

Enlighten. Lead. Change.



交換生生活報告

2026 Spring | ESSEC Business School



國貿四 | 卓孟臻



課程心得



生活與文化交流



交換提醒

生活、課程與交換提醒

關於這篇生活報告

由於大多資訊之前的學長姐心得都有分享且講得很詳細（像是簽證、租補等等的），因此本篇主要是在分享課程心得以及補充我覺得交換生活中一些瑣碎但重要的小事。

基本上交換學校那邊的事情（註冊、住宿、選課等等）ESSEC那邊都會寄信，並附上詳細要怎麼做，按照信中內容完成即可。ESSEC那邊也會提供QA時間可以問問題。

簽證可參考：<https://www.willstudy.tw/france-visa-student/>

交通可參考：<https://oui-my-france.com/paris-navigo-pass-cn/>

交換學校介紹與學術資訊

1 學校位置與環境

- ESSEC 位于 Cergy，距離巴黎市區約 40 分鐘到 1 小時，因此我常開玩笑說它像「巴黎的文山區」。
- 校園不大，但很新、很漂亮，設施完善；P 棟很適合空堂念書、休息。
- 進出需要刷學生證；若忘記帶，也可以出示手機中的 ISIC 給警衛確認身分。



2 課程與選課建議



課程形式包含學期課與密集課，能依自己行程彈性安排（課表會在一個EXCEL表中）。



選課已改為填寫志願序，基本上按照到時候學校寄來的信件內容操作即可。



我這學期修了五門課：神經領導學、行為經濟學、法語初級、採購管理、法國文化。



我的心得是：不要只照學長姐清單選課，多看課程介紹，可能會找到意外喜歡的課。

註：有些課程會說Finance 2 或是其他課要滿多少分才能修（類似擋修），聽我朋友說那些課程限制是針對在校生，交換生還是可以修課。（可利用QA時間再次確認）

課程心得

★ 以下按照個人喜好順序排列

1



Neuroleadership

Faculty: ELATTAR Noha

- 我最推薦的一門課，老師很有活力，課堂互動很多。
- 上課不能太放空，常有 activity、討論與分享。
- 整學期作業不多：2個 individual task、1個group task。
- 喜歡它的原因不只在內容，更在於教學方式很有趣、很多元。
- 若英文聽力或口說較弱，剛開始會有點吃力，但仍然可以適應。

2



Behavioral Economics

Faculty: MANGOT Mickael

- 老師超 mean 但我很喜歡，上課常提問，回答錯會被直接指出。
- 內容結合 bias、preference 與心理因素，和傳統經濟學很不一樣。
- 如果同時對心理學跟經濟學有興趣，會覺得這門課很有趣。
- 評量包含小考1~2次、期末考與 participation。
- 考前有認真準備應該沒問題。

3



Beginner French

Faculty: MENARD Audrey

- 初學者友善，老師可愛又有活力，教材也做得很好。
- 如果在政大修過初級法文，來這裡會很像先複習再延伸。
- 課程內容貼近日常生活用語，整體很推薦。
- 平時有 Moodle 小 quiz、簡短自介影片，以及期中、期末與oral。
- 唯一缺點是我這學期上課時間在早上8:30。

課程心得

4

Purchasing Management

Faculty: FAURE Jean-Robert

- 老師字超級無敵醜，我都拍照問AI他在寫啥 ➡
- 課程可輕鬆完成但仍能學到不少內容。
- 通常上半堂講理論，下半堂做 case study，可1至3人討論。
- 討論內容常可搭配 AI輔助，因此整體壓力不大。
- 期中考可 open book，平常有做筆記就不難應付。
- 期末報告老師會給主題，要跟老師討論要做什麼內容。

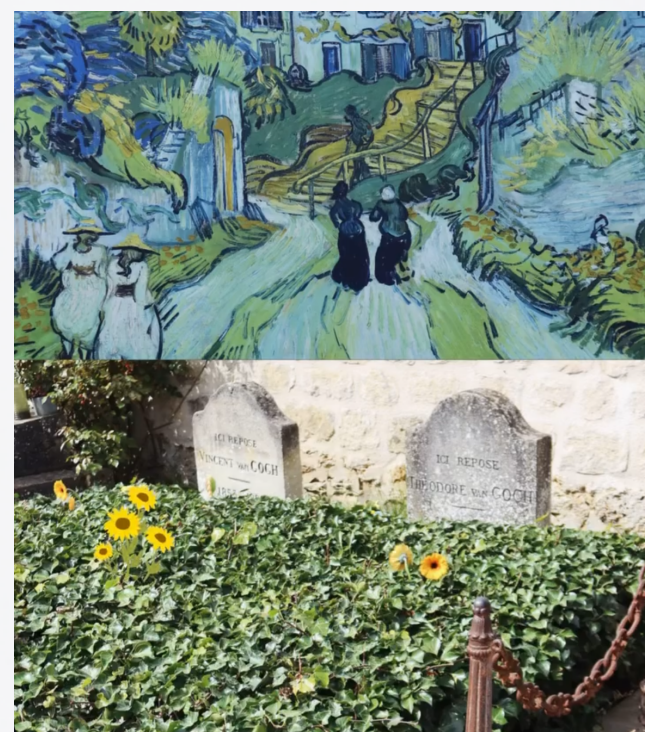


5

French Civilization

Faculty: GUILLIER Pascale

- 這是我交換期間 loading 最重的一門課，幾乎每堂都有課堂團體作業。除了每堂作業之外，還有期中考試、期末考試和法國英雄報告。
- 課程內容圍繞法國歷史、文化、區域、皇室、藝術等，像法國版的高中歷史課。
- 但這門課也不是沒有收穫：去博物館或美術館時，會突然發現能和課堂內容產生連結。（老師上課提到的 Golden Age 畫家，後來在很多博物館幾乎都看得到。）也因為知道時代背景與作品脈絡，參觀博物館時會更有感。
- 另外，這門課有兩次校外教學，是滿特別的體驗。（推薦香水博物館的 Rose Lavender）



▲ 剛好在梵谷生日那天去他生前最後住的地方校外教學還有去看他的墓

修課總結



我最喜歡的兩門課，其實都是過去交換心得沒有的課。
所以我的建議是：選課可以參考學長姐經驗，但不要完全照單全收。
多看課程介紹，選自己有興趣的課才是最重要的！

生活與文化交流

1



學餐與日常飲食

- 學餐我個人沒有很推薦，尤其是週一素食日 →
- 如果不想自己煮，建議去超市買微波食品，再帶去學校加熱。（推Auchan韓式三角飯糰）



2



住宿選擇：Le Haut

- 我選 Le Haut，主要考量是治安相對較好、住宿也較便宜。
- 雖然需要買交通票，但若本來就常去巴黎，月票加住宿費和 Le Port 差不多。
- 車站走向宿舍的那條路上也不太會有奇怪的人，晚上回去的話注意四周趕快走向宿舍應該不會有太大問題。

3



宿舍維修與安全

- 宿舍可線上報修，通常處理速度很快（當天or隔天就會處理）。
- 但若你不在房內，維修人員可能敲門後直接進入，所以重要物品還是要收好。
- 即使是學生宿舍，也要保管好財物與私人物品。（曾在宿舍內弄丟卡夾，過幾天在信箱上找回卡夾，但裡面的一百歐已消失不見）

4



我在歐洲生活的心得

很多事情真的要chill一點，自己會舒服很多。FlixBus 沒搭到、RER 延誤，都是可能發生的事，最重要的還是人身安全。沒在法國遇到什麼歧視，然後看到怪人就當作歐洲NPC不去理會即可。去交換之前可先拜拜，實測有用，整趟交換只在漁人堡遇到 teenager 在背後鬼吼鬼叫、卡夾被自己耍笨弄掉所以錢錢不見還有把護照拿去洗脫烘（洗衣服前記得檢查啊！！）之外，沒遇到什麼大事。對了！在法國補辦非晶片護照會獲得發照地在Paris的台灣護照喔！只要9歐（蠻有紀念價值的啦）

5



基本法文很重要

- Bonjour：你好/早安
- Bonsoir：晚上好
- Merci：謝謝
- Aurevoir：再見
- Je ne comprends pas：我聽不懂
- Je ne parle pas français：我不會說法文
- Bonne journee：祝你有美好的一天

p.s.有時候用法文打招呼或說謝謝之類的，對方會很開心。

注意事項與總結

抵達當天會用到的注意事項

1



機場到宿舍

- 若要搭計程車，建議叫 Uber 或 Bolt。
- 正常價格大約落在 60 至 80 歐之間。
- 不要隨便搭主動招攬的車，以免被坑（跟我一起來的學長同一段路被收了250歐）。

2



9518 直達公車

- 若想搭 9518 前往 Cergy，務必先確認站牌與航廈位置。
- 我自己就曾經在抵達的航廈繞很久，最後找不到只好改搭計程車。（其實是在耍笨）

3



Navigo 交通票

- 週票和月票都有購買時間限制，建議出發前先做好功課。（當週週票要在週五之前買，當月月票也要在某天之前買）
- 若住 Le Port，未必一定需要月票（我住 Le port的朋友都沒買）；若住 Le Haut 且常去學校，通常買較划算。

4



抵達時間建議

- 不建議太晚或週日才抵達，超市或電信可能會沒開。
- 第一天若能早點到，可以當天就處理完電信與然後購買生活用品（就算有買 Welcome Kit 還是有很多東西要買唷）

5



採買與電信

- Les 3 Fontaines 可以辦 Free，也有其他電信可選。
- 同去學長說他宿舍房間收不太到Free的Wifi，之後換了一間電信，所以也不一定要辦Free。
- 個人是沒買宿舍網路，然後買Free 350GB的方案（原先買110的結果因為一直瘋狂追劇不夠用）
- Les 3 Fontaines的Free對面就是 Auchan 超市，可採買日用品與食物。（建議一開始就辦 Auchan 會員卡，之後可累積點數並折扣。）



總結

ESSEC 的交換生活不是每天都很浪漫，但很值得。它讓我不只是到國外上課，更是在陌生環境裡學會生活、處理問題，並慢慢適應文化差異。只要注意安全、保管好財物，並在突發狀況中保持彈性（Chill一點），這段交換生活一定會留下很多難忘的回憶。