



交換生學習報告

2024 Spring | ESSEC Business School

財管四 陳姮羽



交換學校介紹

高等經濟商業學院 (ESSEC Business School) 是法國三大商學院之一，和 HEC Paris、ECP 齊名，法國是一個重視菁英教育制度的國家，甚至會有公司明文規定只收這三個學校畢業的學生，可見這間學校在法國有相當的知名度。

ESSEC 高等經濟商業學院共有四個校區，Cergy-Pontoise 是政大主要合作的校區，這個城市 Cergy 位於大巴黎第五區，到巴黎市中心大約需要 40 分鐘左右，亦有一個 9518 公車可以直達巴黎戴高樂機場，整體交通算是方便。而另外 Paris La Défense 校區位於歐洲最大的商業中心中知名的 CNIT 大樓 (法國國家工業及技術中心)。在新加坡以及 Rabat (摩洛哥) 的市中心也都有分校。

雖然法國的行政效率很常被大家詬病，但整體來說覺得 ESSEC 的行政效率還蠻好的，有什麼問題都有相對應的團隊會協助回答，幾乎能在兩個工作日之間解決、態度也很親切。



課程介紹

ESSEC 的課程十分多元，不管是此次交換想要更了解更多歐洲歷史文化、想要精進自己在行銷方面的知識、想要學習更多不同語言，都有各自對應的課程供交換生選擇。

他們本來就以行銷和精品這兩大領域聞名，因此這兩類的課程師資非常好；也因為國際生眾多，所以也有非常多英文教授的課堂，不太需要擔心語言問題。之後會在電子報中更詳盡介紹我修過的課程。

課程形式的部分，有分為密集課和學期課。密集課就是集中在向開學前或春假類的長假期間集中將課程一次上完，而學期課就如同平常在政大修課的課、每個禮拜上課的形式。我這次因為時間考量而沒有修密集課，但若是有所事先安排旅遊計畫的人可以考慮修看看，雖然長假不能出去玩但就可以利用其他時間彈性安排學期間旅行！

另外要注意的是，因為選課是採先搶先贏制，建議在選課的第一天就算好時差、準時搶課 (通常是台灣時間晚上 6:00)，才有機會把全部想選的課都選上。

學校宿舍介紹

學校主要提供四個宿舍供學生選擇：Le Port Residence、Les Hauts - de - Cergy Residence、Les Linandes Residence、以及 Le Parc，其中雖然 Le Parc 是離學校最近的宿舍，但並沒有對交換生開放，因此主要只有前三種宿舍可以填選，以下稍微對這三種宿舍做介紹與比價（2024 Spring）。

宿舍名稱	單人房	雙人房（獨立房間、共用衛浴廚）
Le Port Residence	837 €	795 €
Les Hauts	694 €	629 €
Les Linandes	681 €	585 €

Le Port

我這次是選擇 Le Port 的單人房，這間宿舍是除了 Le Parc 外離學校最近的宿舍，走路至學校大約 8 分鐘。雖然房租真的較其他宿舍都貴，但我覺得非常值得，除了離學校近、上課或行政辦事容易外，因為其位於 Cergy 區最大車站 Cergy Préfecture 旁邊（走路約 10 分鐘），交通與採買也較其他宿舍方便。

雖然有很多人說學校和宿舍之間要經過的公園會有點危險，但自己實際住的這幾個月之間體感上是蠻安全的，平常也有許多學生、家庭會在公園裡野餐遊玩，只要不要在很晚的時候經過基本上沒什麼問題！就算真的夜間要回家，從車站也有一班 45 號公車可以開到宿舍旁的大馬路口。價格方面的話，如果願意花時間申請房屋補助 CAF，也可以補助約 1/3 的價格，補助完大約是 600 € 左右，所以我認為 Le Port 其實也是相當好的選擇。

Les Hauts

是最多交換生會申請的宿舍，走路至 RER A 線的尾端 Cergy - Le Haut 約 6 分鐘、搭火車到學校旁車站約 10 分鐘。雖然沒有去過這間宿舍但聽朋友說附近治安還不錯，住這邊也可以認識許多同為交換生的朋友。

唯一需要擔心的是到學校 10 分鐘的火車，因為很常會有大小延誤的情況發生，所以如果要上課的話可能會需要事先看好要搭哪班車，才不會遲到。而如果要買東西的話宿舍附近有一間叫 Casino 的超市，對於日用品採買還算方便。

學校宿舍介紹

Les Linandes

因為比較沒有朋友住在這間宿舍，所以得到的資訊較少；位置的話是離學校走路約半小時、搭公車約 15 分鐘的地方。房間租金是全部宿舍中最便宜的，因此若在租金方面不太想撥太多預算的人可以考慮這邊！

Le Port



Les Hauts

Les Linandes



*圖為學校提供

當然除了宿舍之外也可以考慮外面租屋，FB 社團中有許多 Cergy 的房間出租貼文，可以上去尋找，租金大多也是 600-800 € 之間，有機會用和宿舍相同的價格住在離車站、學校較近的地方；不過在法國租房子需要的文件、和房東溝通也會較申請宿舍來的繁瑣，所以怕麻煩的人還是建議直接申請宿舍會比較省事～

學術資源及設備

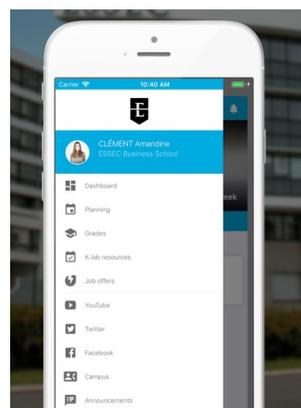
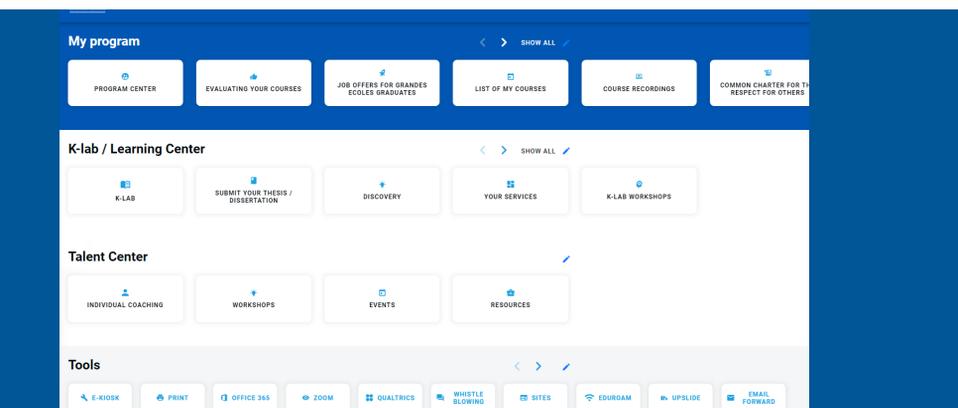
雖然 Cergy 校區學校佔地不大，但可以說是麻雀雖小、五臟俱全，裡面的設備應有竟有。學校有整間都是 Bloomberg 電腦和股票報價大螢幕的 K-Lab、多台連線方便隨時可免費影印作業的印表機、隨處可見的半開放式小隔間討論區；校園的圖書館、教室等地區也乾淨整潔，讓上課、讀書或做事都能十分舒適愉悅。

而在資源方面，學校其實有提供學生可以預約與生涯導師討論職涯、履歷的服務，不過之前去詢問過生涯導師的部分好像只對本校學生開放，交換生目前沒有辦法申請（但還是可以預約改履歷）；此外也會有各領域公司來學校交流的職涯講座和博覽會，有興趣的同學都可以去聽看看。

值得一提的是 ESSEC 的內網系統，他們會給每個學生一個類似 iNCCU 的網站 MyEssec Portal，裡面將住宿、學習選課、各種活動或教室預約的系統整合，想要找什麼服務都相當方便；MyEssec 也有行動版 App，會提醒你今天的課程與地點（他們的教室沒有固定，是每週更新），非常實用。



上圖：K-Lab；下圖：MyEssec Portal



Cergy 生活

我覺得 Cergy 相較起繁忙的巴黎來說，真的是一個適合居住的住宅區。

學校位於 RER A 線上的倒數第三站，Cergy Préfecture，車站旁邊就有一個商場，裡面有大型超市、各式各樣的商店、美食街等等，基本生活上需要的東西都可以採買到。而離開車站區大部分都是民宅，很安靜悠閒、生活步調舒服；離學校最近的宿舍 Le Port 兩端分別有公園和湖邊小森林遊憩區，平常有空隨時可以去走走路散心，當然建議天黑之後不要落單、一個人走在那些地方……但春天夏天法國大概晚上 8:00-10:00 左右才天黑，所以其實也不用太害怕。

如果比起小鎮生活、更喜歡大城市觀光的人去巴黎也非常方便，只需要 40 分鐘就可以到巴黎市區玩。而且現在從 Cergy 到小巴黎的郊區火車除了 RER A 還多了 L 線可以搭，就算其中一條線罷工延誤都還是有備案（但當然兩條線一起停駛的機率蠻高的，哈哈……），不過我自己這幾個月交換下來覺得非常嚴重延誤罷工的次數沒有想像中多，基本上去巴黎都還算順暢。只是要注意末班車的問題，小心不要在巴黎市區待到太晚結果回不了家。

文化交流



Orientation

學校會舉辦許多官方活動，促進交換生之間的交流，最主要的像是學期初的 Orientation、塞納河遊船，學期中的交換生國際飲食文化交流（大家做自己國家有名的菜帶去的午餐聚會），以及學期末的 Farewell Party。學校其實也有 Buddy Program，可以自行報名參加，但好像因為對於本校生之間不太興盛，所以報名了不一定會有結果，就看緣分了。

ESSEC 的學生會和校內組織也會舉辦許多非官方活動，像是每兩個禮拜一次的大型 Party、學期間最盛大的 Gala 舞會、不定期舉辦的團體週末旅行（可以用較為便宜的價格和朋友一起去比利時、波爾多等鄰近的國家或城市玩），在這些活動上都可以認識到許多不同國家的朋友。

在宿舍的時間也是認識朋友的好途徑，每個宿舍都會有一個自己的群組，通常開學前大家就會相約出去玩或是聚集到公共空間聊天、玩遊戲；而課堂上更不用說，幾乎每堂課都有團體分組報告的作業，所以真的會有非常多的機會可以認識不同國家、文化的好朋友，非常有趣！



ESSEC Party

交換心得與注意事項

我是在 2024 Spring 去交換，這時候的天氣超級好，晚上也比較晚天黑，所以可以在外面玩的時間也比較長，我認為以法國巴黎這種治安較差的地區來說是較為適合的時間，非常推薦大家 Spring 來法國交換；但當然冬天去的話可以體驗歐洲聖誕節氛圍，各有優缺點。

因為這次交換的目的本來便是旅遊與體驗為主，所以在交換的期間，我把課都安排在兩天內、其他時間就到處旅行，最後總共去了 12 個國家（包含法國）！我認為這是相當難得的體驗，在巴黎逛遍各式免費藝文博物館、在冰島欣賞台灣沒有機會見到的大片雪景、在比利時感受中古世紀小鎮風情、在柏林近距離的了解赤裸真實的二戰歷史……走訪各個國家後，真的會覺得世界好大，有好多地方值得我們好好探索、有好多形式的生活方式值得我們體驗；而撇除旅遊，交換時間長時間待在異地真正的「生活」也是使我成長許多的機會，自己申請文件、自己打點生活所需、自己在面對語言不通的情形下解決問題（對，法國有很多地方英語不通）。當結束交換後，真的會覺得自己變得更加獨立，也很有成就感：「原來我也可以自己完成這麼多事！」

當然在做一切決定之前，一定要把安全當作第一考量！我自己認為，歐洲的治安雖然沒有大家口中這麼糟，但仍然危機四伏，相較起安全的台灣仍需要提高警覺。最主要的莫過於不要在外面待到太晚、獨旅時盡量在天黑前回民宿、包包隨身看好並將開口處朝自己或在腋下夾緊、陌生人搭話或請你幫忙時不要太輕易答應（比如大名鼎鼎的簽名黨、手環黨、鴿子黨，小心答應後就要有財物損失的心理準備）、盡量不要在大車站逗留太久……等等。把一切有潛在危險發生的機會斷開，就能開開心的玩啦！

總之，我很推薦大家申請交換，一定可以獲得比你想像中還要多的收穫！有其他問題的話，也歡迎來詢問我呦～

