

1. 交換學校介紹及課程

(1) 學校介紹

ESCEM 在法國有兩個校區，一個位於 Tours，另一則位於 Poitiers，其課程均獲得歐洲 EQUIS 和英國 AACSB 的認可，是法國知名的大學。Poitiers(普瓦捷)校區以英語授課，因此國際交換學生上課皆位於此。ESCEM 在 2012 年時曾與法國另外三所大學分別為 ESC AMIENS PICARDIE: Ecole supérieure de commerce、ESC BRETAGNE BREST: Ecole supérieure de commerce de Bretagne 及 ESC CLERMONT: Ecole supérieure de commerce de Clermont-Ferrand 合併而成立 France Business School (FBS)，但由於合併成效不彰，現今基本上已全面改回 ESCEM(至於 FBS 是否仍存續則不得而知)。普瓦捷是位於法國中部的城市，是 Poitou-Charentes 區的首府，人口組成以大學生為主，約占四分之三，是一知名的大學城。其位於巴黎西南邊，搭乘 TGV 至巴黎僅需一個半小時車程，交通位置佳。

(2) 選課

Step 1：5 月底時，ESCEM 的交換生負責人將會寄課程總表給學生，內容包含三大模組 International Business、Marketing，及 Management，以及各模組之下的詳細課程，無論選擇哪個模組，都須修滿 30 ECTS。詳閱完畢且決定好模組之後，需回信告知 ESCEM 交換生負責人你所選擇的模組。

Step 2：7 月初時，ESCEM 的交換生負責人則會寄選課單給學生。學生需在選課單上就選擇的模組進行選課，選取 3 門 core、4 門 Mandatory，及 2 門 option。選課完畢後印出該選課單並簽名填寫日期，而後至 OIP 請 Cherry 簽名及蓋章，最後掃描寄給 ESCEM 的負責人，另外選課單需留存並屆時帶至法國交給 ESCEM 負責人。

Step 3：8 月底抵達 ESCEM 時，課程負責人會在新生會議上告知每個學生選課結果，若有衝堂的情形，負責人會建議你更改某一門科目。另外也會得到完整的課程時間表，此時得知課程時間就可以好好安排課餘旅程。有別於台灣的課程是每周 3 小時，且課程時間都一樣；ESCEM 的課程會密集在某 5 天上完，上課時間則是早上 9 點半到下午 5 點 15 分。

(3) 課程

在 ESCEM 交換期間，我也按照規定修習了 30 ECTS。以下是我印象較為深刻的課程：

a. French as a foreign language

8 月底 ESCEM 將會舉辦 French as a foreign language 的分班考，將學生依照法文程度分為三個班級。由於我在台灣並未修過任何法文課程，因此被分在初學者班。即使在初學者班，老師的教學速度也是非常快，學生若完全無法文底子須非常專注，且建議每周花一至兩個小時讀法文，3、4 周後較能適應老師的教學方式及

跟上課程。老師在課堂中常常會點人念課文及回答問題，即使不會唸或發音不好也沒關係，重點是要多練習，久了會找到一點法語的語調。另外，老師教學非常認真，且常常正面鼓勵學生，是我很喜歡的一個老師。本課程的評分方式分為上課表現、小考、作業、期末考。

b. Cross Culture Management

此門課有趣的地方在於來自不同國家的學生們直接在課堂上實際討論文化差異。在台灣時，和同樣來自台灣的學生們探討文化差異，對於其他非台灣國家的文化，我們都是以刻板印象或是憑空想像來模擬。但和一群國際學生討論，則可以真實且貼切地得知他們的看法及處事方式。你會發現原來同樣一個問題，可以有非常多種的理解和解法。

c. Global Leadership

這門課會有許多發表想法的機會。在課程中，老師常發下一篇文章，並要各組同學在短時間內閱讀完畢、討論想法並上台簡報。這非常有助於訓練短時間閱讀能力、統整及邏輯能力、表達能力及團隊合作力。

2. 生活及文化交流

(1)食

a. 外食：市政廳附近有很多餐廳，大多是簡單的法式料理、義大利麵、披薩等等，也有一些中式餐館和日本料理店，一餐花費大約在 15 歐左右，對學生而言是不小的負擔，因此只能偶爾為之。另外的選擇則是歐洲非常流行的中東 Kebab，像是台灣的沙威瑪並附有薯條，一份大約 5 歐起跳，份量非常多很有飽足感。至於 CP 值最高的則首推位於 Roche D'Argent 的學生餐廳，自助餐一份 3.25 歐，內含一道主菜、兩道配菜、一個麵包、兩份水果沙拉或飯後甜點。此學生餐廳也有賣漢堡和披薩，味道也不錯且便宜。

b. 自己煮：由於法國的飲食習慣、口味和台灣相差甚大，而法國食物多樣性也較少，且外食花費很高，因此大部分學生都會選擇至超市採買食材自己下廚。超市可選擇離學校 2 分鐘路程的 Monoprix，優點是距離近，缺點則是較貴；或者步行 20 分鐘(也可搭公車 12 號)至 E'leclerc，優點是便宜，缺點是較遠；另外也可選擇搭公車至郊區的 Auchan，優點是最便宜，缺點是最遠。法國的食材都很新鮮也很容易壞，因此量不要一次買太多。自己煮的成本一餐大約在 3 歐左右。

(2)衣

市政廳附近有小商圈，有一般賣衣服的小店，也有 Zara、H&M 等牌子可以選擇，基本上如果要添購衣物還算相當方便。

(3) 住

住宿地點則是會依據當初住宿志願做分配，我是被分配到 Roche D'Argent，步行至學校大約 10 分鐘路程。Roche D'Argent 是單人套房，房間裡應有盡有——床、桌椅、櫃子、衣櫃、廁所。至於廚房則是共用，設備有烤箱、微波爐、爐子等，且在廚房裡每人會有一格小冰箱，建議帶鎖鎖住，不少人因為沒鎖而被偷吃食物。學生餐廳位於 Roche D'Argent，非常方便。洗衣服需到 0 樓宿舍管理中心買 Token，洗衣服 2.5 歐、烘衣服 0.5 歐，並設有公用曬衣區。另外，每個月 5 號前必須至宿舍管理中心繳交房租，房租為每個月 231 歐。

(4) 行

普瓦捷不算大，並沒有地鐵及輕軌等，唯一的大眾運輸工具是公車。學生的活動範圍也都在公車可達的區域。公車票可以上車跟司機買，票價 1.4 歐，也可至 TABAC 買 5 張的套票較划算。通常只有要到郊區超市或出遊才需坐公車，宿舍、學校、市政廳商圈、火車站等平時活動範圍都算集中，基本上步行即可。

(5) 育

不同於台灣的大學通常是一個校園腹地，法國的大學通常僅是街邊兩側幾棟建築。ESCEM 的普瓦捷校區有 A、B、C、D 棟，基本上上課都是在 A 棟或 B 棟，圖書館及電腦教室在 A 棟，而 D 棟則是給學生們討論報告的空間。

(6) 樂

課餘時間基本上就是社交活動，有時大家會到學校附近的 Bar 喝點飲料或酒，一邊聊天一邊玩小遊戲，飲料或酒的價錢約 3 歐起跳。ALOHA 和來自各國的學生常會舉辦一些 party，尤其是萬聖節、聖誕節等節日，大家更是盛裝打扮，帶著零食飲料一起狂歡。另外，普瓦捷政府也會辦一些小型活動或音樂會，是認識其他學校學生的好時機。

(7) 語言

在學校中與校內行政人員及國際交換學生都是以英文溝通。但許多法國人不諳英文，且各種指標或文字都不會有英文版本，因此在生活上無論是買東西或去餐廳用餐等都會遇見困難。雖然學校會有法文課程，但仍不足以應付日常生活溝通，因此建議至法國交換前先學習法文。

3. 交換注意事項

(1) 行前準備

a. 各式申請表

確定要前往該校成為交換生後，需要填各種申請表，例如確認就讀申請表、住宿意向表及選課表。填寫確認就讀申請表需要政大核發的交換生同意書、兩吋照片、

CV、TOEIC 等英文成績證明書、護照影本等。填寫住宿意向表則需明確表達自己對於住宿的訴求，例如價格考量、距離學校遠近等。填寫完畢後 ESCEM 行政人員會寄信通知你住宿結果，並要你回信確認同意。至於填寫選課表部分，ESCEM 會寄課程總覽，並請你選擇模組 Management、International Business 或 Marketing，無論選擇哪個模組，皆需修 3 門 core courses，4 門 mandatory classes 及 2 門 option classes。選填完畢後學生本人及 Cherry 助教簽名確認，並掃描一份寄給 ESCEM 行政人員。

b. 簽證

首先需至法國教育中心網站登入 CEF，除了輸入基本資料之外，還需填寫申請交換學生的動機、學習規劃、生涯規劃等。而後法國教育中心審核無誤後會寄出通知要求匯款，確認款項收到後即可上系統預約面試時間。面試進行方式是一對一，以英文進行對話，面試人員一般會問至法國交換的動機、學習及生涯規畫，由於先前在 CEF 系統曾填寫相關題目，因此面試不算太難。面試完後至隔壁的簽證處辦理簽證，繳交文件、護照及簽證費，約兩周後會收到通知可至簽證處拿回護照並取得簽證。

(2) 行李必帶

a. 生活用品

建議帶一些簡單且迫切會需要用到的日常用品即可，這些日用品主要是應付剛抵達普瓦捷而對超市位置且公車路線不熟悉或需時間整理及處理事情等狀況。例如可以帶抹布整理房間，簡單的個人清潔用品如小罐沐浴乳、洗髮乳、洗面乳、牙膏、牙刷、衛生紙等。等事情安頓好之後，可再至超市購物，基本上生活用品、文具等法國都買得到，只需去一趟大超市一次採買完畢，價錢也不至於太貴。

b. 服裝衣著

由於我是上學期前往交換，八月底的法國已稍有涼意，因此建議短袖衣物不用帶，因為穿到的時機很少，而是帶幾件輕薄的長袖取代；十月底天氣就會變冷，建議保暖衣物多帶。

c. 必要文件

例如護照、簽證、入學許可、財力證明、出生證明、保單、在學證明等等建議正本及影印本都要帶去法國，並留一份影本給家人在台灣以備不時之需；抵達法國後這些文件各有用處，例如辦入學、申請 CAF 房屋補助等。

d. 歐元現金

建議帶一些歐元現金在身上，因為一到宿舍就必須繳交第一個月的租金及一個月的押金，且在銀行帳戶開辦好、現金匯入前的生活開銷都需以現金支付，因此現

金是非常必要的。

聲明

本生活報告皆為本人於 2015 年秋季班之經歷及個人感受，如有任何問題，尤其是和合約內容有關的，請詳細詢問承辦人員，本人不負任何責任，謝謝。