

生活報告：

以下分為三個主題，如有任何問題，都歡迎問我：

Email: joa3311@gmail.com/ 108103002@nccu.edu.tw

IG: pot_exchangelife

祝你們的交換生活精彩愉快!

內容

A. 交換學校介紹及課程等學術方面資訊.....	1
學期選擇.....	1
學制/資源.....	2
師資.....	2
校區.....	3
分組心得.....	3
課程心得.....	3
B. 生活及文化交流.....	6
宿舍.....	7
食物.....	8
社交生活.....	9
C. 交換需注意之事項.....	10

A. 交換學校介紹及課程等學術方面資訊

學期選擇

上學期通常交換生會比較多，能夠認識多一點人。夏/秋氣候較穩定，適合旅遊，也能看到楓葉。但隨著日出時間越來越晚、天黑時間越來越早且越冷，心情會比較差。不過12月開始歐洲就陸續有聖誕節氣氛了。而淡季旅遊通常費用也能夠壓得比較低、根據旅遊計畫可能也能夠回家過年，缺點就是暑假從台灣飛法國的機票比較貴，學期課程時間大概從九月初到聖誕節前。

下學期通常已經待一學期的交換生會比較社交疲乏，交換生人數也會少很多。不過一月中~二月初會碰到法國 Les Solds 折扣季，氣溫也會逐漸回暖、從冬天的枯枝到春暖花開，心情會比較好。不過這段期間比較常下雨，且春、夏季歐洲旅遊費用會比較高。課程時間從一月中到四月底，有些模組又會密集上課讓同學四月初後就能實習，所以上課時間少許多。另外上學期交換沒辦法拍到畢業團照、下學期交換可能沒辦法參加到畢業典禮，各有利弊，請各自斟酌~

學制/資源

法國多數大學學制只有讀三年，碩班會是第四年。由於 ESSCA 是私立商學院 (Ecole)，跟公立大學 Université 比起來學費差很多，所以通常進去念的本地生都是中產階級以上，不知道是否是因為此原因 (法國階級貧富差距比較大)，還有其他因素，願意跟國際生交流的同學相對比較少。制度不同的原因，除了 Resto U 3.3 歐元的學生餐廳之外，我們不能使用其他 Université 的資源 (belle beille/ saint-serge 的圖書館借書；SUAPS 免費體育課；昂傑大學的免費法文課等)，這些資源不能使用有點扼腕，但這些全法國公立大學應該都有類似資源。若有這部分的考量，建議同學可以找 Université 的學校交換。

不過，ESSCA 也有跟市區的私立 Bibliothèque Anglophone 英語圖書館合作，上特定課程也能免費使用 SAS, Refinitiv 等軟體，學校也有 Bloomberg 電腦室、圖書館、印表機 (不是免費的但額度基本上用不完)、鋼琴、撞球桌、桌上足球、學生餐廳、微波爐等設備可以使用。不借書也可以去 universite 的圖書館讀書 (belle beille/ 市區的 saint-serge)，空間很大很讚但通常人也比較多。



左圖為市區的 Bibliothèque Anglophone 圖書館，右圖為奢侈品行銷報告，該堂課上甚至有同學直接帶幾個名牌大衣/絲巾/包給大家看\$\$。

師資

另一部分，雖然 ESSCA 的排名好像不低，營運上也不錯，但師資相對而言就比較參差。尤其是他們整開必修課通常是同個簡報，很多老師教導不同班，可能就會有老師沒準備、照著念簡報的狀況發生，所以這部分要看運氣，是否被分配到好老師 (也因此過往的必修課程分享僅供參考，要以老師為主)，也有些老師會同時在巴黎、昂傑都有授課。

相對而言，碩班的師資品質也相對學士班的要好，不過整體來說課程都沒有廢話，直接進入主題，簡報/團體報告的比例也不少。而學士班比較像是商學不分科，交換生有兩個模組可以選課，這兩個模組大約有 7 成相同的課，但就算選同模組可能也會有分到不同班的情況發生，因此也能認識不同的交換生。

校區

ESSCA 主校區在昂傑，有不少交換生，可能大學部一個班有一半交換生、一半本地大三學生（因為另一半本地學生會去交換）。其他校區，看過往學長姊去匈牙利交換好像也不錯，旅遊、生活費都會便宜／方便不少。法國租屋基本上可以申請房屋補助，新校區(除了巴黎跟昂傑)地點都感覺不錯，算熱鬧城市；相對而言昂傑就比較小一些，不一定多數人會說法語，但治安好、適合生活跟退休哈哈（我愛昂傑）。

比較今年的課表的話，我覺得巴黎不輸昂傑，甚至有些課程昂傑還沒有（昂傑主校區感覺比較多 Marketing 的師資，巴黎則金融課程多一點，今年還有奧運相關主題的），但也要看當年度的開課就是。雖然之前學長姐抱怨巴黎的行政不好、房租貴，但它的地點搭飛機方便、生活費不一定會比較高（亞超比昂傑選項多很多又便宜、就是大都市感）、也可以透過提供台灣人沙發來補貼房租，所以各有利弊供大家選擇（一年交換也可以考慮在兩個校區，只是行政程序會比較麻煩）。

分組心得

多數課程幾乎人都是 40~50 人左右，習慣了商院的一些小班制選修課，反而會覺得這邊的老師上課也都是用簡報上、同學間彼此交流少很多。但同學如果有疑問、想回答老師也都會直接說，不用怕問笨問題或答錯，大家不會在意。除此之外也有不少團體書面/上台報告。以下為自身經驗參考，不代表絕對如此，意見僅供參考。

目前碰到的歐盟 ERASMUS 交換的同學都最凱瑞&認真。因為他們通常有領獎學金，上課會比較認真不會雷，比較在意學業成績。中國雙聯學制的交換生（目前碰到都是上海復旦的）通常也比較認真，會做事做人，也會是組隊好夥伴（但來這裡念大學的中國本地生則品質不一）。法國人通常有自己的朋友圈&交換生在組內是少數的時候會直接說法文，朋友被雷的比率偏高；亞洲學生人基本上都不錯，只是多數以玩為目的，常常翹課，或周末有旅遊計畫，導致討論進度延宕，或很會壓死線（目前碰到直接不演的是印度人*2，其他都會繳交但可能課業就比較不放心上或壓死線繳交），但這種你可以找他們當旅伴哈哈（比較容易能揪旅遊）。

課程心得

ESSCA 學分最低 15 ECTS, 最高 36 ECTS（換算成台灣的學分是/2），上課很像高中，每堂都會點名，而且有些遲到老師就不會算你出席了。然後你有兩堂翹課的額度，兩堂以上就會從總成績往下扣分。而開學第一周是加退選，因而也可以一開始選多一點課，上課後再把自己不想要的退掉。

昂傑大學部交換生會分成兩個模組，為了避免衝堂，你只能同個模組內選課。

碩士班則有金融財務會計、國際企管與策略/創業、行銷物流、人資四個模組。課表連結於此：<https://pcee.azurewebsites.net/Cours/Syllabus>，它有時會掛掉（包含我們的校網&課表系統，讚嘆政大），還在糾結校區的朋友可以看看開課項目，做為參考。要注意的是，每周的課表不一定是固定的，可能會有密集課程，或同堂課每週不同天上課的情況發生（且大概開學前兩三天你才會知道課表）。雖然整個學期的課表可以都看到（不至於到不能先排定旅遊計畫），但變動的可能性也不低，所以每周上課前也要再次確認課程時間。

由於我交換一整年，所以上學期我修大學部的課，下學期修碩班金融財務模組。雖然聽說碩班金融模組課程會很難，但我大四上修碩一的課基本上沒問題，因為其實是同年，且他們大學部不太分系，所以多數內容大概是大二、大三的必修而已（今年沒開碩二的課，所以沒辦法再上修）。

#上學期（班上一半交換生，一半法國人）：

- Wine Marketing: 入門酒類知識介紹，算是來法國必上了吧 XDD，學期間老師也會帶我們前往酒廠參觀、品酒，有任何問題都可以問老師，算是涼且可以學到有趣知識的課程。
- Fashion Industry: 課程分成物流供應鏈跟奢侈品品牌兩個主題、兩個老師上課，也算是法國特色課程，如果對時尚產業有興趣的朋友很推薦，不過如果原先對時尚/奢侈品沒有基礎認識的話，會有開啟新世界的感覺。
- Consumer Behavior and Marketing: 這堂是必修課，上了對的老師的課會學到很紮實的內容與個案演練。缺點是作業偏多，會耗費很多時間在一些設計為了讓學生預習/複習的作業上。此外還有期中市場調查訪談、期末報告跟期末考，整個環節讓學生要融會貫通各個理論，並使用量化/質化數據分析研究，包含教導我們 Jasp, Excel 的一些技巧。由於 ESSCA 的傳統強項就是 Marketing, 加上過往沒有學過類似的課程，所以這堂課碰到嚴厲有料的老師，學到蠻多的。
- European History and Politics:

老師基本上會是同一個，他是劍橋大學畢業的德國人，因而課上能夠大量練習英文口語／寫作技巧（上台書評報告、一手史料分析書面報告、每周鼓勵發言）。該門課主題是從二戰後到歐盟整合的政治、經濟、軍事史（從英、法、德三方觀點出發）。老師上課很認真，會希望大家每周看史料，上課討論觀點、分享心得，也能從而了解同學不同的觀點。尤其這部分的歷史、各國內部黨派細節、歐盟整合背景等，是在台灣課本上較沒有著墨的部分，因而算是全新的內容，雖然會壓力比較大、比較挫折，但蠻有趣的，尤其在商學院能有這種課程，很讚。學期間老師也帶我們去諾曼地登陸的地點校外參訪（Juno Beach, 德/美軍墓等），車程頗遠但非常值得！老師很用心在帶討論，也有跟大家約小團

體指導時間，因而能跟老師有更密切的接觸，收穫許多！

- Business, sustainability and climate change:

該門課設計很好，有別於純理論、空泛的講解 CSR, ESG 等永續概念，簡報分成很多細項目進行個案與主題探討，可惜被分配到的老師頗雷，感覺沒準備且每周都會有同學報告（因為同學沒有認真聽彼此+老師沒有分配好內容，常會有相同主題/概念一再被報告，頗為可惜）。此外也有分組報告將分析個案上傳到 EJATLAS，蠻酷的。

- From Geopolitics to Geoeconomics:

這堂也是必修課，所以要看你分配到的老師人好不好。課綱也是設計得很有趣，尤其是許多關於歐盟、世界各組織/區域政治經濟的議題，但因為我學分有點多+該門課的時間不太好，所以我最後退掉了，不過有點後悔。

- French:

ESSCA 有三位法語老師，期初會有測驗幫你分班。基本上老師人都頗好，但跟政大法文課比起來會有點沒架構、沒系統，也不太著重文法，因此課程較鬆散、輕鬆，但要靠自己多認真才會進步。

#下學期（就目前上幾堂課的心得分享，碩班班上只有我一位交換生&剛好碰到一位中國本地學生）：

- Business Analytics Excel VBA, Python:

Excel 是線上課程&通過就有認證，老師上課都會教 Python，不用自己寫程式，老師會提供各種資源管道/程式碼等，和如何結合財務相關公式/案例應用，算可以學到很多，且老師人很有料。課程也不會太難，除了 Excel 自己搞定之外，期末團體繳交一份用 Python 做出來的金融相關成果發表就好。這位老師會用英文/法文講兩次，雖然有時候感覺法文講一堆、英文只講一點，但基本上上課有問題都可以馬上或私下問她。

- Advanced Corporate Finance:

分成成本管理會計&合併公司報表的課程，其中非裔女老師非常厲害，上課很有條理有組織，雖然我本身對會計沒有興趣，但聽她的課真的是一種享受，不過老師本身身兼多職，平時她也有其他工作的樣子，因此多數課程都在周六上課。另外缺點是 ESSCA 都用自己的簡報，沒有課本，因此習慣紙質的人會要影印或多費工。而且沒課本就會有點沒那麼連貫完整，我感覺自己在會計這門課上會有點需要課本，但沒有 QQ。

- Portfolio Management:

跟 Python 同個老師，ESSCA 有點把金融系學習的科目都再拆分成不同堂課，像是財務管理就分別在這堂& Financial Engineering and Corporate Valuation 上，投資學則在這堂& Financial markets and products 的課程內容。這門課理論概念上過大二大三必修就不會有太大問題，也會有課堂習題演練加分。此外老師會運用 Refinitiv 軟體進行實務應用，還常分享一些免費資源，想學更多她也很樂意告訴你，推薦給大家！

- Financial markets and products:

結合貨銀&衍生性商品&投資學，老師幽默風趣，會分享自身或業界的一些金融市場的例子／故事，上課會有不少習題演練，目前算是不重的課程，老師也有提供 FRM, CFA 相關題庫資料。

- Financial Engineering and Corporate Valuation:

分配到的老師有點沒效率，有點上課看一下簡報，再開始講解的感覺，加上幾乎跟財管一樣（這門是偏像財管的會計部分，Portfolio Management 則是偏財物部分），因此後來就退課了，但這也是唯一沒有期末考，只要跟同學合力完成五份作業習題就結束的課程。

- Quantitative methods for Finance:

原本以為會是最難最有料的課程，但目前上了三堂都還在大一統計學，看之後應該會教時間序列，希望不久後會快速進入重點，該門課也會讓你免費使用 SAS 軟體，之後有團體報告。

- French:

這學期從 Maria 老師換成另一位老師，雖然兩位老師教的主題都差不多，但另一位老師的課程講義比較完整，因此如果你想多上點法文課或比較課程，也可以學期初詢問負責編班的老師（昂傑應該是 Vincent），能否都上上看然後再決定一班，另一班旁聽之類的。

B. 生活及文化交流

關於電信、交通、購物、昂傑能參加的活動分別在電子報二、四可以參閱，這部分我會提及宿舍、食物，跟我在法國的社交生活。大體而言，跟上學期相比，下學期的交換生少很多，大家的社交能量(願意認識新朋友的動力)會比較低，且通常多數宿舍朋也已經有認識的圈子了，所以如果要認識朋會要努力一點(&相比半年，大家一定會想認識久一點朋友，蠻合理的)。

宿舍

今年比較晚(六月中)才收到學校寄來的宿舍申請信件，Crous 有提供 Belle beille, Lakanal Residence 跟 Coffon pavot, FAC HABITAT 四個選項，前兩者在學校附近；後兩者在市區、比較靠近火車站。過往同學好像都住在 Coffon pavot，但我選擇的是離學校近的宿舍。離市區近的優點是離火車站近好旅遊、市區比較熱鬧、如果有跑趴/酒吧習慣的朋可以不用趕末班車或想辦法回去，缺點是宿舍距離公車站/輕軌都還要再走 8~15 分，如果有很多早八的課請加油~

所以我的考量就是 Belle beille 跟 Lakanal。Belle beille 是單人套房，大房型有自己的衛浴、廚房，小房型有衛浴與共用廚房，跟 Lakanal 比距離學校/輕軌比較遠，但房間隔音比較好、樓下就是公車站。最後被分配到 Lakanal，它是離學校最近的宿舍，過馬路就到學校了。輕軌 Tram (Campus belle beille 站) 走路兩分鐘內可以抵達，輕軌/公車到市區約 30 分鐘，也很方便。一個月房租 256.4 歐，它是共用廚房，雖然會有人打掃，但維持定期整潔就要看跟你同層室友的道德，優點是可以一起煮飯聊天，有更多的交流；房間不會有食物味。期初也會有一些宿舍/學生活動，由此我認識不少鄰居，相對政大宿舍跟陌生同學幾乎 0 交流，我覺得法國這裡的大家更願意認識其他宿舍生，對到眼會互相打招呼，很讚。但有可能也是因為這層兩棟不大、每層有公共廚房、0 樓地面層有撞球桌、桌上足球、自習室(打牌室)的關係。總而言之我還蠻喜歡 Lakanal，由此認識不少朋友、見識了各地料理。



小而美的房間，由窗戶可以直接 ESSCA 後門停車場。

此外，Lakanal 宿舍隔音不怎麼好（跟自十差不多），櫃子隔層頗多，附有浴室、冰箱(上下層冷凍櫃，Belle Beille 的冰箱沒有冷凍櫃且比較小)、檯燈、垃圾桶、桌椅、床墊、暖氣。缺點是被分配到顏色很花的地毯&我靠近的這側偏輕軌，所以會聽到輕軌經過的聲音。



宿舍整棟有兩個洗、烘衣機，洗衣一次 2.8 歐、烘衣 1 歐（最多可烘 55 分鐘），唯一支付方式只能刷卡。



左圖為宿舍自習室，24 小時開放。右圖為宿舍外的停車場&Velocite 腳踏車。

食物

由於法國的物價頗貴，如果常吃外食的話會破產，因此多數時間應該都是自己煮/超市買熟食或吃學生餐廳（Resto 3.3 歐，可以上 Mes 申請看看 1 歐元）



ESSCA 也有自己的學生餐廳，但比較貴。此外除了去菜市場、超市購買食物外，每周定期也會有協會免費發放食物/即期品給學生/30 歲以下青年，以下各資源參考：
https://www.ouest-france.fr/pays-de-la-loire/angers-49000/a-angers-quels-bons-plans-pour-se-nourrir-a-moindres-frais-quand-on-est-etudiant-ecc55a06-c758-11ee-bd89-65961cacb703?utm_source=sentinblue_of_alerte_locale&utm_campaign=of_angers_49&utm_term=845086&utm_medium=email&utm_content=20240211&vid=6074707&mediago_euid=6074707)



左圖為 Belle Beille 的 Resto U, 右圖為 ESSCA 學生餐廳。

社交生活

相對於巴黎，這邊的人友善很多，雖然不一定英文很好或能通，但他們都會盡量協助你或是盡他們所能的表達～我的日常社交圈總共有三群，因為宿舍共用廚房，因此認識了一群鄰居朋（多數是法國人&本地國際學生）、ESSCA 同學、打排球的朋友（法國昂傑在地人）。

原本我算是個偏內向、不太喜歡社交的人，但在這裡遇到的鄰居很友善，加上我覺得法國人個性蠻直率的，所以相處起來不會很有壓力（今天不想社交也可以跟他們解釋然後走人，不用客氣），當然也會分不同個性的人，但就是看運氣（通常住到 Crous 的人比較是 University, 不是私立商學院 ecole, 不知道是否跟階級有關係，但目前遇到中產/中下階級的人感覺都相對友善、願意聊天）。因此把握好剛開學大家時間還比較充裕的時候，多在廚房、讀書室或遊戲區認識人、主動打招呼，說不定就成為好朋友了。以及法國人多數非常喜歡動漫，聽說是除了日本以外消費額最高的國家，像是朋友宿舍的櫃子全部排滿了海賊王動漫 XDD。

ESSCA 同學認識主要會在 Orientation Day, 學校舉行的活動，還有課堂上同組。因此開學前期也可以盡量參與活動，跟幾次 Bar, 嘗試看看喜不喜歡（Bar 有純跟朋友安靜喝酒的、吵鬧的，也有些會偏向 Club 跳舞類型的），通常南美洲朋會熱情邀請大家，但不去也還是有別的管道認識同學。有時也看運氣，通常一個國家很多人的話，那群人就會聚集在一起，而大家若都來自世界各地，通常就比較會能當好朋友，當然也看你想要/適合哪種類型的朋友圈。

打排球的朋友比較是因為我在外有參加俱樂部，才得以認識昂傑在地人，當然也有想跟你交流和不想的，因此也看運氣。但多數都對你很友善，如果會講法文的話可能更讚～我也因此被邀請參加聖誕節、搬家派對等，所以如果想多認識法國人，不一定要從學校找（我們目前碰到的法國同學都僅止於作業交流，不太多願意跟交換生有深度交流），也有宿舍、校外俱樂部、協會活動等管道（例如 Le J 也會定期舉辦一些工作坊）。

如果要找旅伴，通常則會是班上/宿舍的國際生，或者台灣/大陸人/台灣交換生社團居多，因此也看各位的交友需求~然後可能像台灣的節慶、氣候、食物、宗教、政治（剛好 2024 年初總統大選）、社交禮儀、大家的年齡（我的法國朋友很喜歡聊？）、興趣愛好等，通常是大家的話題。

C. 交換需注意之事項

1. 政大註冊費要記得繳交、出國交換選課流程記得要跑，役男好像有更多手續要跑，在台灣的行政事務跑一跑，到歐洲就會覺得還好了。
2. 簽證、銀行、CAF 房補等行政程序在電子報一可以參考，有些需要在台灣先跑的部分記得看有沒有效期限限制，不然趁人在台北的時候趕快跑一跑，才不用暑假來回奔波（對非台北人）／寒假有過年假期的問題。
3. 行李攜帶物品要留意歐盟的法規限制，若在大城市（像巴黎）交換，有很多華人商場，因此帶習慣的食物／用品就好，小城市（像昂傑）就會比較麻煩。
4. 留意歐洲的治安問題，昂傑可能還好，巴黎、巴塞隆納等遊客眾多的地方務必留意自身與財務安全。（同學交換了四個月多、每周跑巴黎也還是在巴黎地鐵站被偷手機），所以一定要謹慎小心，可以帶一些防盜用品。（可能沒有大家說的危險，但也還是要注意）。
5. 歐洲店家的營業時間通常比較早結束、周日&假期可能會不開，因此不管是平時採買或是旅遊，都可以確認一下，避免敗興而歸。

- 感謝耐心觀看哈哈，希望這些會有幫助 -