

2013 年 1 月 26 日

# 薦外交換生心得報告

---

交換學校：Ecole Supérieure de Commerce Et Management(ESCEM)

<現已更名為 [France Business School](#)>

**International Business Negotiation Program**

交換學期

101 學年 秋季班

AMBA 商管專業學院碩士學位學程 100380030

黃詠如 Rista929@gmail.com

## 交換學生報告

### 一、準備篇

#### 行前準備

當確定上的學校是 ESCEM 後，我們可以收到 Ms. Childine 傳來的資料，將資料填妥後可以請 OIP 協助回寄給法國學校（當時因許多申請文件來不及辦完而來不及在表定時間寄回，與 Childine 聯繫溝通後，先在 deadline 之前寄出電子檔，最後再補郵寄的資料。）

約在 6 月中會收到 ESCEM 郵寄來的小包裹，內容物包括：

#### 1. 學校的入學通知 Acceptance

這張相當重要，一收到就可以馬上申請法國簽證了。

#### 2. Student Guide

這本學生手冊在確定入學後 Childine 就會以電子檔的方式先寄出至我們的電子信箱。內容包含學校的地理位置、交通資訊、課程資訊等等的簡介，相當實用，收到後可以好好閱讀一下。

#### 3. 行前 CHECK LIST

這張羅列出行前應該完成的事情，包含寄回宿舍調查意願單、申請宿舍等事宜，大部分行政事務照著這張準備就可以了。

#### 4. ALOHA 團隊介紹

#### 辦長期學生簽證 LONG SEJOUR VISA

法國的簽證辦理是相當漫長的過程，且學校的入學通知通常在 6 月底才會拿到，遇上期末考很可能很容易陷自己於出發前簽證還沒拿到的窘境，儘管官方網站上公布需要 2~3 周時間，事實上從上網登入開始申請，到簽證發下來至少要 **1.5 月至 2 個月的時間**，提醒學弟妹千萬要越早開始申請越保險，法協沒有急件流程，也不會幫忙加速核發。簽證申請流程如下：

#### 1. 法國教育中心登入 CEF

到 7 月才開始登入 CEF 填寫資料和繳錢，而除了 CEF 的系統不是很友善，中、法夾雜需要一邊對照翻譯系統一邊填寫外，所需要填寫的資料也相當不易填寫（用英文或法文說明申請交換學生的動機/學習規劃/生涯規劃等），需要一點時間完成撰寫和上傳。

#### 2. 法國教育中心資料審核無誤後即會寄出通知，要求進行匯款

款項確認有收到後，法國教育中心則會通知您上系統預約面試時間，開放面試的時間為每周 1.3.5 且通常僅能預約面試通知兩周以後的時間，

#### 3. 面試

面試人員會詢問前往法國交換學生的原由，以及學習、生涯的規畫，約 15 分鐘

即可面試完成，面試完後將可直接至教育中心隔壁的簽證處辦理簽證。

#### 4. 申請簽證

到此階段，尚需要 **3 周至 1 個月** 的手續時間，當簽證核發下來，法協會以簡訊通知前往簽證辦事處領取。

### 行李準備

出發前需要準備甚麼呢？由於每個人的生活需求不太一樣，以下資料僅供學弟妹參考用：

#### 1. 歐元現金與匯票

由於申請簽證的同時即需要出示一定額度的銀行匯票作為財力證明，因此出發前除了準備歐元現金外，其他的生活費，學弟妹可以去銀行購買歐元匯票，等學校協助同學開啟法國銀行(SOCIETE GENERALE)帳戶後，再請行員將款項置入到您的帳戶即可。

\*要準備多少歐元現金？

加上宿舍 check-in 的保證金<sup>1</sup>及租金<sup>2</sup>，歐元現金最好準備足以使用 1~2 個月的伙食費與生活費<sup>3</sup>，避免法國銀行帳戶辦理的效率太慢<sup>4</sup>而無現金可以領取。

#### 2. 晶片信用卡

在法國帳戶 Debit Card 還沒核發前同學可能會需要在網路上預約 TGV 鐵路票，除非自行列印 e-ticket，否則所有黃色自動車票打印機不收現金，只接受信用卡或 Debit Card 取票，如要避免花很多時間在票務中心大排長龍只為了領取一張車票的狀況，建議學弟妹務必攜帶一張附有晶片及設定好 PIN Code 的信用卡，方便領取車票。

#### 3. 護照及簽證

護照及簽證當然是必備的項目，也建議學弟妹可以準備影本，甚至拍照存在隨身攜帶的行動裝置裡面，以備不時之需。

#### 4. ISIC 國際學生證

歐洲博物館的 ISIC 學生折扣不多，但還是不乏某些博物館或美術館出示該證件即可享有學生優惠（僅認可該證，學校的學生證有時候不管用），由於申辦的費用

---

<sup>1</sup> 保證金：CROUS 經營的宿舍通常是 1 個月的租金，學期結束房間退租後，CROUS 將會退還至您的法國帳戶中。

<sup>2</sup> 租金：住房的形式和價格，學校都會 MAIL 通知，文件裡面也都會交代得很清楚，請學弟妹在仔細閱讀。

<sup>3</sup> 伙食費與生活費：學校餐廳每餐約 3.1 歐(僅提供早餐及午餐)，如果要在外面低價位餐廳或是速食店用餐，基本上每餐要抓 4~15 歐的費用。

<sup>4</sup> ALOHA 會安排銀行行員前來學校協助同學辦理帳戶申請事宜，申請完還要等待審核及核發的時間，我等了約 1.5 個月才正式可以使用 Debit card 即存入匯票。

不高，建議同學出國前在台灣辦一下，也許可以省些小錢。

## 5. 其他生活必須

- 歐規轉接頭以及延長線（請注意電壓）、密碼鎖
- 文具用品(鉛筆 橡皮 原子筆 釘書機)：國外的文具用品貴又難用，建議同學可以自行攜帶慣用的原子筆及替換筆芯。此外，釘書機也強烈建議同學可以攜帶，課堂交報告時都會需要用到。
- 旅遊書：不想看法文旅遊書的話，建議學弟妹還是自己帶幾本詳盡的旅遊參考書。
- 筷子：鍋碗瓢盆在大賣場都可以買的到，不過筷子，可能要找一下，所以建議學弟妹帶個幾雙，煮麵時很好用。
- 國民外交用的小禮品：這項我自己個人相當重視，出國前還買了國旗貼紙、筷子等等東西，不僅在同學生日時很好送，也是向外國人推銷台灣的大好時機。
- Homesick?! 離開家這麼久，每天都吃 Pasta, Sandwich, Pizza 一定會膩，建議學弟妹，如果沒有超重的話，就帶個維力炸醬、沙茶醬、肉鬆去吧！你一定會覺得這個決定很明智！
- 衣服：秋季班前半段天氣還是相當溫暖，所以建議帶幾件短袖上衣，1~2 件褲子即可，等天氣變冷了再添購厚外套或毛衣。雖然冬天室外很冷，但其實室內都會有暖氣，又會覺得很熱，因此建議學弟妹以洋蔥式穿搭法，以方便穿脫的衣服作為準備方向。

### \*給學妹們的小建議

如果妳們不是花錢不手軟的購物狂。建議至少準備一套參加 PARTY 的漂亮小洋裝(含搭配用的小包包、跟鞋、絲襪)，因為這裡重要的社交活動都會在課後舉行，通常會去酒吧或是 House Party，所有外國同學都會盛裝出席，愛漂亮的美眉們，不能輸啊！

## 接機

ESCEM 的好處就是有一群強大的 ALOHA 學生組織，負責解決國際學生在法國生活所遇到的大小事，出發前 Maggy 會寄給我們一張表格，填寫確切的到達日期、時間、與方式（火車還是 Local 飛機），除了回傳給 Maggy，安排 ALOHA 前往該地迎接。由於國際學生相當多，也建議同學出發前主動與 ALOHA 負責人聯繫，向對方確認接送時間，避免被忽略或遺漏。

\*同學們也請隨身攜帶 ALOHA 團隊的聯繫方式，當發生火車誤點之類的突發狀況，等不到或找不到 ALOHA 成員時，可以使用公用電話與 ALOHA 聯繫。

## 二、學業篇

Master Program 的課程為英文授課，班上有 90%的學生是法國人，10%為各國來的交換學生，課程安排相當緊湊，也不輕鬆，更會有非常多的機會用英文上台簡報、分組討論及寫報告，是練習英文的好時機。

ESCEM 秋季班的碩士學程只有一種選擇就是 International Business Negotiation Program，它是一個模組課程，其中包含 Negotiation Skills, International Organization Management, International Negotiation Skills, Project Management, Change Management, Leadership, International Business Law, International Purchasing Technique, International Trade Management, International Sales Management, 包含 Simulation 總計會有 10 門課程，此外每周還會有 2 堂法文語言課程。除非自願放棄模組課程完成學業的證書，否則學生無法自行選擇修或不修，以過來人的經驗來看，課程確實重了點，為了體驗當短暫的「留學生」經驗，我刻意選擇全數選修，畢竟交換學生不用付學費，多修點課也算是多賺到了！但學弟妹可以依自己的需求和想法選擇修課數量，就是少了張證書而已。

ESCEM 的課程排法與政大的不太一樣，通常每 2 門課程會密集排在 2~3 周間上完，之後又是另外 2~3 門課如此接替至學期結束，好處是時間可以專注運用在幾個學科裡，壞處是課程會有點趕，難免會有囫圇吞棗的感覺，無法真正消化。另外，對於希望利用課間旅遊的同學也會非常不方便，除了課程為密集規畫，一但漏了 1 天課可能 MISS 掉 1/4 的課程；更因為我們無法預先得知未來課程時間安排，我們很難事前訂到早鳥優惠或是限時搶購的機票或火車票。

由於課程相當多我就僅挑我認為相當值得推薦的課程給學弟妹作參考：

### **Negotiation Skills & Leadership**

Negotiation Skills 和 Leadership 兩堂課程都是由 Mike Hanson 教授主持的，他是美國來的教授因此有標準的美式教學方式，生動活潑，理論中穿插許多實例外，更安排了很多與授課內容有關的 activities，只要是他的課，都會是品質保證，同學絕對不會無聊，也絕對可以學到很多。

### **International Purchasing Technique**

在政大從未修過關於採購的課程，因此這堂課於我是相當陌生，也相當慶幸自己可以透過交換學生的課程增進對關於「採購」這項職業的了解。這堂課多以 lecture 的方式教授，也大多以採購及供應鏈管理等為內容，但老師給了相當多的參考資料和架構，以比較高壓的方式督促同學學習，期末安排了一個 case 並讓同學可以在每一次上課的 topic 中陸陸續續完成，所以同學很容易可以了解。

### **Change Management**

這堂課老師有很多的實務經驗，教授方式也很特別，每堂課之前會有一個 quiz 測驗同學上一堂課的教授內容，此外，搭配每堂課的主題，我們會有相應的 case study 要預先預習並且套用該主題回答問題，準備簡報，每次上課老師會隨機抽出一組同學上台報告，其他組則是用線上上傳的方式繳交。優點是透過課程的設



計，同學可以了解每次課程的內容且透過 case 作為練習，幫助同學了解；缺點雖然老師來自響叮噠的 Cap Gemini Consultant Company 應該會有很多實務經驗可以挖掘，不過似乎英文的表達還不夠完整，有時候問問題會無法了解老師回答的意思。

### **International Sales Management**

這堂課也多以 Lecture 的方式教授，雖是 sales Management 但 sales 也是人，所以跟組織行為管理也脫不了關係，因此老師提供了 Belbin Team roles analysis model，先讓同學做測驗發現在團體裡的腳色，再讓同學分組準備期末的報告。有趣的是，透過知道組員在 Belbin 的分析後竟然可以在分組討論、分工的過程中分析出很多相應的人格特質，比方說有些人測驗出來是個 Team worker，他就不會希望在團體裡跳出來當領導者，反而在規畫好的工作分配上可以表現得恰如其分，也絕對不會遲交作業。

### **Simulation**

這堂課會將同學分為小組，約 5 人一組，每組就是一個公司，當然其他組則為公司的競爭者。Simulation 的課程長達一周的時間，與其說是課程，比較像是模擬的小競賽或是商業遊戲，過程中組員會先得到一個公司產品及內部生產狀況的 Profile，包含人力、材料、機器、工廠租金等生產成本，以及市場狀況，附上公司該年度的 Income Statement 和 Balance Sheet，同學要做出對公司最有利的一連串的決策，包含產品的定價策略、員工薪資與福利、銷售人員的酬勞與佣金、投入多少行銷資源、是否投資新設備以及公司狀況是否足以向銀行舉債等等...多不勝枚舉的決策，並在每一 quarter 的決策交出報表以及行銷計畫，我們在下一 quarter 開始前就可以收到前一決策的結果(學校用系統比對市場上競爭者的情形後跑出的 sales report, income statement, and balance sheet)，依據上一個決策的優與劣在調整公司的策略及計畫，類似這樣的模擬，可以看見經營了 2 年(8 個 quarter)後公司會是領先者還是落後者。

這是一堂相當綜合又實際的課程，上到時我相當驚訝學校有這樣的能力模擬出真實的工作狀況：過程中會運用到內部溝通、分工、談判、管理等各種課堂中學到的技能，和碰到如說服公司高層推出新產品、向其他競爭者協調合作計畫等等...實務上可能會發生的狀況，不過由於所有的決策都必須在時間限制之內完成，競賽的每一分每一秒都在跟時間賽跑，因此體力與抗壓力也將會是考驗的項目之一。

總之，這是一堂相當值得學弟妹試試身手的「遊戲」，想想看，你可以不用考慮公司的政治因素、不用賭上你的職涯參與公司的重要決策，單純測試自己在商學院熬了這麼久究竟「學會了甚麼？」，更棒的是，還可以很快知道自己的決策結果，是不是相當振奮人心？額外一提，由於大部分同學為法國學生，在時間壓力下難免會使用法文溝通或討論，身為不懂法文的交換生也必須要積極參與，想辦法了解狀況和幫忙，不然很容易就置身事外無法體驗這遊戲的樂趣了。

### 三、日常生活篇

#### 住宿

ESCEM 由學校安排的住宿方式有兩種，第一種是向由 CROUS 所經營的學生宿舍租套房住，套房包含書桌、床墊、毛毯還有自己的衛浴設備，每層設有廚房和可以上鎖的冰箱。第二種是向私人公寓承租的房間，通常是共用衛浴設備以及廚具。

我被分配到的是離學校近的學生宿舍 ROCHE D'ARGENT 同時也是學生餐廳的位置所在，環境很好也很乾淨，只不過隔音的設備差了一點，如果同一樓層有 Party 就很容易吵得睡不著覺。此外，宿舍管理人員也都不會英文，有時候生活上會有些不方便，比方說我之前電燈壞掉了向他們報修，可以的話通常我都會準備照片，以免語言接不上線，雞同鴨講。



※法國人的辦事效率也是出名的慢，連續好幾天去三催四請就是沒有人來修，但是除了繼續三催四請，似乎也沒有別的法子，就這樣，我度過“昏暗”的期末考周，眼睛都要瞎掉了。

#### 交通

如果你想要變瘦，且不是 party animal，相信來到普瓦捷是你的好選擇。雖然市中心一點也不大，但由於這裡的地形是個高高低低的山丘，不管到哪裡都時常要爬上爬下的，因此租腳踏車可能不是你最好的選擇。搭公車？到學校僅僅 10~20 分鐘的路程，等公車可能要等 20 分鐘，雖然公車都有時刻表，但是有時候他們會心情太好提早出發或是心情不好給你來個爽約不到，讓你永遠抓不準...所以除非要到很遠的地方或提很重的行李，大部分還是倚賴自己萬能的雙腳比較靠得住。

#### 火車

火車是通往法國各大都市最便捷的方法，別忘了到火車站票務中心申辦青年卡（12-25 Carte），只要攜帶護照、50 歐以及大頭照一張就可以換來超好用的火車票半價優惠，有效期限長達一年喔！

#### 飲食

##### ● 吃甚麼？

法國人多半都吃法國麵包三明治作為午餐，又快又方便。但是其實學生餐廳就在離學校不遠處，步行約 10 分鐘即可享用 3.1 歐完整的套餐外加甜點的豐盛午餐，不僅健康滿分更省荷包，



是學弟妹最好的選擇。

至於晚餐，如果同學會下廚就比較省錢好解決，如果需要靠外食，便宜、方便又受歡迎的就是中東來的 Kebab 啦！單點通常約 5 歐左右。



#### ● 哪裡買？

#### **MONOPRIX**

Monoprix 是一家連鎖超市，不僅有販賣生鮮食材，同時也有自己品牌的服裝、生活用品等，通常在他們超市買他們的自有品牌的商品都比較便宜，但是相較於大賣場，自然還是比較貴一些囉！學校附近步行 3 分鐘就有一家 Monoprix，有時候懶得跑遠，想要快速捕獲時，就可以來這裡購物啦！

#### **E.LECLERC**

離學校最近的量販大賣場。從學校走路約 30~40 分鐘的路程，有公車可以搭，但是很難有直達車，通常會選擇在比較近一點的地方下車，在走路回家。肉類和生鮮蔬果比 Monoprix 都便宜蠻多的，想省錢建議可以每周來購物一次，很多同學都是拖著小行李箱去，再把一周份的食物、生活用品運回家。

## 四、文化交流篇

既然來到法國，這也是相當好的機會了解法國當地的文化，儘管在我看來一言以蔽之大概就是 party and drinking every night 吧！喜歡夜生活的同學應該會愛上這裡的社交生活。除此之外，學生會每個月都會舉辦一次 Talent Show，提供一個很棒的舞台鼓勵學生發展自己的興趣；而我們交換生的大家長 ALOHA 也會舉辦各種大大小小的活動幫助你進入這個 Big Family：

#### **學校活動**

- **CAB (Talent Show)** 學生會每個月都會舉辦一次 Talent Show，提供一個很棒的舞台鼓勵學生發展自己的興趣





## **ALOHA**

### **Traditional French Dinner**

ALOHA 帶我們去吃傳統的法式晚餐，每個人只要付 10 歐就可以來杯前酒與麵包、主餐和甜點，也許因為預算的關係，餐點不能算是很正統的法式料理（前酒+麵包、前菜、主食、起司、咖啡+甜點）但卻是交換生們坐下來聊聊天互相了解的好時機喔！



### **Traditional Dressing & French Buddy Night**

上課上到一半，ALOHA 的成員來宣傳 Traditional Dressing Day 的活動，交代時間地點和 dress code，雖然我們本應該穿上傳統服裝，不過到底誰會帶那種東西來？好險，庫存裡有我準備來國民外交的國旗貼紙，終於派上用場了！



※照片中是愛台灣代表們，Christelle (左一) 我的同班同學。因為去年認識了據說幽默風趣的台灣交換生而因此熱愛台灣文化，可能比我還了解台灣大小事。Amy(左二)在香港讀書的台南女孩兒。Aloha 社長 Thomas(右一) 曾來過台灣當交換生一年喔！