

生活報告

學校介紹

ESSEC

ESSEC為法國最頂尖商學院之一，和巴黎HEC商學院、ESCP歐洲高商並列「法國三大高商」，在業界具有良好知名度，尤其在奢侈品領域和業界有緊密聯繫。學校經常會舉辦職涯探索相關活動，或是請企業大公司CEO來到ESSEC分享，可以感受到ESSEC在職場有很強大的校友人脈。

地理位置

要做好心理準備的是：ESSEC的地理位置並不在巴黎市中心，而是位於法國巴黎外圍的Cergy，在交通地圖上屬於第五圈（有點類似政大文山區，微偏僻Xd）。前往巴黎市中心會需要50分鐘至90分鐘的車程，雖然小遠，但是因為巴黎實在太好玩，住在這樣一個多小時就可以抵達的地理位置，個人認為還是非常可以接受的。

校園環境

ESSEC的校園設備都很新穎，有圖書館、電腦室、大型活動中心(dome)、討論室以及有插座的自習空間。整體教室環境佳，教室分成ABCDE區，每次上課的教室都不一樣，因此在上課前可以先上ESSEC app看當天教室位置，並預留一些時間尋找教室。校園中間則設有學生餐廳和漂亮的室外空間，大部分時間學生都會聚集在這裡聊天，討論作業，學生下課也會聚集在室外空間抽菸社交。正中央一樓有可以買到星巴克、三明治、可頌蛋糕的簡餐咖啡廳；旁邊的學生餐廳中午會販售義大利麵、pizza、沙拉，價格不便宜，味道也蠻難吃，不推薦。可以選在學校正對面的餐廳外食，或是也會看到很多學生選擇自己帶便當（學校有微波爐可以加熱）。距離學校13min之處有大學餐廳CROUS（讓Google map帶你去），價格非常便宜3.3歐，但人潮很多，需要排隊20分鐘以上，有空可以去嘗試看看。

上課氛圍

在ESSEC的課程分為英文授課和法文授課，交換學生大多會選擇英文授課的課程，因此班上法國人大約只佔1/4。上課氛圍依照教授的風格會有所不同，最印象深刻的是學期剛開始正值法國罷工時期，第一次體會到原來學生上課與否深深收到罷工影響，像是我就遇到交通停擺，連續停課2週的教授。整體而言，歐美交換生都踴躍發言，非常願意與教授交流意見，分享想法經驗。課程中也有很多小組活動與團體報告，可以從不同國家的同學身上學到很多，並且從中觀察到文化差異。特別的是，和當地學生交流後發現ESSEC的教育體制很不一樣，每一位學生必須交換+實習才能畢業，因此大家的實務經驗都很豐富。

校園活動

ESSEC就是名副其實的party school，每個禮拜都有各式各樣的party可以參加。學校中間有個叫做Foys的啤酒bar，上課上到一半常常聽到超high的音樂，Froy有時候會舉辦特別活動或啤酒特價。而熱門的ESSEC sete是學生組織專門為ESSEC學生所辦的party，每週三或四舉辦，門票常常一搶而空。學校晚上會包下Cergy附近整間club，從23:00開始可以在校門口搭接駁車前往club（在車上當地法國學生會很瘋開始唱歌），凌

晨還會有接駁車載大家回學校。只需付入場費就可以喝到飽(雖然學生調的酒,品質不高),而且裡面人相對一般的club單純(憑ESSEC學生證才能入場),如果有興趣可以和朋友一起去體驗一下法國學生的party vibe。學校也經常在dome舉辦各式各樣的活動,可以追蹤社團instagram了解最新活動,ex:我們當時每週都有免費瑜珈/拳擊/zomba課,有時也會請DJ到學校舉辦party。

生活及文化交流

住處選擇?宿舍or租屋

我個人選擇住在Cergy les haut宿舍,距離學校2站rer火車的交換生大本營。優點是:申請流程方便、房屋出現問題馬上有人處理、離學校近、非常容易認識朋友。缺點是:學校這區不是特別安全><、休閒活動較少、在巴黎不能玩到太晚,因為要趕凌晨1:00前的rer回宿舍。如果你不排斥找房子,也想體驗住在巴黎的感受,我身邊也有朋友選擇在巴黎市中心租屋,或是找在學校和市中心中間點的房子,都是不錯的選擇。

宿舍生活

在Cergy les haut附近的生活機能和宿舍內的環境設施都是不錯的。宿舍附近有超市、麵包店、亞洲超市、銀行、郵局;宿舍內則有交誼廳、小販部、免費影印室、2間簡易健身房、很多自習室、和洗衣房。如果怕麻煩,懶得採購床單被子廚具等,可以購買welcome kit,我自己用下來覺得東西都蠻齊全,使用下來也沒什麼問題!在學期開始前,學生會自主在交誼廳舉辦各種活動,很容易就認識新朋友。時不時會和朋友們舉辦一些asian food day,大家準備食物一起分享,住在宿舍的好處就是能經常和朋友培養感情。平常採購各種食物、生活用品、酒(大推法國超市粉紅酒,便宜又好喝),還是推薦搭火車去學校附近的大超市Auchan,你在ceryg的日子會少不了它~

Auchan省錢tips:法國超市都是自助結帳,第一次可以主動詢問工作人員,請他讓你辦一張會員卡,之後每次消費,嗶過會員卡和商品,最後和店員說你想要學生優惠,他會幫你掃一張優惠卷,只要單次消費超過10歐元,就能夠獲得10%的回饋金累積在會員卡裡。要使用優惠的時候,在付錢那邊選擇用回饋金支付就可以了(第一次需要設定密碼,有點小複雜,可以請店員幫忙)。

電信 Free Mobile

電信最便宜的選擇就是Free Mobile,Free的申請方式很簡單,到隨便一家門市的機器辦理,選擇號碼和方案即可,之後在free mobile官網上可以登入帳號密碼看自己的流量使用情況。我選擇110G(4G)/一個月,13歐左右,本來以為會不夠,但我網路當吃到飽在用,每個月都有剩下一些流量。Free的優點是便宜,缺點就是網速有時候超級慢,用到火氣很大:),但對我來說這個高cp值,網速慢一點還可以接受。有些交換生不爽轉到其他電信,所以大家就自己評估~

Free Mobile解約:今年Free Mobile已經開放官網線上自行解約了,不需要寫、寄出解約信(詳細方法可以在小紅書app上搜尋:Free Mobile線上解約),官網目前最早開放10天后解約,大家要解約前再注意一下。另一個不用寄出解約信的方法是,登入官網後,用訊息聯絡客服(他們客服效率和服務還不錯,有問題都可以詢問線上客服),可能會需要提供一份解約信和你的證件,但也比要寄信快多了~

開戶 BNP

我開戶主要原因是因為申請房屋補助APL需要，開戶優點就是在法國到處都可以使用，不怕刷不過卡，缺點就是過程非常繁瑣...。如果沒有開戶的打算，基本上法國到處都可以使用信用卡，可以先在台灣上網查「哪張卡刷歐元的回饋最高」，再用那張卡刷。同時也建議準備一些現金，以免卡刷不過的狀況。我選擇BNP開戶是因為離學校最近，但是申請流程繁瑣(我後來才發現在小紅書上BNP惡名昭彰，說會亂扣錢哈哈哈，我自己的使用經驗是不好不壞，如果要在BNP開戶的話再稍微留意一下就好)

開戶時帶著所有需要的護照、資料，和他們說你是ESSEC的學生，你要開戶，填好資料就可以了。接下來就是遙遙無期的等待～ 整體過程偏複雜，但就經常去檢查學校實體信箱，一步一步照著做就可以了。我還遭遇到沒有先到實體ATM使用卡片，要毀掉卡片再等他們寄一張的狀況:)但一個人在國外沒有解決不了的問題，你可以的，加油！

房屋補助APL

聽身邊同學的經驗，沒辦法保證在法國只待一學期能申請到(一般都要一年以上比較容易)，但是不怕麻煩的話還是可以申請看看！

申請房屋補助感覺就像在闖關...不止在台灣要準備出生證明等資料，到法國要填寫、上傳各種申請資料...如果願意試試看的話，一到法國越早申請越好，ESSEC的宿舍組最剛開始會在email的簡報中提到要去哪裡申請，耐心地一步一步照著做(每個步驟之間還有漫長的等待...), 時不時寄個信去尋問一下狀況，放寬心胸～Welocme to France:)

注意事項：

交通:事前先下載非常實用的City Mapper(會顯示準確的發車/到站時間，搭配 google map使用就沒問題了～

扒手:可以先上Youtube看一下怎麼防範巴黎小偷，地鐵/RER上只要保持警覺，一隻手可以放在包包上，其實沒有想像中的可怕～一般人都還是會滑手機。

安全:一個人在外注意安全，提高警覺～基於Cergy學校附近其實還是偏危險(特別是日落後)，晚上盡量結伴行動。如果想去體驗一下巴黎的夜生活(很好玩..)，也建議一定要和朋友一起結伴回宿舍。偶爾地鐵/RER上會遇到一些怪人，會有要錢的，亂咆哮的，但是就不要理他們都沒事～

生病:因為法國藥房要買抗生素的藥需要處方簽(之前spring break生病去藥房買了很多沒有幫助的藥@@)個人建議還是準備好感冒常備藥以備不時之需。學校也會有辦法聯絡道醫生，但我沒有去過，所以沒辦法經驗分享。如果放假期間生病，可以使用線上看病APP Doctolib自費看醫生。

心情:交換真的是一段很難得、很令人懷念的時光。可以不斷問自己:這次交換自己想要獲得的是什麼?不論是結交世界各地的好友、遊遍歐洲、或是體會歐洲教育，確定未來志向，都可以為自己設下一個小小的目標，回過頭來會很有成就感。一個人生活真的可

以更加認識自己, 雖然會遇到大大小小的狀況需要解決, 但是這就是交換好玩的地方!
勇敢嘗試、不設限自己、不留下遺憾! 祝福大家都有一段難忘的交換回憶~