26-1 學校簡介

Iscid-CO 分為本校及分校，本校在更北邊的城市-敦克爾刻，以傳播學院跟工學院為主，在聖奧梅爾則是商學院，前身是 L’ESCIP。

26-2 國外研修之課程學習（課內）

學校很小，學生也不多，通常一堂課的學生只有五六個人。交換過去的學生是上他們的 IBA 學程，通常都是交換生一起上課，偶爾才有他們當地 IBA 的法國學生一起上課，課程內容大部分跟在中山管院學到的知識差不多。不過通常排課方式是在幾天內從早到晚密集上課，課程時數短，以至於內容不會太深，對於原本就唸商學院的學生很容易，可以當作練習英文，課的選擇不多，因為當地還是以法文上課為主，建議在台灣把法文學好後可以上更多課。

26-3 國外研修之生活學習（課外）

1. 食

Saint-Omer 因為是北法小鎮，物價不會很高，如果都在超市買菜回家自己煮，一個月的消費跟在台灣差不多，在外面速食店大概六七歐可以吃飽，如果要到餐廳的話一個 menu 大概二十歐以內。在 Saint-omer 沒有亞洲超市，要坐火車到 Lille 才有中超，不過 Auchan 裡面有小小的亞洲區，有賣米、麵等亞洲食材，想念的時候也可以買來煮。Saint-Omer 也有幾家亞洲餐廳，我只嘗試過金世紀，在 Auchan 附近，十幾歐吃到飽，是偏法式的中餐，不是非常好吃，但使待久了想吃點中餐可以去嘗試看看。餐廳酒吧大多都在市中心，到法國任何地方都不能錯過他們的麵包店跟甜點店，隨便去一家都很好吃，在 Saint-omer 的物價麵包比在台灣還要便宜。出來交換所有在台灣沒煮過飯的人，最後都可以自己煮出三菜一湯，到這邊自然而然就會學會了。通常學校有課的時候會是一整天，中午可以帶便當，有冰箱跟微波爐，也可以到附近的大學 Ulco 吃學生餐廳，一個人三歐多，可以吃很飽。

不建議從台灣帶太多食物來法國，當初我帶超多罐頭泡麵過來，結果要走時都沒用完，全部都送人了，可以帶一些就好，真的很想念實在吃就好。中超雖然價格比較貴但是也都可以買得到。

2. 衣

剛到法國時是八月底，很熱、太陽很大，日照時間很長，到十月才會轉涼，冬天很冷，一、二月時會下雪，建議要買靴子，衣服不用帶太多，可以來法國買，冬天打折季很便宜。圍巾靴子毛帽手套都是必買的！

3. 住

我住在學生宿舍，走路到學校大概二十分鐘，一個月 254 歐，有一個室友，一起共用浴室、廁所跟廚房。我那間房間算是所有房型最大加上只有一個室友，價錢是最貴的，但是也因此可以申請房補，房補申請成功的話可以再減五十歐。其他房型有三人一起住的，價格比較便宜但是就不能申請房補。

如果不想住學生宿舍，也可以在 airbnb 找住宿，可以體驗跟當地法國人生活，不過因為 Saint-Omer 是小鎮所以會講英文的人很少，要有心理準備，但是他們人都很好，不用擔心。

旅遊時的住宿，我都選擇青年旅館，小城市則是 airbnb，住起來比在台灣出去玩時還便宜，可以在 booking.com 或是 hostelworld 上面找，不過若住青旅還是要小心自身財物，建議女生還是住在全女生的房間比較安全。

4. 行

- 公車

在 Saint-Omer 只有公車，每天公車也只到晚上七點多，禮拜天整天沒有營運，建議一到 Saint-Omer 可以先去市中心辦一張學生公車卡，一年 20 歐，原價搭一次一點多歐，搭二十次就回本了，這樣從超市買很多東西很重就可以搭公車回宿舍，從火車站也可以搭公車回宿舍，宿舍走路兩分鐘就到公車站牌很方便，公車站牌也都有公車時刻表，公車很準時不用擔心。

- 火車

在 Saint-omer 你不管要去哪玩都要先搭火車到里爾坐巴士或是到比利時、巴黎坐飛機，所以建議一到法國就先去 SNCF 法國的火車站買青年卡(carte jeune)，一張五十歐，期限是一年，所有的高鐵 TGV 或是城間列車 TER 都可以打折，搭兩三次就回本了，買票時記得要選票卡，才會出現優惠價格。

若你預計想要玩遍法國的話可以再去訂閱另一種票卡，叫做 TGVmax，一個月繳 79 歐，至少要付三個月，如果訂閱未滿一年取消的話要繳交 15 歐，用這個卡可以免費搭乘法國高鐵 TGV 列車，雖然他有限定班次，但是提早訂票通常都可以買到想要的時間，我當初是在他優惠活動時訂購，第一個月只要一歐，建議可以等有優惠活動時去訂閱，不然如果要在法國境內玩，搭火車一趟都要五六十歐起跳。

- 飛機

Saint-Omer 在北法，離北法最大城里爾搭火車大約一個小時，而里爾到比利時搭高鐵只要半小時，因此若打算出法國旅遊，或是到南法想搭飛機的話，除了巴黎戴高樂機場、奧利機場、博韋機場也可以選擇比利時的布魯塞爾機場或是 Brussels South Charleroi Airport，在查機票時可以選比利時的看看有時候會比較便宜。

- 巴士

歐洲的巴士主要有 Ouibus,Flixbus,euroline 等等，有時候火車跟飛機都貴得要命時可以考慮搭巴士，雖然很久比較累但是可能會便宜很多，坐過夜巴士也可以省一天的住宿費。

5. 育

除了商學院的課程外，學校在上課前有安排一個禮拜的法文課程，一開始很崩潰，但是上到後來覺得快要學會了，課就沒了，正式上課後，法文課程太少又太分散，很難進步，到了下學期，在 Saint-Omer 一間幫企業職能訓練的機構裡找到裡面的英文老師，請他來教我法文兩個月，在學期結束後，我搬去里爾上了兩個月的語言學校，在語言學校法文才真正的進步。如果想要在交換學好法文建議可以提早去上語言學校。

6. 樂

學校提供一些免費的活動可以參加，由學生會的學生帶我們去參加，剛開學跟 body 們在酒吧聚會、在學校也有開學茶會、上課期間則會有一些免費的巴黎遊船一日遊、凡爾賽宮一日遊，Boulogne 玩風帆車等，聖誕節學校有舉辦聖誕晚會，畢業典禮也有畢業晚會等等。其他時間市中心有電影院，不過很多電影他們會配音成法文，所以可能會看不懂，宿舍旁邊也有一個很大的游泳池健身房，週末會有音樂會或是演唱會。

26-4 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 體驗國外生活、風俗民情
- 學習獨立，解決問題
- 提升外語溝通能力
- 嘗試不同上課方式

26-5 感想與建議

在法國交換的這一年，去了非常非常多地方，看了很多風景，接觸了很多不同的人，有人會覺得出來交換是浪費時間，但是我卻覺得所有學生應該都來體驗一次交換生活。在國外真的會發生太多太多莫名其妙的事情，在台灣永遠不會遇到的狀況，學習獨立面對，沈著的解決問題，慢慢適應，學會生活。那些在電視電影書章雜誌上出現的畫面，呈現在你眼前時，你會感覺到自己的渺小，覺得不可思議，變得更加感恩生活周遭自己擁有的一切，在國外你有更多與自己對話的時間，更瞭解自己，更多時間去思考人生。你在面對很多不一樣的人時，可以聽到更多聲音更多想法，藉此在去反思自己。相信很多人的交換時光都是人生中最美好最懷念的時光之一。

26-6 相片（2～3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）

剛開學學生會辦的雷射射擊活動



挪威峽灣



學校帶我們參觀啤酒工廠（Saint-Omer 啤酒很有名）

