

交換生活報告

ESADE商學院

2026 SPRING SEMESTER | 政治大學企管三 林禹均

01. 學校簡介

西班牙 ESADE 商學院 (Esade Business School) 創立於 1958 年，隸屬於拉蒙魯爾大學 (Ramon Llull University)，主校區位於巴塞隆納近郊的 Sant Cugat (距市區約 30 分鐘車程)，並在馬德里設有校區。

作為全球頂尖的商學院，ESADE 擁有國際最高榮譽的「三皇冠認證」(EQUIS, AACSB, AMBA)，其管理碩士與 MBA 課程在《金融時報》與 QS 世界排名中長期穩居全球與歐洲前十。

學校的核心口號為 "Do Good. Do Better."，教學高度強調「負責任的領導力」與「永續發展」，期望學生在追求商業成功的同時，也能對社會產生正面影響。課程設計採小班制授課與實務導向，廣泛運用案例教學、企業專案與跨領域合作。校園環境高度國際化，並與跨國企業緊密連結，提供豐沛的職涯與實習資源，致力於培養具備策略思維與創新精神的未來商業領袖。

02. 課程分享

選課資訊

政大商學院跟ESADE的規定都是最低學分20ETCS，正式開學前有兩階段共四週的密集課，不過因為密集課每天都要上課，也會有作業和考試，所以建議大家密集課選兩到三堂課就好，這樣負擔才不會太重，開學後的課也會比較少，方便安排旅遊。

選課總共分兩階段，第一階段是採用競標制，每人會有五百點，先排志願，再自己分發點數到各個志願，志願前面的會優先選上，可以把比較想要的課排前面一點，當初我自己的點數是150、150、100、100這樣分配。第二階段選課是先搶先贏，但因為我第一階段想要的課都有選上，所以就沒有需要二階選課了。

課程介紹

Art & Culture in Spain & Catalonia: 2000 years of beauty (5 ects)

推薦指數：★★★★★

非常多學長姐推薦的課程，也幾乎是交換生必上的課，Alex很有教學熱情，上課內容都是跟西班牙有關的藝術、音樂、文化、運動等等，也會介紹近期當地會有的文化活動，我覺得上完Alex的課再去玩，會對西班牙有不一樣的認識。考試的部分總共有兩次，期中和期末考，都是五十題選擇題，內容都是老師上課講過的東西，但因為Alex規定上課不能使用電子產品，所以一定要認真聽認真作筆記，另外還會有一份期中上台報告，主題可以自己決定，平時課後會有一些簡單的問答題要在moodle上回答，最後期末要交一份心得報告，整體來說loading不算多，給分也蠻甜的。

Marketing in Fashion, Beauty and Luxury (2 ects)

推薦指數：★★★★●

這堂課由兩個老師一起上，前半節課主要是老師授課，最後半節會邀請業師來演講，每一節課都會有課前的小組報告，負責介紹那週上課的產業分析，上課時會抽一組上台報告(其中一位老師每堂課都會抽，另一位都會上好上滿沒有時間讓大家報告)，沒有考試，只有一份期末心得報告。

Intensive Spanish: Beginners (2 ects)

推薦指數：●●●●●●●●

密集課的西文課，雖然是beginner的等級，但老師教得很快，大概第三堂課就把我在政大修一學期西文教的所有內容教完了，所以建議還是有一點點西文基礎的人去上，比較不會那麼痛苦。loading會根據每個老師有所不同，通常每天回家都會有作業，期末考試會有選擇題、口試跟寫一篇作文，我個人是覺得負擔不小，但認真上西文能力是真的會進步不少。

Spanish: Beginners (2 ects)

推薦指數：●●●●●●●●

開學後的西文課，我個人覺得如果只是想要在交換期間學一些比較實用的生活對話，就不推薦選這堂課，我個人覺得loading不小，作業蠻多的，加上老師教的內容多著重在很難的文法，反而一些簡單實用的生活對話都沒有教，而且老師上課會用西文教西文，很多時候都聽不懂，學得內容也很不實用。不過如果是有想要好好學西文的人，或是本身就有西文基礎的人，就推薦去上。

Designing Innovation in Teams (4 ects)

推薦指數：●●●●●●●●

這堂課的上課內容有點類似政大開的創創入門，只是是非常簡易版的創創入門，主要是從0到1的過程，前面幾堂課都在討論設計思考的東西，期末會要做出一個prototype並上台報告，也會有一個期末考試跟一份學期心得，我覺得對於有在政大修過相關課程的人來說，這堂課其實學不太到什麼新的東西，但因為會有很多跟組員討論的機會，所以也可以當作是把學過的東西練習用英文表達出來。

Sustainability, Business and Values (5 ECTS)

推薦指數：●●●●●●●●

教授是一個熱情又親切的爺爺，可以看得出來他對於永續方面是真的非常有熱忱，上課很輕鬆，也幾乎沒有作業，只有兩個小組報告，跟幾次的考試(考試都是以組為單位進行，所以組員很重要)，整體來說雖然學不太到什麼，但就是又甜又涼，非常適合給想要常常出去玩的人。

03. 個人找房經驗

地區選擇：

主要是擴展區和恩典區這兩區是最安全也最方便的區域，我一開始是住在恩典區，但後來有搬到擴展區住一陣子，也是住在擴展區之後才感受到那邊有多麼方便和熱鬧！

擴展區：主要的景點和餐廳都位於這區，熱鬧方便，不果環境也會偏吵雜一點，若是住這區要記得確定一樓不是酒吧或餐廳，不然會被吵死。

恩典區：比較偏向住宅區一點，餐廳不多，但超市蠻密集的，晚上蠻安靜的路上也沒什麼人，公車地鐵也都很方便。

平台選擇：

我當初有用Idealista、HousingAnywhere、Spotahome等平台找，每個平台的仲介費收費方式都有所不同，仲介費若是不合理或費用太高，是可以殺價的，我當初就有跟仲介殺價成功，也建議大家要找能夠視訊看房的管道，比較有保障。

04. 交通

巴塞隆納學生青年票T-Jove第一次辦卡48.5歐(之後儲值每三個月45.5歐)，第一次辦卡需要去實體的FGC辦公室，要帶護照和實體信用卡，之後儲值在所有地鐵站的機台都可以加值。巴塞隆納的大眾運輸非常方便，基本上想去的地方公車和地鐵都能到達，晚上十二點後也會有夜間巴士，就算是搭廉航很晚回家，也不怕沒有車可以搭。

05. 銀行

我平時的消費都是使用台灣銀行的信用卡，分別是永豐的多幣卡和國泰的Cube卡，兩張都有回饋，但我個人不推薦使用永豐，因為他的客服非常的不好(好委婉)，APP操作也很常有問題，以及在額度上限的部分預繳款項也有很多問題，總之還是推國泰的Cube卡。

另外，我也有辦Revolut，這個帳戶主要就是拿來繳房租，以及出去玩跟同學分錢的時候用這個帳戶轉帳，Revolut的好處就是和朋友之間轉帳不需要手續費，但要把台幣從你的台灣銀行存進來的手續費很貴，建議可以在交換生社團徵歐元，不過要小心詐騙。

至於現金的部分，其實用不太到，除了希臘比較需要現金支付以外，其他國家包含西班牙幾乎都可以直接刷卡，出門在外也盡量不要帶太多現金在身上，減少被偷的風險。

06. 電信

我有保留台灣的門號，用來收簡訊(有時候信用卡刷卡要驗證)，所以西班牙當地的電信我是買esim，我是到路上很常見的通訊行(我是在這家店買的)，走進去直接跟店員說你要買esim，他會跟你說很多不同的方案，再依照自己的需求選擇適合的即可，我是買一個月5歐25G的方案，不夠可以隨時在網路上儲值，儲值完馬上可以用，我覺得非常方便，而且訊號很好，有時候去其他國家比較偏僻一點的地方也都可以使用。

07. 簽證

收到學校的錄取通知後就可以去申請簽證，當初查到的資訊說西班牙有改規定，超過135天的課程就屬於長期簽證，不過ESADE的學期長度沒有超過135天，所以我們是屬於短期簽證的資格，由於西班牙辦事處的網站資訊很不清楚，也不會即時更新最新的規定，建議大家可以直接寄email到辦事處詢問，他們回信的速度很快，也很清楚。

08. 保險

我當初是保富邦一期築夢專案計畫D(有包含深根國家)的方案，基本上該有的都有，非常完整，西班牙學校入學時也要提供保險證明，才會發給你正式的入學證明喔。

04. 個人心得

巴塞隆納真的是一個非常棒的地方！！！

半年的時間，漸漸習慣了西班牙的生活步調，總是遲到的午餐和晚餐，在不那麼安全環境中的些許安逸，在小心翼翼注意周遭的同時，偶爾放開心享受巴塞午後街頭的陽光，煙味與大麻味夾雜的街頭，慵懶卻又充滿熱情與活力。

西班牙的食物是歐洲數一數二的好吃，活動、景點豐富，完全不怕假日沒事做，依山傍海，交通方便，還有很多便宜又好逛的店。

當初選擇巴塞隆納作為交換地點，其實只是想要逃離文山區潮濕的氣候，到一個充滿陽光的都市，加上西班牙有自己的廉航公司，所以機票很便宜，過了半年，這些依然是喜歡巴塞的理由之一，但更多的是你會愛上這座藝術與文化交織的都市！！！



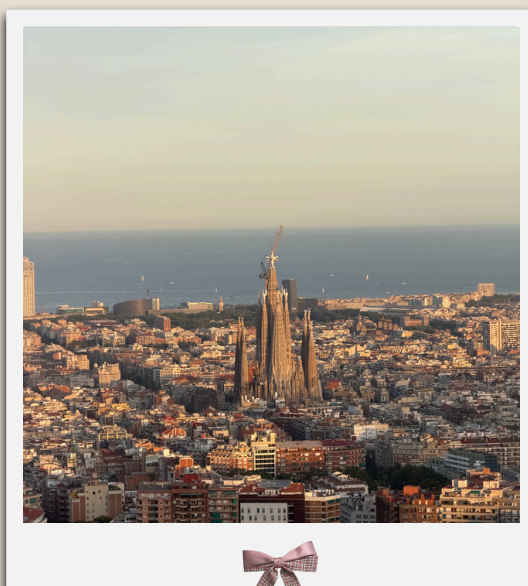
FILM NEGATIVE



FILM NEGATIVE



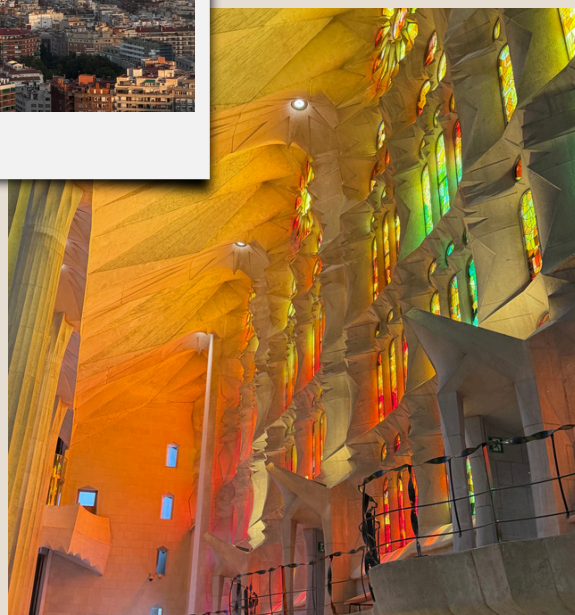
FILM NEGATIVE



Barcelona

[2025/12/29~
2026/06/18]

巴塞隆納是個文化與藝術交織的城市，高第的建築美學讓城市裡的建築鮮明且生動，除此之外，只要半小時的車程，就能上山欣賞整座城市，也能到海邊享受陽光，總之，巴塞真的是個適合生活的好地方~



@yu_jyun_0926

有任何關於交換的問題都歡迎私訊詢問我~