保持適度的防備心才能讓這趟旅程圓滿且安全的結束。

## 個人心得

這半年的交換生涯對我而言是場關於勇氣與獨立的蛻變，回想起在台灣的生活，我曾是個極度依賴群體、缺乏「獨處勇氣」的人，獨自逛街吃飯、去咖啡廳對我而言曾是帶著尷尬且難以跨越的心理門檻。但在出發前，我為自己設定了一項目標，那就是至少完成一場完全屬於自己的旅行，而最後我成功至英國獨旅，這趟旅程也成為了自己交換時光中最深刻的成長標記。

也許在旁人眼中這並非難事，但對我而言卻是跨越自我設限的一大步。從獨自規劃交通銜接、應對行程中的突發狀況，到一個人在劇院沉浸於《歌劇魅影》，我發現原來自己也能獨自完成這麼多事情。這種百分之百掌控生活、與自己對話的過程，帶給我前所未有的成就感。

除了完全獨旅外，我也曾與朋友們共同前往同一國家，但大家協議在其中幾天或幾個行程中分開行動。這種模式讓我感觸尤深：即使好友就在同一個城市，我也不再像以前那樣非得集體行動不可，而是能自在地去走自己想看的行程，再於約定時間與大家集合，彼此分享

旅途中發現的好物或趣事。正是這兩種模式的交替，讓我更清楚看見自己的成長。

更意想不到的，當我開始練習獨立時，反而擁有更開放的心態去連結世界。在獨自行動的過程中，因為沒有熟悉的同伴可以隨時依賴，我反而更有勇氣主動與來自世界各地的旅人交談，甚至因此結交了意想不到的新朋友，認識不少厲害的人。

這半年的生活讓我從當初不敢單獨行動的女孩，轉變成一位能在異國街頭自在穿梭、大方擁抱多元文化的獨立個體。這份從內心長出來的底氣，是我在畢業之際看見自己最勇敢的模样。

## 建議

- 練習「有意識的」脫離舒適圈  
在異鄉，待在台灣人的圈子裡雖然溫暖，卻也容易讓你錯失交換真正的價值。建議大家可以主動結交外國朋友，參與不同文化的社交聚會。當你試著用非母語去理解他人的價值觀、討論兩地的文化差異時，你的視野會被徹底打開，這份跨文化溝通能力將是你未來在職涯中最難以被取代的軟實力。
- 主動設定「自我挑戰」的目標  
即使只是微小的行動，只要是跨出舒適圈的嘗試，都能帶來極大的成就感，並讓你發現自己潛藏的解決問題能力。
- 融入當地禮節，收穫友善回應  
在法國生活時，禮貌是開啟良好互動的鑰匙。不論是在點餐或進店逛街，進門時主動說聲 "Bonjour"，離開時說聲 "Merci, au revoir" 是非常重要的。當你展現出對當地社交禮儀的尊重，通常能換來店員更友善的對待與服務。

附錄



Erasmus 三天兩夜聖誕市集活動



Strasbourg 聖誕市集



瑞士因特拉肯(非常漂亮)



搭乘少女峰纜車



狗拉雪橇



宿舍床&窗景



Norway 看極光



跨年 party