

雖然交換前立志要每天寫日記，但我心深處又很懶散，變成有一搭沒一搭的寫，所以現在努力的拚湊出當時的一些感觸，以非常零碎的方式敘述，希望對之後要去 ESCP 交換的同學加減有些幫助！

(1) 學校介紹

如果你很喜歡法國，ESCP 絕對是非常推薦的學校，除了是在法國排名前三的商學院外，更位在好吃好玩的首都巴黎，交通超級方便，學校就位在地鐵 3 號線上的 Rue Saint-Maur 站。此外，ESCP 很常舉辦各類型的講座、城市導覽、Party 等，雖然早已耳聞法國人的隨性樂活，但 ESCP 與交換生的聯繫窗口：Dorota 助教根本是佛心來著，大大小小的事情都交辦得非常清楚，而且有問必答，那時候為了確認住宿和保險問題寄了千千百百封信給她，現在想起 Dorota 的好都讓我熱淚盈眶。記得在收到入學通知後，相關的選課、住宿、保險等訊息也都會陸陸續續寄到信箱，而開學後也會有各家銀行來校擺攤幫忙學生開戶，只要跟著學校的步調，基本上生活必須都可以安頓好。雖然學校占地很小，只有六棟大樓，但麻雀雖小、五臟俱全，該有的設備還是都有，唯一美中不足的大概就是 Wifi 實在不穩定，常常都得重新登入。

選課方面，我選了 6 堂課，分別是 Branding、Consumer Behavior、Breaking The Code of True Leadership、The U.S. Cinema、Marketing Communication 和法文，ESCP 的選課最低標準是 15 ECTS，可以按自己的規劃排課。當初為了安排旅行，我的課大致都集中在週二～四，而 2.5 ECTS（共上 5 次）的課是分別在期初與期末授課，所以修課的緊密程度我覺得剛剛好。其中我最推薦 Branding，除了上課內容外，教授總會分享自己過往在各品牌的有趣工作經歷，而期末要根據教授開的主題做出一份小組報告，我們那時是為法商 SEB 做空氣清淨機的市場研究，全班分成六組，每組針對一個國家分析投資可行性，最後教授會選出表現較佳的組別向 SEB 的行銷主管簡報。整學期教授都非常的認真，會要求大家階段性的繳交報告進度並對每組作出非常仔細的評論，而且號稱全校最帥，實在是沒有理由錯過！若你是一個喜歡看電影的人，The U.S. Cinema 也可以列入考慮清單，老師會以好萊塢的興起與盛行為主題，每堂課會搭配影片講述某個年代的電影風格，期末主要以五部老師上課規定要看的經典電影寫出心得報告，雖然那五部電影有的是黑白片、無聲電影，自己在家看非

常催眠，但在老師上課講解各個場景的拍攝手法及導演的心思後，將會以尊敬的眼光看待這些經典老片。

如果想要省錢，學生餐廳午餐是一個不容錯過的選擇，開學時會拿到一張可儲值的餐卡，餐庭內採自助式取餐，有主食（各種肉類和米、麵）、沙拉、甜點、冷盤、飲料，結帳櫃檯還可以拿一個免費的小法式麵包。肉類基本上都是好吃的，但有些菜色就讓人嘖嘖稱奇，不過看在夾來夾去大概都是4~6歐的面子上，中午時刻的餐廳往往都是爆滿的。而餐卡也可以用在位於3號樓的咖啡吧，下午時刻很多學生都會去買杯咖啡配可頌，比起一般麵包店的價格，又經濟實惠了許多。



11月時，學校會舉辦 International Fair，利用中午約兩小時的時間讓交換學生宣傳自己的學校，可以在確定舉辦日期後寄信給商院 OIP 的助教，助教會把一些政大的英文版文宣和小禮物寄到你的住處，也可以自己事先準備任何可代表台灣的東西，如煮一些簡易的台式料理等，當天會以擺攤的方式，讓各國的學生互相交流。

(2) 生活及文化交流

巴黎一直是一個，對我來說，夢想中能住下來生活一段時間的城市，太多我喜歡的小說、電影場景都在這裡醞釀成形，沒有實際走訪總隱約覺得自己喜歡的那些東西太過虛幻。出發之前，自己上網瀏覽了非常多篇部落客遊記，當然有褒有貶，褒的部分不外乎是夜晚的艾菲爾鐵塔多迷人、凡爾賽宮多奢華、坐在花神咖啡館看來來往往的人們有多浪漫；貶的部分從法國人的行政零效

率、歐洲數一數二亂的治安到髒亂充滿怪味的地鐵。可能是我對巴黎的熱愛可以無限包容它不被大家喜歡的那一面，幾個月下來，或許是我很幸運，遇到的人都很友善，因此對巴黎的喜歡只有與日漸增。

食

巴黎外食實在不便宜，如果想要天天在外吃飯，窮學生如我可能十月就得打包回台灣了，所以大部分時間都是在超市買食材回家煮，而超市的東西和台灣相比其實不會很貴，牛奶、起司、水果甚至都還比台灣便宜。我幾乎都在學校附近的中國城（2號線上 Belleville 站）或是歌劇院附近的日韓超市買佐料，在宿舍對面的 Simply 買蔬菜水果，自己回家研發各種黑暗料理。但偶爾還是可以對自己好一點，來法國就一定得試試米其林餐廳，中午的價格常常只有晚餐的一半，可以在重大節日和好友相約慶祝，推薦 La Truffière 這間，飯後還可以在盧森堡公園散步！甜點店不外乎是 Ladurée 和 Pierre Hermé，但因為我不喜歡吃甜食，馬卡龍又實在是爆甜，所以進去的次數少之又少。但，我覺得全巴黎最神的店就是鍋色天香麻辣鍋，之所以說它神是因為當你待了一陣子以後，天氣開始轉冷，絕對會對這種熱騰騰的食物想念到不行，外面隨便一間餐廳要好吃又飽可能得 20 歐起跳，這時候就不要猶豫了，République 站就有一間鍋色天香，20 歐吃到飽，CP 值超高又可以撫平想念熱食的傷痛。

衣

我覺得來交換真的不用帶太多衣服，基本夠穿就好，特別是很占行李空間和重量的厚大衣，可以來巴黎後再買，Outlet 的價錢比起台灣百貨公司都便宜很多，特別是等到 1 月打折季開始，可以下殺五~八折喔！我當初 9 月到巴黎，白天大概是適合穿薄長袖的天氣，但早晚溫差大，出門最好都帶個圍巾，晚上可以把自己包裹起來以免感冒。

住

住宿的部分，因為我的法文很可悲，約莫在幼稚園程度，為了免去無法親自看房間和來回書信溝通的麻煩，我直接選了和 ESCP 有合作關係的 Vivaldi-Nexity Studéa，位在治安不錯的 12 區，離 ESCP（11 區）大約坐地鐵/公車要 15~25 分鐘，雖然算是學生宿舍，但比起台灣租金還是貴翻天，有大小房型兩種，窮學生如我，選的是坪數比較小的房間，一個月約 745 歐，整學期還須另繳一筆管理費 500 歐，以一個人住而言，我覺得大小是足夠的，也有自己的衛

浴設備、冰箱、電磁爐，但洗衣服比較沒人性還要另外投幣（洗 3 歐+烘 1 歐）。整體而言，我還蠻滿意住在這裡的生活機能，宿舍斜對面就有 Simply 超市、門口有 46 號公車可以到學校、走路一分鐘就有地鐵站，管理員 Bacon 也是個好人，只是可能因為要掌管幾棟學生各種吃喝拉撒睡的問題，常常看起來有點憂鬱，對房間清潔更是有高度要求，check out 前，你要以他指定的清潔劑，用生命打掃房間的每個細節，我覺得我還算蠻愛乾淨的，但 Bacon 進來檢查時止不住地搖頭，因為他覺得牆壁隙縫還是髒，所以最後我是以一個怨婦的姿態，跪在地板刷了又刷、刷了再刷後才好不容易離開的！



行

交通可以從到了戴高樂機場的那一刻說起：進市區有很多種方式，如搭 RER B 再轉地鐵（單程票 10 歐）、搖來晃去的公車（我沒搭過但好像是比 RER 便宜一些）、貴但省事的計程車（45 歐 up），基於出國前媽媽瘋了怕我在巴黎餓死狂塞食物到我的行李箱，導致身上共有 47 公斤行李的情況下，我二話不說把心一橫選擇計程車。但好在老天有眼，朋友介紹了我一位只收 30 歐的香港司機老劉，又在找到另一位女生一起共乘的情況下，只付了 20 歐。強烈建議如果你跟我一樣自己一個人來，行李又天壽重，在台灣就可以先撥打以下專線給老劉：**002 + 33 + 6 09 78 10 31**，因為大部分地鐵都沒有電梯和電扶梯，你會扛到死，是真的快要死！但如果你行李不多，又在月初那幾天就到巴黎，平常也喜歡到處跑，那可以帶著大頭照直接辦一張 Navigo 卡（類似悠遊卡，空卡 5 歐不能回收，依自己需求選擇週增值或月增值，期間內能無限制搭乘 1~5 區的 RER、地鐵、巴士，但要注意週增值→使用期間從增值那天起起算到當週日，不

是週三充值就用到下週三；**月充值**→在 10 月充值就是只能用到 10 月最後一天），比起買單程票省很多喔！之後上學、平常走走的交通，可以看你自己的需求選擇直接充值 Navigo 卡或買十次券省著用。

（3）交換需注意之事項

1. 機票、簽證

在收到入學通知單後，就可以開始慢慢的看機票和準備簽證，我當初大約在五月中時買好來回機票，七月初弄完簽證，因為暑假開始辦簽證的人會突然增多，建議可提前申請。我所有旅行的機票都是在 Skyscanner 上找的，它可以依據需求幫你篩選出最適合的航班，便利性很高；簽證方面，可以依據法國在台協會網站上的公告步驟一步步填完、預約面試，全部弄完我記得大約一萬元台幣。

2. 住宿、開戶辦卡

在法國找住宿有點麻煩，幾乎都需要保證人，所以當初我直接申請學校宿舍，但如果你是想在外找人合租房子，記得合約一定要看仔細，避免被房東以各種名義亂扣押金。在開學後不久，會有很多家銀行來學校擺攤，其中我比較推薦 SG（法國興業），因為校內和宿舍附近都有提款機，發卡效率也比較高，我有辦 BNP 的朋友足足等了一個多月還等不到信用卡。但為了以防萬一，一開始身上還是帶著大約可用一個月的現金比較保險，而除了現金和 SG 的信用卡，我在台灣也開了玉山銀行的雙幣信用卡，在國外用信用卡的機率比現金高非常多，特別是之後旅行訂各種票時都需要線上付款，可以視個人所需決定要不要多辦一張。

3. 電話、網路

如果你是住宿舍，房間內只有一條網路線，所以可以在台灣就先買好無線分享器，讓你在房間的各個角落也擁有高速上網的便利！而電話可以等到抵達巴黎後再處理，端看哪家電信的方案適合你，有的是不能上網但無線打法國境內電話和傳簡訊，有的是一個月 3G 流量限打一百分鐘等；如果想要一到巴黎就能馬上和家人報平安或聯絡朋友，也可以在台灣就先買好一張法國的預付卡，但價錢會比較貴就是了。

4.旅行

旅行理所當然是除了上課外，交換生活最菁華的部分！在出發到不同的城市旅行前，記得都要先下載好 Google 的離線地圖，就算沒有網路也可以隨時定位，完全是迷路救星。而「窮遊」這個 App 也可以下載各個城市的錦囊，包含了地圖、交通方式、景點介紹等，可以快速的抓到在那一城市旅行的竅門。而出外旅行，我的住宿大部分都是在 Airbnb 或 booking.com 上找，可以多看看大家的評價，通常都還蠻準的，最重要的是住宿的交通資訊，一定要先查好如何從住處移動到火車站、機場。Airbnb 的好處是可以用房東的廚房，特別是在北歐這種貴桑桑的國家，去超市買食材回來自己煮比起吃外面可以省好多錢～～。最後一個月的旅行，因為我都買廉航機票，所以只能帶一個登機箱大小的行李，雖然蠻克難的，但因此買到的機票就常常都是驚喜價，例如當初我和朋友從瑞士的巴賽爾飛到倫敦，只花了 10 歐，但這種價格也是可遇不可求，所以還是提早規劃，可以用 Skyscanner 找出當月最便宜票價來規劃你的旅行。走了那麼多國家，覺得最美麗的風景一直都是人，每個城市會有自己的故事，每個城市的人都有他們獨特的個性，感謝一路上幫助過我的好多貴人，儘管有時語言不通，但總能從他們真誠的眼神中感受到一股溫馨，其他生活雜事我片段地寫在電子報裡，希望每個到 ESCP 交換的同學都可以得到一段非常珍貴的回憶！

