

交換生學習報告

法國 ESSCA 商學院 昂熱校區

2026 Spring Semester | 政治大學企管四 蘇瑋琳

一、交換學校介紹及課程等學術方面資訊

學校簡介

ESSCA 商學院（École Supérieure des Sciences Commerciales d'Angers）是法國一所歷史悠久的頂尖私立商學院，創立於 1909 年，目前在全球擁有多個校區，包含昂熱（Angers）、巴黎（Paris）、里昂（Lyon）、波爾多（Bordeaux）、史特拉斯堡（Strasbourg）、匈牙利布達佩斯（Budapest）及中國上海等地。ESSCA 持有 AACSB 與 EQUIS 雙重國際認證，在歐洲商學院中具有相當的學術地位與聲譽。

昂熱為 ESSCA 的主校區，校園位於法國西南部的緬因-羅亞爾省（Maine-et-Loire），距巴黎搭乘 TGV 高速列車約 1.5 至 3 小時，距最近的南特機場（Nantes Atlantique）約 1.5 小時車程。昂熱是法國著名的大學城，治安良好、綠地充裕（曾獲全法綠化城市第一名），同時也是法國重要的葡萄酒產區，城市氛圍悠閒宜居，非常適合沉浸式體驗慢活的歐洲生活！

ESSCA 昂熱校區的授課以商學院課程為主，尤其在行銷領域有豐富且多元的課程選擇。學校採用全英文授課（亦提供法語課程），並且高度重視課堂參與（Class Participation）及實務個案報告（Case Presentation），與台灣大學重視期末考試的模式截然不同，讓我在半年內無論是學術思維還是語言表達能力，都有了顯著的成長。



選課制度

ESSCA 的課程分為核心課程（Core，每門 4 ECTS）與選修課程（Electives，每門 3 ECTS），交換生依政大 OIP 規定須修滿至少 20 ECTS。昂熱校區的大學部課程分為 Group A 與 Group B 兩組，兩組時間表不同，無法跨組選課，交換生在選課前須決定加入哪一組。特別值得注意的是，選課時並不會知道每門課的確切上課時間，課表只能在分組確認後才會釋出。因此建議剛開始先多選幾門課、等課表出來再根據上課時間與個人偏好進行加退選，是最常見且最務實的策略。

我最終選擇了 Group A，共修習 6 門課、合計 21 ECTS，超過 OIP 規定門檻，確保每門課皆通過的情況下保證金不會有風險。課堂點名使用校方 App（Uni'Service）掃描 QR Code，一學期只有兩次請假額度，建議有歐洲旅遊計畫的同學，需要提前確認課表密集排列的時段再規劃行程，也可以盡量把課程安排在二三四，這樣每週固定就有五六日一的四天長週末可以安排旅程～

課程介紹

在ESSCA基本上企管五管的課程都有提供交換生修課，不過在政大時我修課主要圍繞在行銷專業，所以這次到了以行銷產業著名的法國，當然就挑了相關課程來體驗～其中我覺得最有趣的部分是法國的行銷課都會以特定產業或是目標族群為主題來進行授課，以下分享三堂覺得很有收穫的行銷課程！

1. Marketing in the Music Industry – What Can We Learn from the Case of Taylor Swift?（音樂產業行銷，3 ECTS）

這是整個學期我最期待、也最有收穫的一門課（詳細課程分享可以再看電子報一）。課程以流行樂壇最具代表性的案例——泰勒絲 Taylor Swift 的職業生涯為主軸，深度剖析現代音樂產業的行銷生態。內容涵蓋粉絲經濟學（Swiftnomics）、Easter Egg 彩蛋行銷與社群互動策略、音樂版權重塑（Taylor's Version）中的品牌危機公關、以及 The Eras Tour 全球巡迴演唱會在票務定價、周邊商品授權與體驗式 CRM 管理上的完整商業邏輯。教授會設計許多的情境個案或是角色扮演的課程活動，課堂討論節奏明快，學生需就各個行銷情境提出策略規劃，並說明具體原因。期末小組報告要求同學設計一套完整的音樂人整合行銷方案，結合實體與數位雙渠道，是課程中最具挑戰性也最精彩的環節。

2. Youth Marketing: Strategies and Ethics（青年行銷，3 ECTS）

本課程以 Z 世代（Gen Z）與 Alpha 世代的消費者行為為研究核心，探討社群媒

體演算法（TikTok、Instagram Reels、Threads）如何重塑品牌與年輕消費者之間的溝通方式。課程單元包含迷因行銷（Meme Marketing）、同溫層效應與社群裂變、KOL/KOC 影響力行銷及體驗式消費設計。個人專案要求深度分析一個真實品牌如何透過創意行銷策略突破同質化競爭，並搭配真實訪談資料（本人訪談了青少年及家長兩種受訪對象）進行質性分析，訓練了我將學術理論落地為可執行策略的能力。而團體專案報告則是有與Max Havelaar France（國際公平貿易組織）進行產學合作，研究如何透過行銷活動提升法國Gen Z對於公平貿易的認知並影響其行為。期末報告時不僅需要完成15分鐘的報告，還要與業主進行10分鐘的問答，非常刺激！（期末報告是我在交換期間唯一一次有看到麥克風出現的一堂課哈哈）



3. Consumer and Market Studies（消費者與行銷研究，4 ECTS，核心課）

本課為核心課程，重點在於「數據收集」與「統計分析」，把消費者心態量化為可驗證的研究結論。課程涵蓋研究設計與問卷調查、焦點小組訪談（FGD）、JASP 統計分析（敘述統計、信效度分析、迴歸分析）等，要求學生設計並執行一份完整的市場研究專案，主題圍繞當代消費者對二手禮物平台（Dietary Supplements and Protein Powders）的態度與購買行為。從問卷設計、蒐集樣本、跑統計到撰寫研究報告，全程以英文完成，是學術嚴謹度最高的一門課，也最接近未來實務研究的工作型態。這堂課中，老師還特別介紹Notebook LM這個AI工具，再三強調：AI可以用，但尤其在研究領域要特別注意使用的方式，以及資料來源的正確性。

二、生活及文化交流

住宿：Cité Couffon Pavot

昂熱校區最大的優勢之一，是幾乎所有交換生都能申請到學校合作的法國國立學生宿舍（CROUS）。我申請到了位於昂熱市中心的 Cité Couffon Pavot，步行至市中心廣場約 10 分鐘，附近有火車站，前往學校的通勤時間約 20 至 30 分鐘，生活機能相當便利。宿舍為單人套房設計，雖然房間很小（9平方公尺），但是房內配有獨立小廚房，相較於靠近學校的 Belle Beille 宿舍，Couffon Pavot 擁有更高的獨立性與隱私空間，月租約283歐元，在法國算是非常合理的價格。

入住時需要完成法國特有的「房屋現狀檢查」（État des lieux），對房間每一個細節進行拍照與書面記錄，任何細微的牆壁刮痕或水漬都應如實記載，以免退房時遭到不合理扣款。退房前亦需進行徹底清潔，尤其是廚房清潔與浴室（畢竟法國的水真的讓人掉一堆頭髮哈哈，離開前真的需要清理！）。整體而言，Couffon Pavot 的宿舍讓我在半年的交換期間有一個穩定舒適的生活基地。

飲食文化與日常生活

法國的外食消費相對昂貴，昂熱一般餐廳的一餐平均費用約在 13 至 20 歐元之間，對學生而言並不划算。因此，我大多選擇自行採買食材烹飪，偶爾去 CROUS 學生餐廳用餐，一餐約 3.3 歐元即可享用主菜、肉食、沙拉及麵包，性價比較高。日常採買主要在 Lidl（非常便宜的大型超市），義大利麵、麵包、起司、蔬菜等歐式食材非常便宜，法棍麵包（Baguette）也真的很便宜，有時候都只需僅需 0.39 歐元。不過大型超市通常都會開在比較遠一點的地方，所以通常都會每週找一天進行大採買，一口氣買好一週煮飯的食材，不夠才會在學校對面的小超市額外補買。

另外，亞洲食材在昂熱的取得較為困難，城內僅有一兩家規模不大的亞洲超市，醬油、米飯、泡麵等台灣習慣的調味料不一定找得到，若特別偏好台灣口味的同學，建議出發前多帶一些常用調味料。此外，法國商店普遍在晚上 7,8 點前關門，部分超市週日只開半天，日常生活節奏與台灣截然不同，需要提前適應。



✱ 每週採買都長這樣，一定要記得帶大購物袋（有時候太重甚至帶了行李箱當購物推車去裝哈哈哈）

✱ 在宿舍好好煮飯真的是一個大家都會很有回憶的交換體驗！請好好享受～

社群與文化交流

ESSCA校方在學期初安排了兩天的新生迎新活動（Orientation），第一天帶交換生認識校園環境並辦理學生證，第二天以分組遊戲的形式帶大家認識昂熱市區（打保齡球，好難QQ）。透過這些活動，我很快結識了來自中國、韓國、比利時、德國、摩洛哥等地的同學，並建立了四個月間相互幫助的生活圈。週末也常常相約去昂熱的市集、古城牆（Château d'Angers）、市區散步、酒吧聚餐或一起烹飪晚餐，這些生活記憶都是在台灣所無法複製的珍貴體驗。



歐洲旅遊足跡

昂熱的地理位置不算是特別優越（離巴黎大約TGV高鐵約兩小時），但是買好TGV的月票方案，也還是可以用合理的預算在法國各地玩得很開心！像是週末就很常買0元票和同學一起搭乘TGV前往巴黎，體驗羅浮宮、艾菲爾鐵塔、凡爾賽宮等等景點，也曾搭車到波爾多去品嚐當地的紅酒；跨國旅遊方面，荷蘭阿姆斯特丹的庫肯霍夫鬱金香花園、比利時布魯塞爾的鬆餅與巧克力，以及西班牙巴塞隆納的高第建築群，都是我在這次交換期間造訪的城市。交換期間的這些體驗都讓我對於法式生活哲學——慢食、慢生活、重視品質勝於效率——有了更深刻的感受與認同。（詳細可看電子報三、四）

行政生活體驗

赴法交換還有一項不得不提的「成年禮」——法國行政體系的挑戰。法國行政效率在歐洲惡名昭彰，申請CAF（房屋補助）和Ameli（社會保險）時，往往需要提供出生證明雙驗證文件、法國銀行帳戶（RIB）等一系列文件，且線上系統常常石沉大海，數週甚至數個月沒有任何進展。建議CAF越早申請越好，因為補助計算是從「成功送件日」而非「入住日」起算；若系統遲遲沒有回應，直接親赴昂熱CAF辦公室現場排隊、攜帶所有紙本文件，通常能當場人工審核通過，效率反而比線上更快。（或乾脆就放棄吧哈哈哈，真的感覺身邊同學大家都白忙一場><）

三、交換需注意之事項

課業與學分管理

ESSCA 的及格線為 10 分（滿分 20 分），雖然聽起來容易，但務必注意：政大 OIP 規定所有課程皆須及格，且總學分需達 20 ECTS 以上。只要有任一門課不及格，該門課的 ECTS 即無法計入，若因此低於 20 ECTS，保證金將無法退還。此外，許多教授將課堂參與度（Class Participation）列為成績評量的 20% 至 30%，就算英文能力尚未完美，只要敢於發言、積極提出台灣或亞洲市場的觀點，法國教授普遍都給予正面評價。切勿以台灣「只要期末考考好就好」的心態應對 ESSCA 的課程。

行李與生活物資

昂熱是一個規模不大的大學城，亞洲超市品項有限，若是亞洲胃、習慣台灣口味的同學，強烈建議攜帶台式醬油、辣椒醬、米粉、泡麵、滷包等常備食材。去巴黎或南特等大城市雖能補貨，但需要花費額外的交通時間與費用。此外，昂熱冬季（1 月至 2 月）相當寒冷，保暖衣物不可少；宿舍基本上會提供床架但不含寢具（可以在學校加購，但真的品質不太好），建議可抵達後自行至超市購買棉被。

銀行開戶與電信網路

銀行開戶與電信申辦也是一個「先有雞還是先有蛋」的連鎖難題——沒有法國手機號碼就無法收到銀行開戶驗證碼，沒有 RIB 又無法申請某些電信方案。建議的解決方案是抵達法國後，先用台灣信用卡在 Free Mobile 機台購買月租方案取得手機號碼，再去網路銀行 Revolut 開戶（雖然大部分的生活交易都可以用 Apple Pay 解決，但是像是買 TGV 的月票方案就還是會需要用到當地銀行！），一旦搞定，後續生活就相當順暢。

金融與交通

現金使用場景在法國已大幅減少，絕大多數消費刷卡或 Apple Pay 均可完成。可申請 Revolut 作為歐洲生活的數位帳戶，與同學之間的分帳、房租申請用的 RIB 都非常方便。若需現金，建議控制在 200 至 300 歐元以內，主要留作偏遠景點、傳統市集或街頭藝人打賞用途。交通方面，昂熱市內可辦理 Irigo 月票，25 歲以下學生若有 CAF 年收入低於 738 歐元的證明，月票可降至約 9 歐元，非常划算，可大幅節省通勤費用。

安全與心態調適

昂熱整體治安良好，獨自出行不必過度擔心，但前往巴黎、馬賽等大城市旅遊時

仍需提高警覺，隨時注意背包與手機安全，避免在地鐵或人潮擁擠處使用貴重物品。在心態調適方面，交換初期面臨語言障礙、行政繁瑣、獨自生活等多重挑戰，焦慮感在所難免。建議積極參加學校的社交活動、主動與國際同學建立聯繫，並保持「都來到法國了就慢慢來吧」的豁達心態——這本身就是跨文化適應能力的最佳訓練。半年結束時，你會發現自己不只帶回學分，更帶回了一套獨立面對未知挑戰的底氣。