



交換學校介紹及課程

學校基本資訊

高等經濟商業學院（法語：École supérieure des sciences économiques et commerciales，英語：ESSEC Business School），簡稱ESSEC，是法國乃至於歐洲最頂尖的商學院之一。ESSEC於1907年創建於巴黎，目前有巴黎塞爾吉、巴黎拉德芳斯、亞太（新加坡）及摩洛哥拉巴四個校區。

ESSEC是法國最頂尖的學校之一，也是世界知名的商學院，法國排名第二，常與巴黎HEC商學院，ESCP歐洲高等商學院並稱為「巴黎三大高商」（法語：trois Parisiennes），是少數同時獲得了商學院三重認證的商學院。

ESSEC的國際化程度很高，來自世界各地的學生比例很高，課程設計也偏向實務導向。學校經常與企業合作，甚至會有企業代表直接來學校招募人才。

課程相關資訊

ESSEC規定交換學生需要修習的學分下限是16ECTS（相當於四堂每週三小時的課），不過還是要依照政大規定的20ECTS學分來修（相當於五堂每週三小時的課），我則是因為興趣修習了24ECTS。這裡分數計算滿分是20分，拿到10分才會獲得該科學分。ESSEC的課程每日共分為三個時段：9:00-12:00，13:00-16:00，16:30-19:30，選課前也會提供將課程依照上述三個時段陳列的EXCEL表格，對於我們安排選課以及時間規劃上來說非常方便。唯選課時可以特別留意該堂課的期末考試時間，較推薦是包含在十週課程內，而非最後的期末週的（考試時間會無法提前確定日期），這樣對於時間上的安排會比較游刃有餘。

這邊的選課是先搶先贏的模式，選課操作非常簡單，依照ESSEC提供的資訊就沒有問題。如果你跟我一樣是把課號都先查好，在開放選課的一分鐘內選完並儲存就一定會選到想要的課，很多歐美各國交換生會很晚才選，不用懷疑自己是不是操作程序有誤或是選課太容易。至於退課，只有第一週可以進行，經過這一週後系統就會關閉。但有些教授會把第一堂課延後到第二週才開始，所以有時候很難決定要不要退，可能要參考一些分享或心得。以下就分享幾堂我修過的課：

- French Beginner (Camille Toullelan): (推薦！！)

有趣的法文課！老師的教學非常生動，也給我們很多的口語練習以及補充，是足以開啟對於學習語言興趣的好課！有期中考及期末考（聽力+筆試），不過不用有壓力。

- French Civilization (Pascale Guillier): (推薦！！可以多了解法國～)

老師非常有熱情也很可愛！會學到很多和法國藝術、地區、歷史等相關的知識，是一堂只有國際交換學生能修的課程。有兩週的校外教學，分別是去看梵谷的臨時展覽以及參觀香水博物館。其中也有不少個人及團體作業，或是學習單之類，不過份量都很輕；亦有期中及期末筆試。

- Luxury Brand Management (Oscar Sand): (推薦！！即使不是涼課也有不少團體報告)

這門課的老師有豐富的精品業界經驗，待過George Armani等等……。她講話很有條理也有自己的原則，上課時會分享以前在業界的經驗，跟學生的互動很多很好，也很鼓勵大家發表想法。如果未來想往精品業實習或發展，可以多和老師交流。學期中有不少報告或是及時報告（給我們討論找資料二十分鐘，上台簡報五分鐘），學期末有期末考。另有一門課是Luxury Retail Management，相較之下Brand的課會比較偏行銷。

- Sustainable Finance (Sofia Ramos): (如果是偏向學習Finance，不推)

主要著墨在Sustainability而非Finance。幾乎每週都有團體報告而且份量不少，大多是分析所選企業的永續發展情況以及如何改進、單位如何評鑑。學期末有期末考。

- Blockchains Unchained (Christophe Debonneuil): (不推，學不太到東西)

老師會重複說明有關於區塊鏈的基本概念，幫助我們理解相關的領域：例如虛擬貨幣市場的分析等等。有期末報告也有期末考，都不困難，老師給的情緒價值很高，算是甜涼的課。

- Supply Chain Management (Sabrina Meksaoui): (推薦！不會覺得學到的理論只用於紙上談兵)

老師前幾堂課會先講授供應鏈的基本架構及理論，接著每堂課都會邀請在供應鏈產業中頗有經驗及心得的講師來演講，最後一堂課則是小組提案發想的期末報告，會邀請業界的人士來評分與給建議。是一堂可以學到實際應用案例的好課！不過要多和老師有互動。

法國的學校對出缺席非常重視，十堂課最多只能缺兩堂，不然可能直接死當。這裡的課程以報告為主，考試相對較少，小組作業很多，但考試的占比也可能很高，幾乎都是申論題。不過，以亞洲學生的標準來看，這裡的考試不算難，課業負擔也比政大輕鬆。

師資方面，有些老師在業界經驗很豐富，但不一定很會教。不過，他們有良好的人脈資源，如果能夠主動與老師交流，或是在學期結束時和老師交換LinkedIn，可能可以獲得不錯的機會。另外，這裡的學生來自世界各大頂尖學府，討論過程中可以教學相長，比起老師，反而是同學的實力更令人驚豔。



生活及文化交流

課外活動及交流

學校的學生會很強大，是透過學生投票選出該年度的代表團隊，所以如果是秋季的交換，會遇上他們頻繁的競選活動。而這些活動多半有主題，會在平日的課間出現。大家時不時就能在活動上吃到免費午餐或晚餐，甚至有機會抽到Lancôme香水等贊助品，或是拿到整箱韓式泡麵等等。此外，學校也經常有大企業來現場徵才，比如McKinsey& Company、KPMG等公司。建議交換時帶正裝來、備好履歷，這樣才能把握機會參加招募。

除此之外，各種由學生舉辦的課外及社交活動非常多，旅遊、球隊、社團、夜生活（法國的夜店裡沒有紙菸味，大家多半在跳舞、享受音樂和氛圍，算是個加分點）應有盡有，校內還有一間酒吧。畢竟，法國的學校基本上就是party school，要在學期間認識新朋友也多要透過這些活動。幸運的是，ESSEC的國際交換生比例非常高，這讓交朋友這件事變得比較容易，每次聊天也都能聽到不同的觀點。尤其是歐洲各國學生，他們對歷史、政治與經濟都頗有見解。不過，若是要交到法國朋友則會較有難度，除非加入球隊或社團，才會有相處的機會或共同的目標。

住宿、交通與治安

ESSEC的巴黎校區在大巴黎的範疇內（巴黎市郊），從學校或宿舍搭火車到巴黎市中心大約45分鐘。我們常常下課後直接衝巴黎散步、逛街、吃飯或參加活動（例如在巴黎時裝周期間兜兜轉轉，希望能近距離看到一些名人），只要事先查好火車時刻表就不會有太大問題。而且，這條線（RER A）算是巴黎整體評價較好的火車路線，搭起來也滿舒適的。要到巴黎兩大機場：Charles de Gaulle和Orly也都還算方便，提早出門就好。

學校有提供交換生四間宿舍可以選擇，不過絕大多數都住在Cergy Les Hauts（唯日本學生多住在Linandes，距離學校步行20多分鐘，天黑時要多注意）。Les Hauts離學校是兩站火車的距離，車程約6分鐘，通常大家會提前40分鐘出門準備上課。宿舍周圍也相對安全，是住宅區，門禁至少有三層，還有警衛值班（晚上才會看到）。整個社區內設施齊全，包括排球場、網球場、桌球、壁球、撞球場等，旁邊還有幼兒園，整體環境還不錯。唯宿舍收不太到電信的網路，需購買宿舍合作的wifi（可以和五個裝置同時使用，所以可以多人共享）。

宿舍的選擇也是在註冊期間，同樣是先搶先贏制，記得及早申請才能選到想要的房型。房型的話還是建議選單人房，雙人房需要共用廚房、淋浴間及馬桶，很可能會遇到不同文化背景及生活習慣的室友，就算居住時間不長還是會頗為難受。申請的同時也可以選擇是否要加購welcome kit（裡面包含床單、保潔墊、棉被及被套、枕頭及枕頭套、平底鍋、湯鍋、兩副餐具、兩個陶瓷盤、兩個玻璃杯、馬克杯、菜瓜布、洗菜盆、小掃把、浴巾及毛巾），雖價格較高（135歐）且無法自行篩選品質等，但都還堪用，能夠免去剛抵達時大包小包、孤立無援卻仍須購置必需品的窘境，可以自行評估有沒有購買的必要。

回到治安的部分，相較於Les Hauts，學校附近的治安不算太好。雖不到很危險，夜歸時仍建議結伴同行，或搭學校的免費接駁車回宿舍，不要和我一樣常自己練球到很晚才離開。有些區域還是得小心，例如隧道盡量不要走。我還有朋友在學校附近的餐廳包包被偷，所以財物及隨身物品還是要多加留意。

消費與生活成本

巴黎的生活費確實昂貴。若外食的話，一餐要18歐是基本；通勤的月票，一個月84歐（包含大巴黎全區的火車、捷運及公車，由每月一日起算到月底）；住宿方面，宿舍一個月平均約快700歐，但可以申請房屋補助，不過法國的行政效率較慢，可能需要耐心等待或多次催促；相較之下，電信費就便宜很多，跟其他國家相比算是划算的開銷。

學校附近的「食」和「衣」部分，多在鄰近的shopping mall: Les 3 Fontaines解決。那裡有最大間的超市Auchan，可以買到需要的食材以及日常用品，也有ZARA等服飾店、鞋店可以逛。偶爾想吃點外食，那裡也有較多樣化的選擇及速食店。

當然在歐洲自己煮飯的話，還是會比較省錢（需要煮飯小撇步可以參考電子報（二））。也可以前一天提早將煮好的飯菜裝在可微波的保鮮盒裡冰冰箱，學校的cafeteria有不少微波爐可以使用。個人不推薦學生餐廳的食物，每餐至少7歐多也比較不合胃口。宿舍那一站的火車站出來有一家超級好吃又不貴的麵包店Gourmand（不確定完整名稱），是許多交換生的愛店，也是早餐的好選擇。

另外，如果喜歡文化活動的話，巴黎的博物館或景點對持有歐盟學生簽證的人很友善，幾乎都是免費的，可以隨時去逛，真的要好好把握機會！



交換注意事項（按時間軸排序）

簽證

簽證的申請流程並不到太複雜，只要花點時間細心地跟著官網上的步驟操作就可以，完整的申請大致上花費約一萬塊新台幣。

官網：<https://www.taiwan.campusfrance.org/visa>

大致上會經過資料填寫的階段、繳費及預約面試、簽證的申辦及取回。由於整個作業時間較長，建議一拿到入學許可就著手開始申請，面試也才能預約到較為理想的時間。如果在申請期間有遇到什麼問題，建議直接在申請的網站寫訊息詢問比較有效率。另外簽證的申請還會需要財力證明，這也是事前就需要到銀行申請的文件。

*小小補充：如果會在歐洲待超過簽證的到期日，記得在到期前幾日提早離開申根地區，在非申根國家多待幾日，待簽證過期後再重新入境申根地區，才能轉換成台人的旅遊簽。

出生證明

出生證明是為了到法國當地後，可以申請住房補助，或是如果真的有需要申請Social Security。申請流程大致上是先到戶籍地戶政事務所申請出生證明→到地方法院或是請地方法院的民間公證人認證出生證明→到外交部領事局再次認證→最後請法國當地的法院宣誓翻譯師將文件翻譯才能做後續其他申請的使用（不能在台灣就直接申請英文或法文版的，它沒有被接受）。

保險

記得在台灣事先買好保險（旅平險之類的），因為一旦出國了便沒有辦法加保。法國當地的Social Security（類似台灣的健保）雖然可以申請，不過如果只是交換一學期，待當地的行政部門處理完資料、成功申請後，就差不多要回國了。

開戶

交換學生必有的線上銀行帳戶叫Revolut，如果在國外付款或是互相轉帳都很方便，且交易皆不需手續費。由於Revolut也能用於房補的申請，開辦法國當地的實體銀行帳戶就沒有那麼必要了。不過，在ESSEC的welcome week可以看到不少實體銀行，有些開戶便會提供歐元獎勵金（例如BNP Paribas當時給出80歐），可以再自行評估。唯若開戶的話，要記得在返台前關閉帳戶，否則過了該學期就會開始被收每個月的帳戶保管費（因為已不再有在學證明）。

房補

法國的住房補助叫CAF，愈早申請愈好，因為行政效率也不佳。不過我因為當時的銀行帳戶出了一些問題便沒有申請了，因此沒辦法提供什麼資訊。若有意願申請的話，建議及早上網爬文！

國際學生證ISIC

ESSEC給我們的學生證便是可以獲得各種折扣的那張ISIC，因此在台灣不用特意另外申請。ISIC可以在交通、娛樂（例如巴黎迪士尼門票）等多個領域上享有折扣，記得善加利用！然而國際學生證不等於歐盟的學生簽證，大多博物館或景點仍會確認護照上的簽證，要特別留意。

電信

法國較有名的兩家電信分別為Free和Orange，Free的方案會比較便宜。我個人是使用Free最便宜的每月10歐多的方案，方案包含每月120多GB的網路、無限的通話和簡訊、跨國每月20GB的網路和夠用的通話。雖然絕大多數歐盟國家都適用，不過還是要記得確認清楚它涵蓋的國家，否則可能被收漫遊費。當初選擇Free除了是因為它的價格，也因為它申辦及停約都很方便。它在學校附近的Les 3 Fontaines內就有櫃位，可以直接用機台快速操作、立即申辦；停約只需要在官網上登入帳戶就可以進行，沒有解約的額外費用。此外，網速及覆蓋率在使用上面也沒有什麼大問題。

月票

月票一張是84歐；如果住在Les Hauts卻買單程票的話，當日往返學校就需要 $2.5 \times 2 = 5$ 歐，因此購買月票會是相當划算的選擇，尤其常跑巴黎市中心或機場的話更是。

第一次買月票的話要到有人工服務的窗口，如果出示居住證明、入學證明以及護照簽證，就不用額外的卡片工本費。與此同時，也會當場拍大頭照（或選擇繳交證件照）印在月票的背面，限持卡人使用。之後每月月底再到儲值幾台購買月票就好。

要特別注意的是，如果是購買週票者也需要貼照片在卡片背面，否則被查票會罰70歐！！

APPs

以下有幾個APPs推薦下載：

- MyESSEC

這是學校的官方應用程式，內有電子版的學生證，每次進入校門都會檢查。此外，每週上課的教室很可能都會重新分配，抑或是有些週次是線上課等等，因此可以透過內建的行事曆即時更新查詢。還有些校內器材或視聽教室的預約借閱能透過它操作，甚至學期末也能從上面第一時間查詢到學期成績。

- Afflences

這是ESSEC的體育館健身房等租借，或是體育課及校隊訓練預約、報到專用的應用程式，也只能透過它來進行各項相關操作。

- Revolut

開戶的部分已經大致提及過了，記得下載！

- Citymapper

這是在法國最建議使用的地圖，比Google Map有更準確的資訊。使用者可以輸入起點與終點，它就會幫忙安排路線，以及詳細的轉乘方式和時間。如果鐵路出了什麼意外，它也會很及時地更新、找出替代方案。

- SNCF Connect

SNCF是法國的鐵路公司名稱，想當然爾它提供的服務就包含法國全境高鐵、火車及部分國際列車的預訂（電子票，可以加入Apple Wallet）及查詢。即時車況、班次延誤、退換票等也都在它的服務範疇內。如果會常使用法國國鐵旅遊的話，建議可以買青年卡（Carte Avantage Jeune），效期是一年。有了青年卡，幾乎每次購票都能享有優惠票價，累積起來就算在法國待著的時間不超過一年，還是會划算很多。另外，車票和機票一樣會隨時間漲價，愈晚買愈貴，有確定好行程就建議提早購票。

- IDF Mobilités

le de France是大巴黎這個地區的總稱，所以它的服務內容僅限於大巴黎內的各種交通。跟SNCF很像的是，單程票或周票等也可以在上面購買然後儲存到Apple Wallet，但它同時也支援卡片的直接感應（可以把要儲值的卡片放在手機上連動，付款後就會把票直接輸入到卡片裡）。

- Tymo (ISIC)/ISIC

Tymo是國際學生證（ISIC）的應用程式，登入後可以從上面獲得折扣碼; ISIC是另一個應用程式，跟Tymo上給的優惠項目會略微不同，兩邊都可確認看看。

- Omio

Omio也是旅遊時安排交通的好幫手。因為它可以查詢跨國的交通，顯示同段路程中巴士、火車、飛機的價格，還可以在介面上購票。價格有時相較其他官網划算有時則稍貴（例如如果有購買SNCF的青年卡，則SNCF官網上的鐵路價格就會比較低），要自己多比價看看。

- Flixbus/ Blablacar

如果其他交通工具價格太高，或是想省住宿費搭過夜巴士，就必須得搭歐洲的跨國客運Flixbus或是Blablacar。下載相關應用程式除了可以直接購票外，還可以追蹤巴士的行進動態、挑選座位等等。這些巴士其實搭起來還算舒適，也多有廁所，唯要多加留意隨身物品及行李，慎防小偷扒手。

以上，祝大家的申請及交換生活都順順利利！！如果還有其他問題也歡迎寄信或是私訊我ㄟ:)

Email: daybreakbright1225@gmail.com / Instagram: [chen_liang_1225](https://www.instagram.com/chen_liang_1225)

