

生活報

102308026 羅好婷

一、交換學校介紹及課程

- 學校介紹：ESCEM 是一所專門教授商管相關課程的學校，在法國有三個校區，分別是 Tours、Poitiers 及 Orleans。Tours 是最大的校區，法國學生大多在那上課，Poitiers 是專門英語授課的校區，交換生都在這裡上課，有些課程其他校區的法國學生也會來跟交換生一起上。Poitiers 校區非常小，在街道邊由幾棟建築構成，交換生活動的區域也只在其中的一棟，一樓有大廳、交誼廳，一進門大廳有零食飲品及咖啡販賣機，交誼廳則有寬敞的大長桌，大家中午很常在這裡吃飯，課後有些法國學生也會留在這裡做報告。四周有沙發、微波爐還有撞球、遊戲台，是除了教室以外大家很常活動的多功能空間。二樓角落則為老師們的辦公室，其他都是教室，二樓的教室也是交換生的上課地點。
- 課程：這個學校的上課制度和台灣的非常不同，擇定日期分為幾個整天上玩而非每週固定什麼時間上課。ESCEM 要求交換生必須修滿 30ETCS，其中 14 ETCS 為必修，16 ETCS 則為選修，在要去法國前就會收到 Halina 老師的選課資訊，一門課 4 ETCS 分為四個整天上完，從早上 9:00-12:15, 13:30-16:45。
 - 必修
 - ✓ **General study seminar - Intercultural competence**
這門課的老師人和藹可親，他會介紹法國旅遊和普瓦捷的歷史和週邊環境的建築景點和教堂，會帶大家一起走出戶外介紹各景點的歷史，課程最後老師還會準備各式各樣的起司和法國麵包讓大家品嚐。
 - ✓ **Intensive French seminar**
 - ✓ **French as foreign language**
在剛開學沒多久會有一個法文小測驗進行分班，不過可能我們下學期人數太少我們全部都在同一班。一開始老師會從最基本的字母、數字、顏色、星期和打招呼問候對話等等開始，不過我覺得老師的教學進度算是蠻快的，要是我沒在台灣學過的話可能會不知道他在講什麼，所以建議在台灣能先學一些法文基礎的話就多學，到期末和課程

最後我們還要上台以全法文報告介紹法國傳統文化，期末考中也有要寫一封信。不過法文老師人很好，基本上有什麼問題他會盡所能的解答，雖然他英文不是很好。

✓ **International experience report**

這門課不用出席，只有一次聽老師稍微講解一下報告規則和繳交期限，之後只要照著 Halina 寄來的報告要求就可以了。

✓ **European culture**

這門課我覺得其實蠻吃力的，因為會有不少考試和回家閱讀，尤其所有課程內容都是我們比較不熟悉的歐洲文化歷史又是英文，第一次的小考是老師把所有歐盟國家和首都標在地圖上請大家回家記，再加上老師習慣的上課方式是問答發言或辯論，每堂課講完 ppt 後下一堂課幾乎都有小考，選擇題內容都是老師上課講或是 ppt 很細的內容，不過經過這堂課是會對歐洲了解不少，雖然默背地圖真的有點想死，但我在之後的旅行途中認識人和人聊天時，都覺得好險我有修這門課，不然我連哪個國家在哪都搞不太懂更別說是文化。

✓ **Marketing research project**

這門是我自己最喜歡的一堂課，老師是在奢侈品界很有經驗的前輩，老師第一堂課會教授所有有關行銷的工具，品牌分析模型等等所有和行銷研究有關的工具後，要你選擇一個品牌做研究，可以幾個人一組也可以自己一組，在期末的時候報告作為評分依據。

➤ 選修

✓ **Entrepreneurial competencies**

✓ **Project management**

這兩門課是同一個老師，老師自己也是剛教書沒多久，口音稍微重的法文，授課方式多半是上半天他以 ppt 授課，午餐過後則是分組實戰演練，針對上午教的東西做運用。考試也都是以上台報告的形式進行。

✓ **International negotiation**

這門課的老師和行銷策略的老師一樣，但內容完全不同感受也完全不同，這堂課是我自己最受挫的，因為幾乎就是一直分組談判，實境演

練，畢竟和台灣的教法很不同，老師第一堂課教很多有關公司法律的條款，簽訂方式和其中各種專有名詞後，就要同學分組選定想要將什麼物品進口到哪裡，各組兩兩進行談判。往後的幾堂課也是老師發下很多不同情境案例，分組討論各方進行談判。

✓ **Supply chain management**

老師自己有這行工作的經驗，會教很多理論但也有很多 excel 實例要同學們操作，每堂課都有不一樣的東西要學，而且幾乎是接續進階的。最後期末也是以老師列出的品牌兩人一組選定其中品牌進行報告。

二、生活及文化交流

➤ 食

法國大部分都是冷食居多，要吃到真的很熱的東西真的很少，除非你是去很高級的餐廳。大部分比較省錢的方式都是去超市大採購在家煮，monoprix, 家樂福或是較遠需要坐公車的 Geant 都可以做選擇，當然比較遠的大型超市會比較便宜，有時候中午懶得煮的話也可以去超市買微波食品微波，或是可以到遊客中心附近和市政廳附近皆有店的 La mie caline 買三明治吃，在 4,5 歐上下，算是便宜的選擇。如果有特殊慶祝想吃大餐，可以坐 1 號公車到 geant 超市附近，那裡有很多各式各樣好吃的餐廳，也不會到非常昂貴。

➤ 衣

真心建議大家不用帶太多衣服過去，因為你到那裡一定會忍不住再買一大堆新衣服，加上不管是秋季或春季交換一定都換碰到冬季，回來只會有行李超重的困擾，附近 h&m, ZARA, Mango 都蠻方便的，而且到處旅行也會買各種品牌的新衣。

➤ 住

照著 ESCEM 寄來的信件步驟基本上就沒問題，我住的是 Jeanne d' arc，這裡比較老舊但離學校只要步行 10 分鐘，一人一間房有書桌冰箱書櫃和像機艙的衛浴廁所，廚房在一樓整棟共用，但真正在下廚的人沒很多，所以也不用太擔心，有烤箱，微波爐，電磁爐，除了廚房外也有交誼廳，不過真的平常沒什麼人在使用。

➤ 行

在普瓦捷市區幾乎步行都可以到，如果要去稍微遠一點的超市公車都很方便，我要離開之前整個公車票務系統電子化，基本有一次購買 10 趟的卡 10 歐，可以在車上或公車事務辦公室購買，刷一次後可以在 1.5 小時內免費搭回程。至於要到普瓦捷附近城市旅遊，車站離市區不算遠，公車站也都在火車站附近。

➤ 娛樂

✓ 健身房：

學校本身沒有健身房，但是有配合可以申請付費用普瓦捷大學內的健身房，我記得非常便宜，不過進去時段或課程使用也有些限制，所以我自己是去搭公車只要 10 分鐘的 Basic-fit 連鎖健身房，一個月 29.99 歐，一開始會需要 30 歐入會費，那裡有簡單衛浴、影音課程、和各項健身器材，我自己認識不少當地朋友都是在健身房認識的。

✓ 保齡球：

有一次週末曾經和交換生一起去打保齡球，但不是很近，需要搭公車再走一段路，一個人 5 歐，裡面也有遊戲台和飲品可以點。

✓ 電影：

電影院很近就在市政廳附近，雖然在法國但還是踏進了電影院，可以選擇原音英語法音但是中文字幕的場次去看，算是蠻特別的體驗。尤其普瓦捷電影院是很小的電影院，買完票進去也沒人查票，空間小小的加上不像台灣電影院尺寸的布幕，人不多其實有一點點像是在家看電影的感覺，不過英法語初體驗覺得不錯！

✓ 滑冰：

ALOHA 學生不時就會在社團中 po 文安排活動，滑冰也是其中一項，蠻有趣的！尤其我們台灣很少這樣的休閒活動，在冰上看見大男生的法國同學畏懼平衡不了緊抓著人的表情就覺得很好笑，音樂氣氛也都還不錯。也曾在其中一個法國同學家辦 BBQ 烤肉，通常 ALOHA 辦的活動他們都會安排同學的車一起前往，不用擔心交通問題。

三、交換需注意事項

➤ 文件

申請簽證時需要英文讀書計畫、申請動機，能先把相關資料備齊就備齊，另外，出國時的每一個證件最好都要複印並且放至雲端，以備不時之需，像我這趟交換有護照不見的經驗，複印件會是你的救命之神，不過最好還是保管好自己的東西，因為你無法想像面對當地政府機關是多崩潰的一件事，語言不通加上他們處事的態度，本來可以一個流程跑完可能要跑三次，最好保管好自己的東西不要有面對當地機關的機會。

➤ 醫藥

當地看醫生不像我們可以藥房買藥，有些事需要你事先預約醫生，花上幾千塊台幣後得到醫師的藥單才能到藥局購買，所以能多準備一些要從台灣帶過去就先帶。

➤ 語言

語言真的是非常重要的一個工具，尤其在普瓦捷這個沒什麼人說英語的小城市，從你問路、crous check in、銀行開戶，他們都不太會英文，只能比手畫腳亂猜加上 google 翻譯，強烈建議能在交換前多學點法文就多學，這樣能更融入當地人的生活，生活上也必較沒障礙，包括你上網訂東西司機打電話來，我也是亂猜他在講什麼，不過如果有包裹幾乎都是在郵局領取，總之在這個城市你會學到不少法語的日常簡單用語，但也僅限如此而已～法文實在太難了！儘管如此我也蠻幸運認識幾個當地法國人英文都還不錯人也很好，成了我在這趟交換中最好的朋友，一起出去玩甚至到我回國都還一直有保持聯絡！總之打開心房迎接不一樣的語言多學多嘗試！