



2023 Spring

昂熱 生活報告

#ESSCA介紹 #課程介紹 #生活及文化交流 #交換須注意之事項



ESSCA介紹

ESSCA是一所商業管理學校，1909年在昂熱成立，是法國著名高等學府的成員之一，校徽是一把鑰匙，很特別！目前在巴黎、波爾多、布達佩斯、上海等地都有分校，每個分校的教學重點都不同。這次學校有巴黎、昂熱、布達佩斯和上海四個校區可以選擇，因為我很想去法國，加上物價考量，最後決定去昂熱的主校區，而昂熱校區的教學重點為行銷。



校園景緻



一樓有公用鋼琴



上課常用教室

課程介紹

ESSCA規定交換生必修至少兩門，選修至多三門，法文課不算在必修選修裡，而政大規定至少選20 ECTS，所以就看自己喜歡怎麼規劃，然後記得選英文授課。建議一開始多選幾門課，第一個禮拜聽完課後再決定加退選。由於行銷類的課都不會太難，比較看重組員間的合作，考試都是申論題，通常考前背一背就沒問題，但真的要好好考，如果不及格，就算是交換生，也是要線上補考的。

Marketing Innovation and Creativity in A Sustainable World(必修 4 ECTS)

這堂課需要分組，各組要發想一個創新商品或應用程式，在學期末進行專案報告以及筆試。這堂課還要求完成MOOC的線上課，利用persona設計產品，並每個禮拜按照教學進度繳交作業，最後可以拿到一張數位行銷的證書。

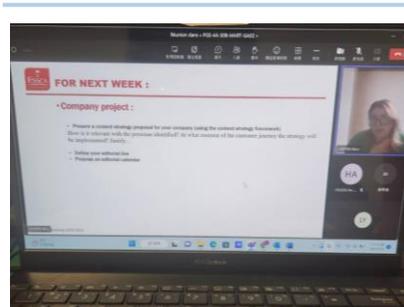
Marketing Research(必修 4 ECTS)

這堂課會講解質化分析、量化分析以及問卷設計等等。在期末的時候，各組要選定一個主題，透過訪談設計問卷，並將問卷發放回收後，用SPSS作分析。教授是個慈祥的爺爺，當學生一臉困惑時，就會用法文再講解一次，也不太在意報告過程，感覺只要給出合理的解釋和結論就好，有沒有用SPSS也無所謂。然後他超喜歡我們的題目，我們的題目是法國人對亞洲餐廳的看法，他常用我們這組的題目舉例。



Digital Marketing(必修 4 ECTS)

這堂課需要分組，各組須選一個商店，整學期都在分析店家在官網和社交媒體上的優劣勢，並給出建議。基本上各組每個禮拜會輪流上台，依照教學進度報告分析結果，並在學期末的時候修改每個禮拜的進度，統整出期末專案報告。



罷工讓很多堂都改為線上



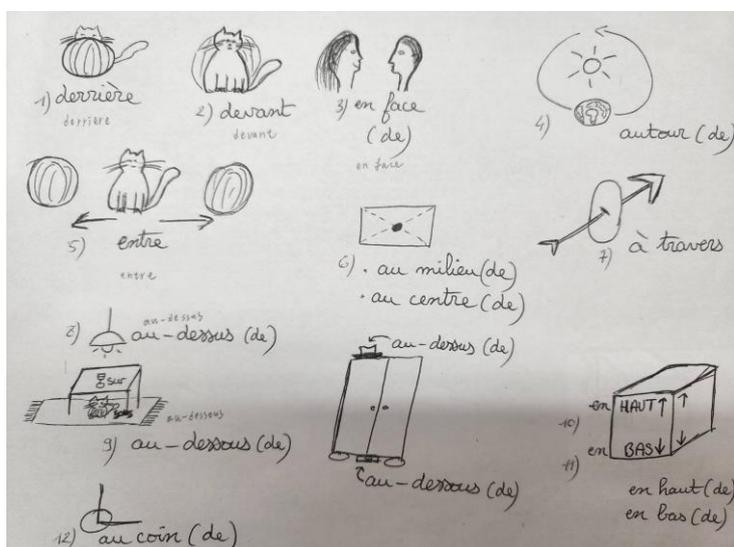
我們報告選的商店是C'est deux euros

Consumer/Buyer Behaviour(必修 4 ECTS)

老師是埃及人，對他印象很深刻，因為每次上課都要大家交出手機，放在前面的桌子上(雖然大家還是都用筆電聊天、玩遊戲和投履歷)。平常上課以口頭講述為主，消費者行為算是所有必修裡比較有趣的課。有期中和期末考，都是用電腦考試(這時候才發現法國鍵盤排法不一樣，很容易打錯單字)，考試出題很細，所以要好好背講義。最後期末各組要選一個店家，分析在行銷上，這家店應用了消費者行為學的那些手法吸引顧客。

French Language (6 ECTS)

老師會講法文、英文、西班牙文和一點中文，所以即使幾乎整堂課都是用法文教學，老師在發現我眉頭皺起來的時候還是會用中文關心我：「難？很難？」，或用簡單中文翻譯單字的意思。老師也很懂不同國家同學的發音痛點，會循序漸進矯正發音，有時也會像媽媽一樣要大家好好念書不要滑手機，特別重視「背」句子和單字，所以期末口試是上台當氣象主播，播報自己國家的天氣，而且不能看稿。總而言之是個教學十分用心的好老師，但考試真的難到哭出來，法文是我成績最低的科目(還好沒被當)，就算這樣我們還是很感動老師的付出，所以學期末幾乎所有台灣和中國學生都有寫小卡謝謝老師。



老師的手繪講義，完全讓人捨不得丟掉



校園生活

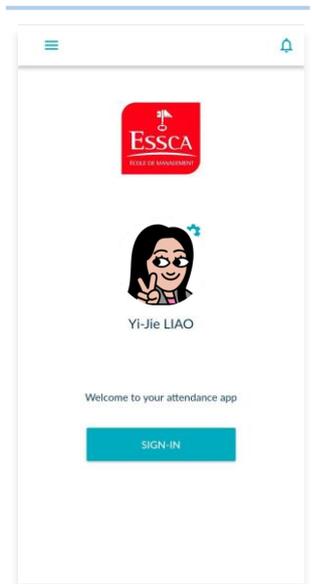
學校在開學前一個禮拜有迎新活動，會帶大家認識校園環境、注意事項告知、拍大頭貼做學生證，最後有簡單的小茶會。幾天後還有密室脫逃，以及雞尾酒爵士音樂會等等，這些活動訊息除了會寄信通知外，也會在WhatsApp的群組告知。一開始活動可以多參加認識人，之後就容易因為要上課或旅遊安排等因素撞到時間。



迎新第一天合照



密室脫逃



學校用Uni'Services
點名，記得下載app

住宿

法國學校通常沒有自己的宿舍，會跟Crous合作。在開學前學校會寄信讓大家排宿舍志願序，速度要快一點才能搶到便宜地點又好的房間。宿舍的人來自附近各個學校，法國人佔大多數。我選擇住在Couffon Pavot，這裡的優勢是離火車站和市區近，而且春天來時，宿舍外的街道會開滿兩排櫻花樹，變成粉紅色世界，很夢幻！而裡面的人來自附近各個學校，法國人佔大多數。我的房間的15平方公尺單人小套房，有微波爐、冰箱(沒冷凍庫)、衛浴設備、暖氣和小廚房，還能欣賞窗外風景，就算只待在房間也可以很快樂。



一進入春天就變花花世界，左圖是宿舍外的櫻花，右圖是宿舍的路標，每天心情都好好



宿舍設備十分齊全，水龍頭的水是可以直接喝的



食

外食會比較貴一點，平時我會去買義大利麵或泡麵回來，切番茄和熱狗，搭配一些葉菜一起煮，早餐我都會吃Super U的法國麵包，四條長長的麵包只要1.77歐，對半切放進冰箱就可以吃一個禮拜，法國麵包配上栗子醬、果醬或乳酪就讓人很滿足!如果在學校，中午可以去試試看學生餐廳，比較特別的是，ESSCA學餐多半是賣麵包薯條類，中午開始營業到賣完為止。更多餐廳介紹我放在昂熱日常篇。



歐洲要這樣煮米



這裡的草莓和生蠔比較便宜，要把握產季多吃



有會做菜的朋友很幸福



用機器點學餐，阿姨會幫你拿食物。中午學餐很多人



我吃饱大概要花到5歐



衣

衣服可以去宿舍一樓的洗衣機洗，不過我衣服不多，都在房間自己手洗。另外法國每年冬季和夏季會有打折季，衣物在這時候買會比較便宜，可以事先列好購物清單來買。歐洲冬天太冷需要發熱衣時，可以去Etam或Uniqlo看看。

銀行

開學前學校會問你要不要開匯豐的帳戶，要的話就先填寫表單寄回，到學校後再找時間自己去市中心的匯豐開戶，每個月會收4歐左右的管理費，離開前要寫信跟他們要關帳的表格，填完後再寄回去。我有開戶，不過我幾乎沒用到，因為台灣的信用卡和簽帳卡就很夠用了，如果朋友間要用歐元轉帳，可以用revolut和wise等等比較方便。



行

昂熱的主要交通工具是公車和電車，由irigo公司經營。25歲以下享有一個月29歐無限次搭乘的優惠，但這是記名的卡，必須親自去irigo的辦公室辦理。如果只偶爾搭的話，可以直接在公車站的機台或手機app購買(1.5歐)或上車和司機買(2歐)，單程票可以一小時無限次搭乘。



去機台或和司機買，會得到左邊藍色那張，去irigo辦公處買，就會拿到右邊那張，照片是現場拍的



這是公車站買票的機器，但這個機器反應不太靈敏，可以趁人少的時候去，機器可以買票跟充值



下載irigo app，輸入起點和目的地，就可以知道怎麼搭公車了。app也可以買票，然後上車只要掃QR code就可以了



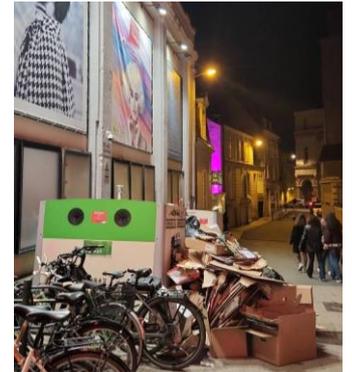


治安

昂熱的治安相對好，就算一個人很晚走在路上也不會有問題，不過還是小心為上。大部分街友都集中在車站附近，盡量不要對到眼，被纏上會很困擾。大部分的商店晚上八點就關門，而大部分餐廳通常在晚上七點才會開張，禮拜天幾乎所有商家都會休息，少部分的商店會營業到中午。另外，昂熱是罷工相對不激烈的地方，罷工遊行次數不多，偶爾公車路線被擋住，搭到一半被要求下車而已，學校也會適時改成線上課，所以不用太擔心。



昂熱的夜晚相對安全，而且抬頭就能看見很多星星喔！



罷工期間垃圾沒人收

電信

法國主要有四家電信，分別為SFR、Orange、Bouygues Telecom和FREE。落地時，我是先去機場買Orange Holiday 14天20GB的SIM卡先應急，這張要39.99歐，Orange的優點就是收訊良好，但很貴。後來我線上訂購Bouygues Telecom的B&You專案的SIM卡，每月17.99歐，有200GB，這家的好處是可以線上取消訂閱，不過後來他卡片寄出速度太慢，我就去市中心的FREE裡的機台購買每月19.99歐210GB的SIM卡，可以綁定台灣信用卡每月自動扣款，但要取消時得去店裡拿一封取消信，並在離開法國前寄去巴黎總部，之後會收到通知簡訊。雖然店員說要提早一個月寄出，但有時會人還沒離開網路就被停用了，所以保守一點還是前幾天寄出，台灣還是可以收到簡訊。以下是各電信公司的網址



<https://www.sfr.fr/offre-mobile>



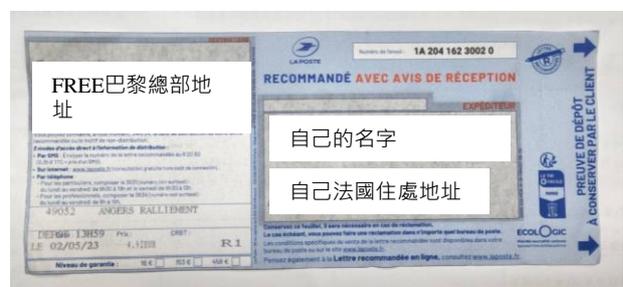
<https://boutique.orange.fr/mobile/forfaits->



<https://www.bouyguetelecom.fr/forfaits-mobiles/avec-engagement/sensation-avantages-smartphone>



<http://mobile.free.fr/>



FREE解約時的信需要掛號寄出，以上是掛號單的寫法，寄掛號要4.92歐

