

國立政治大學商學院 114-1 秋季交換生活報告

西班牙業薩德商學院 ESADE Business School

財管四 孔令為



學校簡介

業薩德商學院(ESADE Business School)是一間國際頂尖知名的商學院，成立於1958年，校區涵蓋巴塞隆納（商學院主校區在 Sant Cugat，在交換出發前不需事先選擇校區）與馬德里，隸屬於 Ramon Llull University。ESADE 以國際化、創新、創業精神、團隊合作及企業社會責任為核心特色，擁有商學院界最高榮譽 EQUIS, AACSB, AMBA 的認證。2026 年《金融時報》全球與歐洲排名皆在前十，管理碩士 QS 世界大學排名長期穩居全球前 10。ESADE 的核心口號是 "Do Good. Do Better."，強調不只在商業上成功，更要對社會產生正面影響。教學上強調小班制授課，能與教授、老師建立更深的連結。

我的選課

1. Intensive Spanish: Beginners (2 ECTS)

推薦指數：5/5

這是一門入門西班牙語五天的密集課程，會在正式開學的前一週上課，會根據程度進行分班，所以就算完全沒學過也沒有關係(但建議可以在去西班牙前稍微自學一下，在上課時就會比較跟得上)。強烈建議大家要選修這堂課，因為基本上大部分的交換生都會選，所以可以在這堂課上認識到蠻多人，還可以順便學西班牙語，五天的密集課中真的可以學到蠻多，主要也會聚焦在口說的部份，老師大部分也都十分友善，因此可以在短時間內訓練「敢說」的勇氣。

2. Extensive Spanish: Beginners (2 ECTS)

推薦指數：4/5

這堂課就是正式的每周一門的西班牙語課程，同樣是會依照程度進行分班，而這堂課選的人就相較密集課少了一點，老師也會和密集班的不同，我比較衰的是被分配到不太會講英文的老師(有點奇怪 xd)，所以上課是全西文上對於偏初學的我來說有點痛苦，不過其他初學班的聽到的都還是會英文、西文夾雜，不過如果有想學西班牙語的話還是推薦可以選一下。

3. Art & Culture in Spain & Catalonia: 2000 years of beauty (5 ECTS)

推薦指數：5/5

這堂課是著名的 Alex 開的其中一堂課，幾乎來 ESADE 交換的交換生都會修到他的課，是個非常好的老師，只有一個嚴格的規定是不能在課上使用電子產品(包含平板、筆電)。非常推薦選修這堂課，課上內容不只是涵蓋西班牙、加泰隆尼亞的藝術領域，像我們的這次的課程主題就還包含西班牙美食、西班牙的 Pop Music、鬥牛、足球、佛朗明哥等，尤其西班牙美食的那堂課真的是十分實用！

此外課上的前段部分也常會分享近期的活動和值得關注的表演、消息等，上他的課真的會收穫滿滿。Loading 包含每堂課的課後心得、期中期末考試(15 分鐘 50 題選擇題)、一份小組 or 個人報告、一份期末心得，其實不會負擔太大。

4. Never Too Many Movies: Spanish & Catalan Society through Cinema (5 ECTS)

推薦指數：5/5

同樣是 Alex 的課，每堂課基本上就是在課的前段部分會花一些時間介紹當天要播的電影，介紹完後整堂課基本上就是在看電影，課上算蠻輕鬆的，也可以藉由電影去了解西班牙文化和歷史，非常推薦可以修。Loading 包含每堂課的課後心得、期中期末考試(15 分鐘 50 題選擇題)、一份小組報告、一份期末心得，其實整體而言不會很重，很推薦可以修。

5. Innovation in Marketing: creativity, new products and design (3 ECTS)

推薦指數：5/5

這是一堂只有七周的課程(一開始沒注意到，看了行事曆才發現學期中才開始，所以在選課時可以再多留意課程時間的部分)，非常推薦可以修，也算是我有修的偏學術一點的課程 xd，老師非常友善，會記住每個學生的名字。課程內容主要是在行銷的基礎上藉由個案和例子去學習創新，如果有學過行銷管理會很快能理解其中的概念，若沒有學過會建議可以稍微補一點行銷管理基本知識(行銷 4P、STP 等等的)，會在學期末有一份團體報告。整體而言算是蠻推，可以在輕鬆且有互動的氣氛下學習。

6. Sustainability, Business and Values (5 ECTS)

推薦指數：4/5

是一位和藹可親的老爺爺教的課，其實課程的氣氛很輕鬆，也幾乎沒什麼功課，就只會有幾個小考試、小報告跟期末團體報告，基本上教學主題圍繞在環保、環境相關議題，老實說學不太到什麼，不過就是很輕鬆很好拿學分。

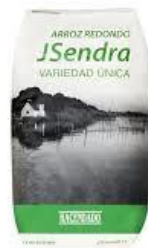


交換生活

食、(巴塞隆納推薦美食見電子報一)

基本上來說外食的開銷都是一餐 10-15 歐起跳，因此大部分的交換生都傾向會自己煮比較多，而西班牙乃至整個歐洲超市都是到處都有，西班牙知名的超市像 Mercadona、LIDL、Carrefour(Carrefour Express 是比較貴的)、Dia、El Corte Inglés(較貴一些)等等，LIDL 是體感下來最便宜的超市，Mercadona(有廁所，如果平常在外面找不到廁所可以去 Mercadona 碰碰運氣)則是因為在我家樓下因此最常去，也有米可以買。

Mercadona 白米推薦品牌：



下廚小 Tips：

- 在下廚前基本上我都會備好手機放旁邊，遇到問題就直接問 AI，真的很有幫助，一開始可以從簡單的義大利麵入手後續再嘗試更多的菜譜，基本上自己煮的台菜、中菜對我來說就是懷念家鄉的一種解法哈哈
- 培根義大利麵步驟：1)煮開水加入少許鹽巴、油；2)放入義大利麵煮 8-10 分鐘(基本上可以撈一兩根起來是看看軟硬度)，可以煮到 8、9 分熟就好；3)煮得差不多後，先下培根、洋蔥丁炒香，培根炒熟，再在鍋子放入喜歡的醬(白醬、紅色肉醬等)，因為我在 Mercadona 買的肉醬腥味稍微重，因此我習慣加入韓式辣醬去腥，很推!!；4)放入義大利麵混和後就完成了。也可以另外加入其他的一些配菜如節瓜、雞腿等等的搭配(要先煎起)
- 在那邊如果沒有買電鍋應該常常會用到鍋子煮飯，因此來分享一下用鍋子煮飯的技巧(鍋子一定要選平底均勻受熱的)：1)洗米+泡水約 20-30 分鐘，洗米大概 2-3 次即可，然後泡水的步驟是為了軟化白米，後續在煮就會很快；2)倒掉水重新裝水，稍微淹過白米(米:水約 1:1.2.)，並加入一滴油防止沾鍋；3)蓋上鍋蓋開大火煮滾，一滾就要馬上關小火(蓋子一樣蓋著)並約等待 5-6 分鐘左右，可稍微開蓋觀察水是否燒乾的差不多，或一聞到燒焦味就要馬上關火；4)關火後不要開蓋，蓋著讓它悶 20 分鐘左右，就會得到一鍋香噴噴的白飯
- 下廚資源推薦：小紅書，上面的資源真的很多，很推薦用他來學習煮飯、Youtube 頻道：詹姆士官方專屬頻道(留學生救星)
- 亞洲超市大部分集中在市區附近，自己最常去的就是天天購，很多亞洲食物都可以在那邊買到，像豆腐、豆干、青江菜、豆芽菜等，也常買簡單的麵條

去煮蔥拌麵。另外冷凍的盒裝肉片也很好吃，不需要擔心很柴，而且烹飪方式也很方便、很快熟

- 我自己最常買的肉是 Mercadona 的無骨雞腿排，兩塊才 2.5-4.5 歐不等，很便宜，也不需要處理骨頭，稍微醃一下之後就很好吃了



衣、

基本上不太需要帶到太多衣物，個人是帶長短袖各一週內的衣物，巴塞非常方便，要買什麼基本上都有(除了暖暖包好像比較少見，可帶)，衣物也有像 Primark 平價品牌可以買，不太需要擔心什麼東西買不到，不過建議可以帶摺疊衣架，去青旅很好用。

住、

- 基本上大部分的 ESADE 的交換生都不推住這裡的宿舍，因為離市區太遠要逛市區的話很不方便，且一個月要 800 歐，因此大部分的人都選擇住在市區，而租房的管道其實很多，學校也在會開學前 2-3 個月寄送入學大禮包(內容非常豐富必詳閱，如想預先查看也可以私訊我我再傳給你)，裡面就包含了學校推薦的很多很多的私人的學生宿舍和租屋平台，如果使用租屋平台務必使用學校給的折扣碼!!!可以省下很多仲介費。

- 有聽過不錯的學生宿舍有像: Roberto de Nobili Residence Hall、Residència Universitària Sarrià
- 租屋平台則是 Spotahome、HousingAnywhere、Uniplaces 最有名，我自己是使用 Spotahome 找到房子的，雖然大家都說要越快找越好，但也要顧及住的品質和地點，最好再注意每間房子的評價，雖然不會秀出評論內容，但像 Spotahome 會有星等評價，我是租了才注意到，雖然在一定期間內會返還租金，但平台仲介費並不會退還因此要特別注意。
- 在租屋之前最好先了解和研究一下巴塞隆納的區域分布，基本上擴展區和恩典區是最安全也是最方便的，但當然租金相對較高一些，不建議住在舊城區，治安比較沒有這麼好，但當然越早開始找越好。

行、

- 巴塞隆納有給 30 歲以下青年專用的 T-jove 卡，三個月只需要 €45.50，交換生只需要避著眼睛買下去就對了，使用卡片可以到巴塞隆納包含機場的所有區域，通常建議到巴塞就可以先去買
- 購買地點並不是每個地方都有，要比較較大站的站點才有，像我是在 Pl. catalona 站買的，需要走進地下的站點(不用進站在站外)，在玻璃門的地方走進去就行，有時候會有比較多人需要排隊。



樂、

巴塞隆納的學生活動或是酒吧、夜生活等各種活動非常豐富，如果想要關注各種活動或免費入場等等的，可以去追蹤一些 IG 帳號：[aashilist](#)、[rumbalist_barcelona](#)、[erasmus_barcelona](#)、[erasmusbarcelona](#)

另外也可以去申請歐洲學生證 ESN 卡成為會員，加入其群組後就會有很多活動可以參加，不過我自己是沒參加過，幾乎都出去玩比較多

治安、

- 西班牙的治安眾所皆知是不太安全的，但我覺得沒有誇張到隨時都會被偷(剛到還以為每天都會被摸包包之類的)，我雖然沒有被偷，但還是有身邊的朋友手機在夜店被偷、錢包在地鐵關門前一刻被偷，包包在吃東西低下頭時被偷。

- 不過我其實覺得也不用過於擔心，我自己出門的準則就是除了手機不帶貴重的東西出門(不過放家裡的錢、信用卡、護照最好也可以稍微藏一下以防萬一)，因為歐洲行動支付很方便，幾乎不需要帶錢有手機就好了，要有個打算是即使包包被偷也無所謂，所以大部分的時間手機掛繩戴著有人靠近時就護好就好，其實沒有到這麼可怕，我後期也都很少用手機掛繩了，只要地鐵關門時、有人靠近時手機注意一下其實還算安全的。
- 若真的要帶貴重東西出門又擔心包包被偷，可以考慮使用隱形腰包或防盜內褲，或是在背包的拉鍊上上鎖也都是不錯的辦法，總之就是出門東西護好就好。

銀行、

1. 台灣銀行

- 因為歐洲的行動支付和刷卡非常方便，所以一定要在台灣先辦好金融卡/信用卡，因為每年不同銀行的優惠都不同所以辦之前可以再確認哪家銀行的回饋比較好
- 我自己是使用永豐銀行的大戶卡(金融卡)，我那個年度使用外幣扣款享有 2.5%現金回饋，可以 Cover 掉手續費的 1.5%還能再賺 1%，不過要記得事先換匯把台幣在帳戶中兌換成外幣(在國外也可線上自己換)才能讓他刷歐元扣歐元，另外也最好多準備幾張卡，以免遇到刷不過的問題，因為我自己使用這張卡有時候也會刷不過，只好換一張刷
- 為了在國外使用銀行卡、轉帳等等的方便，記得先確認是否開啟國外提款功能、設定提款碼、手機是否收到轉帳簡訊等
- 另外也還有一個小技巧可以多辦一張卡載入手機的行動支付中，然後就放台灣，就不怕那張卡不見了

2. 國外銀行

- 因為台灣匯錢到歐洲帳戶往往需要比較高的電匯費用，所以建議辦 Wise or Revolut 歐洲網銀，Wise 在台灣就可以事先辦起來，Revolut 好像需要到當地，我自己是先辦 Wise，後來才辦 Revolut，不過兩個都可以互轉不用手續費

3. 現金

- 上面有說到歐洲行動支付很方便，我自己除了要付房租的部分另外帶了 200-300 歐的現金也沒花完，所以其實不需要事先帶太多現金去，而且有幾間當地的銀行 atm 甚至是免收 atm 手續費的，我最常去的是叫做 Unicaja Banco，這間的 atm 不會收當地 atm 手續費



- 不過台灣的銀行好像會收取一點點的固定手續費(但永豐好像 100 台幣而

- 已，而且完成特定任務好像就免費三次)，另外還有換匯的費用，但如果你外幣歐元帳戶足夠也就不會收取，因此在當地領歐元現金幾乎沒有額外成本
- 我自己就使用永豐的金融卡提領了好幾次，一次最多好像能領 300-500 歐，有點忘了，但領不夠的話就再多領幾次也行，阿也要記得先在台灣時去銀行開啟國外提領功能並設定密碼

電信、

- 在交換之前非常建議先到台灣的電信公司把 sim 卡轉成 esim，這樣到了西班牙就能直接買 sim 卡，就不用為了收簡訊換卡，在國外也能輕鬆收簡訊。
- 基本上西班牙的電信訊號都偏爛，最大間的是 Vodafone，我自己也是辦 vodafone 的 M 方案，就是一個月西班牙 90GB、歐盟 13GB，10 歐基本上是蠻夠用的了，如果需要改方案也可以直接在 APP 改，還算蠻方便，不過訊號在有遮避或地下的地方就偏差，也許可以試試其他間。

注意事項

- 非常推薦要下載生成式 AI(Chatgpt、Gemini 等)和小紅書，有遇到問題問這兩個軟體準沒錯，擔心 AI 可能有誤就可以去找小紅書，基本上大部分的問題如交通、美食等等很多都會有解，也會省下大量找資料的時間，真的非常推薦使用小紅書做功課
- 在做交通功課時，除了小紅書和 Google maps 還以下在 Omio 這個 app，，可以让你同時查詢、比較和購買(但通常我都查完後到官網買)歐洲的火車、巴士、飛機、渡輪票券，幫助自由行旅客輕鬆尋找最低價或最快交通方式
- 在錄取學校後，約開學的 4 個月前會寄送 Application process 的信到信箱中，繳交完資料通過後過不久就會寄發登入 ESADE Microsoft 的帳號密碼，就可以登入學生系統和 outlook 收信，重要資訊都會用 outlook 發信，因此需要定期登入檢查有無重要信件，約開學前 2 個月會有選課相關資訊寄發。另外最好隨時保持 Microsoft authenticator 在登入狀態，否則會會有登入系統需要 Microsoft authenticator 驗證，但 Microsoft authenticator 登入也需要驗證碼的窘境，就需要 Email 給 esade 學校協助處理(不要找微軟管網，直接找那邊的學校即可)，但他們回信也很快所以不太需要擔心。
- 在出去交換之前若有汽機車駕照建議可以都事先辦理國際駕照以備不時之需，像我的機車國際駕照就使用了兩次，辦理時記得攜帶身分證/居留證正本、駕照正本、2 吋大頭照 2 張、護照影本
- 若要租賃機車、汽車建議可以問一下押金能否給現金，因為我之前在 Ibiza 島的 MR RENTAL IBIZA 租了一台機車，當下也說押金過幾天就會退還，但後來一直都沒退，訊息也已讀不回，我的押金就被扣走了...，因此租車時要特別注意，也要挑一下

心得感想

- 這次交換的選擇我沒有一刻感到後悔，業薩德商學院真的是個環境很好、大家都很友善的一間學校，我也因此交到不少朋友，很推薦選擇這裡作為交換的學校，唯一缺點真的就只有離市區需要通車一小時以上，但因為我的課程集中在兩三天，所以也不會覺得太辛苦
- 另外巴塞隆納真的是一個很棒的城市，不論是天氣、美食、交通、藝術各方面都是讓我驚艷不已，去完歐洲十幾個國家後才發現坐落在南歐的巴塞隆納天氣是多麼舒適，而且真的很多美食可以吃，因為大城市的關係所以機場到各個國家也都很方便；交通也只需1張T-jove卡就能走遍，甚至比台灣的1200月票還便宜；景點也是玩不盡，真的非常推薦！可能稍微的小缺點是巴賽的治安稍差以及環境沒有像北歐來的乾淨，不過整體而言都還在可接受範圍



有任何問題都歡迎私訊詢問我

IG:kweiwei_0925 or FB:孔令為