

生活報告：

一、交換學校介紹及課程等學術方面資訊

ESSEC 艾塞克法國高等商業經濟學院，是法國第二 or 第三的商學院，這間學校在奢侈品管理和財務方面非常優秀。裡面的學生都蠻貴族的，家裡都非常寬裕，手上身上的名牌都見怪不怪。行政效率的部分負責 BBA 的人員行政效率還可以，雖然跟 Cherry 的效率、資訊完整度、邏輯合理性等等還是差了一大截。學校辦事人員寄信還是蠻準時的，但比較其他歐洲的學校，ESSEC 晚很多開學，快要晚到一個月左右，所以包含入學通知，整個流程都會比其他學校晚，所以不用太慌張。不過總體而言，法國行政效率真的很差，尤其是辦簽證！辦簽證的流程就真的需要提早提早再提早，因為很多官方資訊寫得不夠清楚，而且即使資料準備萬全，還是有可能出問題，又因他們一個禮拜只上三天班之類的情形等等，來回反覆的時間是始料未及的！同時宿舍 ALEGESSEC 的辦事人員的效率是真的非常崩潰，所以希望學弟妹做好心理準備。

課程的部分原則上分成兩種密集課與學期課，密集課主要是為期三天全天 8 小時；學期間課程則是 10~12 週，一週一堂課，類似政大的課。

密集課的部分我選擇了 Geopolitics, Global challenge, International negotiation，都是為期三天全天的課程，相對學期課輕鬆，只要出席，並繳交報告，就可以拿到學分，是很多交換生偏愛的選項，因為學期間就可以去歐洲各個國家走走。International negotiation 非常推薦，連續三天，全是個案討論實踐，透過討論、參與、練習個案的方式，讓我學習到很多，並且也能更快的吸收。讓我覺得學習得很開心，又沒有考試、沒有太大的壓力。參與個案的過程中，也交到一群好朋友。

學期課的部分：

1. 我選擇了法國文化課，老師很友善，英文也說得很好，也很樂意跟學生互動聊天。是個開放的奶奶。課程涵蓋印象派畫家、印象派歷史，法國大革命，法國英雄，法國各地方特色、人文民情。上課風格有點無聊，清湯掛麵講歷史，然而他會安排很多戶外教學：參觀香水博物館、印象派畫家美術館、巴黎歷史的古街，帶著我們從最老的建築一路走到最新式的現代建築，並講解巴黎的故事，例如他們是如何抵禦德國人入侵等，再加上老師為我們帶來法國起司，教我們品起司，告訴我們起司的歷史，也告訴我起司有有上百種口味等等，真的非常有趣，但期末考關於歷史的部分有點難之外，真的學到很多東西，而且老師給分也很友善。學期中有一個上台報告，分享自己最喜歡的法國景點。一個小考，用來幫忙大家拉高分數的。

生活報告：

1. 商學院本科的課程包含我修了 international marketing · product innovation · 每堂課都是上課時老師會非常重視和同學們對話，接著帶出觀念，類似個案課的形式，接著最後一個小時，會直接叫大家回答一些問題，需要應用上課的觀念並製作 ppt，下課前再抽一組上台分享，讓同學們問問題，並且老師也會給予有用的 feedback。與台灣一學期做一個嚴謹的 Marketing plan，在最後一堂課出一個正式的上台報告。學習方式不一樣，並且這兩堂課的老師們都來自業界背景，因此，上課會更加實戰性，也讓我學到很多東西。
2. 法語課的部分，我上了 upper intermediate French，小班制，一個班大概只有 10 個人左右，教授又非常重視對話，所以講話練習的機會很多，但有時被要求對於某些複雜的議題，必須要立刻要表達自己的想法，對我們台灣學生會有點壓力。

二、文化交流：

我覺得歐洲人的教育、環境、背景、禮貌、思維邏輯與我們有很大的差異。並且因為學校又充滿了多重國籍，文化衝擊會更加劇烈。我在交換期間遇見了英國人、中國人、摩洛哥人、印度人、美國人、捷克人、克羅埃西亞人、法國人、德國人、西班牙人、日本人、韓國人...等。學習跟不同國籍的人溝通是需要耐心與時間，但也會讓視野開闊許多。英國人保守、中國人說話直接、美國人爽朗、西班牙人熱情外放、法國人幽默享受人生...等。一定程度的刻板印象都有他來源和道理。

法國文化，包含品酒、起司、法國麵包、甜點、鵝肝醬。地鐵罷工、乞丐文化，我行我素，文化本位主義等等。族繁不及備載，千言萬語不如親自一見。

在這裡要提醒學弟妹的是，雖然刻板印象有一定程度的正確性，但在與外國人溝通時，最重要的開放的心態、願意主動的態度與鍥而不捨的行動。大家都喜歡主動的人，學弟妹可以先想想如何用英文自我介紹等等，在實戰的時候才不會太緊張。在不同文化的環境背景底下，英文會是共同語言，所以要把英文準備好。

課餘時間可以安排出國玩，拿到法國簽證，等於申根簽證，也就是全歐洲隨你玩，要好好把握機會和時間，出社會工作之後，或許就沒有這樣的大好機會，到這麼遠的地方來旅遊，而且簽證也沒有那麼容易申請。機票一訂、火車一搭、就可以立刻出國玩！非常推薦 4 月份左右是北歐淡季，機票非常非常便宜。說到這邊的交通工具大部分都很貴，尤其是火車，所以旅行必須提前規劃，提前訂票，最好一個月半以前就訂，價格是最便宜的。

到國外，中國人會是你的好夥伴，同樣的母語與華人的文化會傳遞親切感。在想說中文的時候，可以盡情找他們說，並且在法國有許多中國的旅遊網站、服務，例如：攜程網、窮遊網，

生活報告：

那裏會有許多攻略，並且攜程網上相較其他歐美網站有最便宜的飛機票或住宿 deal，可以好好把握查查看。不過歐美網站也有很好用的，例如：goeuro, blablacar, uber, airbnb, yelp, hotel.com 都是旅遊的好夥伴。特別要說的是，在叫計程車上，大陸的掏寶網和飛豬旅行上，可以提前預約計程車，之後用微信聯絡很方便，並且司機都是中國人，而且價格比 uber 便宜，所以如果剛開始人生地不熟，加上法國人不太友善、也不太會說英文，事先訂計程車是一個好選擇。

想要交到外籍朋友，可以到健身房，許多歐美國家的學生都有運動鍛鍊習慣。最重要的還是願意主動、並且勇敢地向其他人搭話。學校定期也有各式活動、文化周等等，只要願意拿出好奇心，就能夠更了解其他國家的文化，並交到更多外籍朋友。

三、交換注意事項：

1. 下載 ESSEC app，課程資訊教室地點，都會顯示在 App 上，並且每週教室可能都不一樣，所以要時時檢查。學校很小，但路線設計有點奇怪，不太合邏輯，時常迷路找不到教室。不像台灣，有些老師會很介意遲到，所以要預留時間。規定上，學校 cafeteria，要先用機器儲值在學生證裡面，才能嗶卡消費，但如果真的沒有，也可以直接拿錢給櫃檯，請她幫你儲值。

最常去的學生餐廳叫做 deli marche, 只開到兩點。但特別注意的是，幾乎都是冷食三明治、沙拉，熟食的部分少又單調，可能最後都想自己煮，並帶到學校。Auchen 大賣場（台灣的大潤發），就位在 3 fountain shopping mall，裡面非常大，食物在 2 樓，看不太懂法文的同學可以直接看特價商品，每周都不一樣，都可以煮出不同的菜。說到電話卡和網路的部分，可以參考 free，最便宜的方案是每月 20 歐元吃到飽，雖然他們公司宣稱整個歐洲都可以用，但我到德國和挪威不能用，不過其餘的瑞典、丹麥、布拉格、奧地利、摩納哥都可以使用。當然也可以參考 orange, bouygue 等等，3 fountain 裡面也有這些店。

2. 法國學生簽證（申根簽證）很麻煩，要跑很久，估計會花費一個月左右，即使做好萬全準備、文件全數找齊，還是會發生許多預想不到的意外，而且，法國在台辦事處的營業時間一周只幾天白天等等，而且很煩，所以一定要提早開始。並且交換期半年的我，只會拿到 dispense temporaire de carte de sejour，是不會有房屋補助的，所以就不用處理後續許多房補的麻煩。

學校 wifi 時常連不上必須一直不斷刷新 myessec.com，就是我們的 inccu，但因為學校

生活報告：

帳戶沒有英文翻譯，所以我在這編列一下重要的法文，學弟妹就不用像我重新摸索整個系統。

成績查詢: bulletin de note

宿舍系統與宿網帳戶：mon compte de logement ALEGESSEC

課程查詢：Coursera for BBA

直

若需要紙本列印，會很貴又很麻煩又排隊，所以會建議學弟妹有平板，要記得帶去使用。

如果真的要列印的話，要先到 myessec 上儲值，之後才能影印。

建議學弟妹可以先訂來回機票，長榮航空有桃園國際機場到巴黎戴高樂機場直飛的班機。買機票建議透過旅行社，比起官網直接訂更便宜，而且服務也很好。

法國治安真的很差，東西要收好。像我們在台灣很習慣遇到人會很有禮貌、微笑，這些優良品德，在法國全部都要收藏起來。因為亞洲臉孔在路上都會被直接鎖定。尤其是來自台灣的友善的漂亮女生，據同學說，在當地乞丐和窮人眼中，中國人就像是不用密碼的 atm。原則上，若是路上有陌生人來搭話都不要理，手機盡量不要在地鐵上拿出來滑等等，錢財不露白，請記得自我保護。盡量結伴，手機要定期備份，晚上不要走公園，走大馬路比較好。

抵達後，建議第一天可以上淘寶或飛豬旅行直接預定計程車，因為安全很多，司機也講中文是中國人，並且要處理學校行政事務、時差還要熟悉環境等等。

關於是否要訂購 welcome kit：裡面就是一些鍋具等等，其實到旁邊的 Auchan 都買的到，價格也差不多，可能可以便宜一些吧！唯一具有紀念價值的是印有 ESSEC 的馬克杯。但因為剛到那邊，真的有太多事情要處理，我非常慶幸那時有選擇訂購 welcome kit，否則時間一定不夠。

因為政大剛簽到這間學校，所以前人的交換心得並沒有太多，可以看台大去 essec 交換的心得，網址：

<http://www.management.ntu.edu.tw/ia/OutgoingExchange/StudentSharing--Outgoing/OutgoingSharing-Europe>