

姓名:張巧蓉 系級:國立政治大學企業管理研究所碩二

(1) 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

ESCP 歐洲高等商學院，是歐洲歷史最悠久的商學院之一，學校擁有柏林、倫敦、馬德里、巴黎、都靈和華沙等校區，ESCP 也是法國頂尖的大學校之一，與巴黎 HEC 商學院和 ESSEC 商學院並稱為「巴黎三大高商」（法語：trois Parisiennes）。根據金融時報的排名，2023 年 ESCP 在歐洲排名第 4。其中，管理學碩士（MiM）項目在 2024 年世界排名第 4，高級工商管理碩士（MBA）在 2024 年世界排名第 25，高級工商管理碩士（EMBA）在 2023 年世界排名第 3，金融碩士（MiF）在 2024 年世界排名第 1。ESCP 同時獲得了商學院三重認證（EQUIS, AMBA, AACSB）。

ESCP 以國際化為特色，國際交流活動非常豐富，時常舉辦 boat party 等，此外，學校也會不定期舉辦類似職涯博覽會或講座，為學生提供職業發展機會和資源。

我非常推薦來 ESCP 交換，因為 ESCP 就在小巴黎，所以交通非常方便，學校地理位置環境好；學校的學生正是用電子的方式發放，因此這對出外旅行需要出示學生證就非常方便，學校也有食堂，每天都有異國料理，可以先在學生證儲值 10 歐元，之後刷卡就可以直接刷學生證付款，非常方便，

而且在學校就可以吃到便宜又好吃的異國料理了！餐廳環境也很好，也是和各國交換生交流的好機會。

在課程方面，也提供很多元的領域讓學生選課，我這學期總共修了 20 ECTS，我是把課程集中在週一和週二上，因為我剩下的時間想出國旅遊，所以課程安排的比較密集，以下分別介紹幾堂我修的課，

1. FRENCH COURSE

法文課是採能力分班，會先問你會不會說法文，初級班有兩個老師，我的老師是 Laurent，兩班都是小班制，如果不習慣原老師的上課方式，也可以換到另一個班，上課內容以發音為主，都是生活用語居多，比較少接觸文法，Laurent 老師上課步調非長快，要回家複習才不會下次上課又忘記上次上課講的內容，因為資訊量都蠻龐大的，也有作業要做，也有很多開口說的機會，因為老師都會讓同學輪流回答，而且是要回答句子，不是單詞，因此我覺得這對初學者來說會有點壓力，但也會學到比較多跟學的比較快！

2. Marketing research

這門課講了很多市場調查的方法論，每次上課的 PPT 資訊含量都非常高，上課會分組，每次上課都會要討論一些問題，最後期末也要根據被分配到的主題，完成期末團體報告。老師也很常邀請不同領域的業界人

士做分享及帶領一些個案討論，而且都是蠻知名的企業，我覺得整學期的課程內容非常緊湊跟扎實。

3. Management Consulting in practice

這堂課是由兩個老師一起上，上半學期會先上比較偏管顧的內容，老師會用個案帶教學內容，每週上課也都要和組員討論做報告，在課堂結束後可能會被老師叫到要報告剛剛所做的內容，我覺得比起其他的課，要在有限時間討論跟做報告還蠻有挑戰的；下半學期的課就是老師在上 MBTI 以及它的應用和一些案例等等，蠻有趣的，老師會開線上投票讓大家多一點的參與感，最後的期末考也非常簡單。

(2) 生活及文化交流

在巴黎生活非常多采多姿，也非常多有趣的事會遇到，以下分為食衣住行幾個面向說明，

食：在巴黎吃飯平均 15 歐以上，羅浮宮附近有一間小紅書非常有名的便宜法餐，我覺得蠻好吃的，可以吃到傳統的法餐，也不用花非常貴的錢，有些知名百年法餐店也會推出商業午餐，就可以用比較划算的價格吃到前菜、主餐跟甜點的法餐套餐，另外，法國賣的可頌真的都很好吃，我覺得不太會踩雷，所以這對愛吃麵包的人來說非常幸福！因為麵包都蠻便宜的也都很好吃，其他異國料理，像是 Kebab，巴黎比其他物價便宜國家

(像：東歐) 貴一倍，但我覺得相較於法餐，也已經是便宜又吃得飽的選項了，巴黎的 13 區也有很多亞洲美食，想台灣食物的同學可以去那裡吃河粉，都很大碗也很好吃！

衣：巴黎很多快時尚店，價錢也都蠻便宜的，很常會有促銷的活動，尤其是年初去的時候有打折季，那時候買衣服就都蠻便宜的，可以趁那個時候多買一點，我覺得巴黎的衣服都算好買，另外這邊有個現象是，巴黎人都喜歡穿深色系，很少在路上看到有人穿白色或淺色的衣服，在買外套或大衣的時候也盡量找有暗袋的，這樣手機跟卡片都可以收在裡面，好預防扒手。

住：小巴黎住宿都蠻貴的，我自己是住在一號線的倒數第二站，算大巴黎，但只是外圍一點點而已，租金一個月 700 歐，還有領到房補，我覺得算是合理的價格，而且我住的地方交通也很方便，所以推薦如果有預算考量的同學可以往大巴黎找，到時候買年卡就不會有每次都要買不同票種的問題，而且我很多朋友也住在大巴黎，他們也蠻常到市區的，除了通勤時間比較久之外，但這樣反而可以和小巴黎花同樣的價錢，但住的房間比較大之類的。

找房子的方式我在交換前也幾乎都是過，像是用臉書找房、用學校給的平台找房跟用巴黎 ESCP 臉書社團找房等等，但有些因為要保證人或是高額

的平台費或是因為我租期比較短所以不能租，各種原因到處碰壁，最後是請朋友幫忙介紹巴黎朋友的房源給我，我才順利租到房子，所以為了怕被騙，可以問問身邊在法國交換（不一定是在巴黎）的朋友，有機會找到不錯可以承接的房源喔！

行：巴黎的地鐵線非常複雜且密集，但我去的時候剛好遇到巴黎要辦奧運，所以有加強警備，治安和環境並不如大家所說的髒亂和差，我自己也沒有在交換期間遇過行搶，所以大家也不用過於焦慮，謹慎且小心四周即可，我在巴黎是買年卡，不論是搭 metro 或是 rer 都可以直接刷年卡，非常方便，建議大家都可以買一張，就不用煩惱自己的交通卡會不會有到不了的問題了，雖然會看到很多人逃票，但有些知名的地鐵站（像：羅浮宮、歌劇院等）就會很頻繁的查票，被查到逃票就是罰 50 歐，所以還是建議直接買年卡，無腦刷！

(3) 交換需注意之事項

在巴黎交換我覺得是很幸運也很幸福的一件事，但也有很多事前作業要先準備，以下是一些需要注意的事項：

1. 簽證和居留許可

根據停留時間和國籍，需要申請學生簽證，確保簽證在出發前已獲得，為了不影響租房跟後續的一些行政，建議早一點開始申請，因為作業也需要流程，網路上也有很詳細的教學，不會太複雜只是要花點時間去處理，然後抵達法國之後還要再交印花稅，到時候跟著指示做就知道怎麼用了。

2. 保險

購買國際學生保險，覆蓋醫療、意外和行李損失等，可以在比較看看各家保險公司的方案，選擇適合的方案即可！租房的時候記得注意租房合同條款，尤其是押金和租期。

3. 語言

雖然巴黎的英語水平都很高，但還是建議可以在來之前先提高法語能力，會簡單的日常問候語還有數字 1-10 的唸法，這樣會方便很多，而且有些行政會在大巴黎的地方處理，通常行政人員就不太會講英文，都要用法文進行溝通，所以會一點法文還是比較好。

4. 各種行政事項

來巴黎會需要電信卡，可能也會需要辦銀行卡跟申請房租等行政事項，我覺得電信卡是最簡單跟最容易的，我自己是辦 free，選擇 12.99 歐的方案，部分國家不能使用，這點需要在選擇方案前就看清楚，但申辦的過程非常

快速也非常簡單，電信的員工通常也都會講英文，所以自己申辦的難度低；辦銀行卡跟申請房補都有一點難度，我辦銀行卡是和一個會說法文的朋友去辦的，流程跑的就還蠻順利的，但後續在收到實體卡上遇到蠻多的問題，而且銀行其實很少會說英文的專員，因此一開始在預約專人開戶的時候就請直接約會講英文的專員，這樣比較方便！申請房補的話因為也涉及到很多流程，所以非常繁複，也有可能申請完都沒拿到錢，我是在要離開的前一週才收到整個交換期間的房補，對於他們的作業流程實在不是很理解，但如果有意要申請的話還是可以抱著一絲希望，只是要放寬心等，因為真的不知道什麼時候才會收到房補！