

ESADE Business School 2025 Fall 交換生活報告

學校簡介

ESADE 商學院 (ESADE Business School) 隸屬於西班牙拉蒙魯爾大學，是歐洲最具聲譽的商學院之一，在 MBA、管理碩士與高階主管教育領域長期名列全球前茅。商學院以「負責任的領導力」與「創新管理」為核心理念，強調企業不僅追求績效，也需回應社會與永續發展的需求。課程設計高度實務導向，廣泛採用案例教學、企業專案與跨領域合作，培養學生的策略思維、領導能力與國際視野。

而我們政大交換生要去的 Sant Cugat 院區是 ESADE 商學院的主要教學基地，位於巴塞隆納近郊，擁有現代化校園與先進教學設施。院區匯聚來自世界各地的學生與師資，學習環境高度國際化，並與多家跨國企業保持密切合作，提供實習、企業講座與職涯發展資源。透過理論與實務並重的學習模式，Sant Cugat 院區充分展現 ESADE 作為世界級商學院的教育特色與影響力。



選課資訊

ESADE 學分最低要求和政大商院一樣是 20 ECTS，包括語言課程。另外，每堂課的開始日期和結束日期會有不同，如果在學期末有其他規畫的要注意。學校會在選課前給所有交換生能選的課程目錄，基本上都是英文授課，少數課程會是西文加上英文，標示

得很清楚所以不用害怕會選錯。選課共分成兩個階段，第一階段是利用分配點數排志願序，我自己在第一階段就選到想選的課了，所以沒有再做第二階段。建議大家可以把課排的密集一點，這樣更好安排旅遊或參加活動。第二階段是加退選，採先搶先贏制度，當天如果有課記得要注意時間。

課程內容

- Intensive Spanish: Beginners (2ECTS)

推薦指數：★★★★★

學期開始前學校會寄信詢問上西班牙文的意願，也會進行測驗來分班。Intensive的課程是在八月的最後一個禮拜進行，總共5天，每天5小時。上課是大班制，所以老師比較沒辦法顧到每位同學的程度，實際上也會有當初沒認真做測驗的超強同學混入，所以建議還是要有一點基礎再去上課，不然會很辛苦。再加上這堂課是密集課，幾乎每天上課都有作業和要複習的東西，當天晚上完成隔天，就要交或課堂要玩遊戲，最後一天馬上就要期末考，所以每天都超累。但我非常推薦上Intensive的課程，在上完課後第一次在餐廳點餐，終於不會被歧視的那一刻會非常有成就感！

- Extensive Spanish: Beginners (2ECTS)

推薦指數：★★★★★

Extensive學的內容是Intensive的延伸，繼續往後學，會加入更多的文法和單字。我也非常推薦，畢竟能在西班牙學西班牙文是很難得的機會。Beginners的班應該都會是小班制，我的班級只有七個人，不像Intensive有二十多個人，所以老師更能顧到每一位同學（當然，這很看老師，我很幸運遇到很有耐心的老師）。我覺得Extensive也是蠻好的認識外國人的機會，因為通常同一班不會有同一個國家的人，而且語言課有很多小組互動的機會。

- Sustainability, Business and Values (5ECTS)

推薦指數：★

這堂課的內容對我來說超級水，基本上每堂課都只做這幾件事：看影片、小組討論、小組發表、體驗VR、寫心得，老師授課的時間非常少，能學到的也很有限。常常有小考、心

得、報告，我只能說如果需要學分來選這堂課，真的要找好一點的組員，優秀的組員可以帶飛你，如果找常常消失的那種在這門課會非常辛苦（也不要自己去當雷組員！）。

- Never Too Many Movies: Spanish & Catalan Society through Cinema (5ECTS)

推薦指數：★★★★★

絕對推薦 Alex 的課！這堂課是在介紹和觀賞西班牙電影。如果對電影有興趣的這堂課很適合，Alex 選的片也都蠻有意思的。看完電影需要在課程討論區寫心得，期中期末考不會太難，15 分鐘 50 題選擇題，基本上有認真上課看電影通常不會有問題，還有一份小組報告和個人期末心得，整體課程負擔不會太大。要特別注意的是 Alex 的課嚴禁使用電子產品，他會發紙本講義給大家做筆記，千萬不要以身犯險，有可能會被趕出教室喔！

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

推薦指數：★★★★★

大推！如果擔心電影無聊可以不選，但這堂我推薦所有交換生都去選，可以更好更深入的了解西班牙的藝術和文化。課程主題包括西班牙三位知名藝術家、鬥牛、佛朗明哥、音樂、傳統料理等等。一樣是 15 分鐘 50 題選擇題的期中期末考，還有一份個人口頭報告和一份期末心得。有上 Alex 的課的同學都能在期末參加他舉辦的午餐活動，一起去吃傳統西班牙料理，是自費的，有興趣可以在安排旅遊行程前先把期末後兩周左右的時間空下來。

- Innovation in Marketing: creativity, new products and design (3ECTS)

推薦指數：★★★

這門課的上課週數比較短，只有七周。老師會在課堂介紹不同品牌的案例，偶爾也會請不同企業的主管或職員擔任講師來演講。建議有修過 Marketing 再修，因為 Marketing 的基礎知識在課堂上會非常快速的帶過，更注重同學們對一個問題的看法和延伸討論。幾乎每堂課都有課前和課後作業，期末會有一份小組報告（口頭＋紙本）。課堂上重視發言的，常常發言絕對可以拿到更高分數。

租房

我當初是在大概五月左右開始找的，雖然沒有現場看房其實是有風險的，但我更擔心到當地人生地不熟還找不到房子，大家可以自己評估哪一種更適合自己。我當初有用 Idealista、HousingAnywhere、Spotahome 找，最後在 Spotahome 上面找到適合的。我選的是在擴展區的合租公寓，和七個人一起住，和這麼多人一起生活肯定有不少缺點，例如廁所要排隊、常常發生公共空間髒亂等狀況，但因為我找的房子離到學校的地鐵站非常近，所以我覺得這些缺點是可以忍受的。

金融

我是在台灣先辦好 Wise 帳戶，利用自己原本在台灣銀行的帳戶做約定轉帳，一次轉所有的錢到 Wise 裡。在歐洲我幾乎都是用 Wise 來付款，少數情況才會用現金。個人蠻推薦 Wise，轉帳手續費不高，平常朋友間互相轉帳不需要手續費，而且很少有刷不過的情況（我自己只有遇到一次）。

Wise 的缺點是台灣沒辦法辦理提款卡，只能到歐洲再辦理，所以如果跟我一樣租屋處不方便收件的建議身上還是要備著台灣銀行的信用卡／金融卡和少量現金，當然如果房租是用現金繳的話一定要多帶點。

交通

巴塞隆納有學生可以辦的交通卡叫做 T-Jove，幾乎整個巴塞隆納都能到，還包含機場和一些近郊小鎮。費用是三個月 48.5 歐元（含卡費），第一次申辦要帶著護照到 TMB 實體櫃台辦理，卡片是實名制所以限本人使用喔。另外，巴塞隆納 12 點後會有夜間公車，周末晚上也有地鐵，如果搭廉航半夜才回巴塞也不用擔心沒辦法回家。

電信

我是購買 Vodafone Móvil 50 GB 的方案，一個月 15 歐元，西班牙境內 50 GB、歐盟境內 19 GB，因為我平常用網路還算省，加上租屋處、學校、旅遊時的住處都有網路，所以這個方案對我來說是夠用的。我選的這個方案跟我同學們選得不太一樣，不需要儲值，而是月底線上繳費，網路額度比較少但至少過程中沒遇到狀況。Vodafone 的優點是門市很多，雖然門市的店員用英文溝通可能會有障礙，但大部分的業務是靠聯繫客服，客服可以選擇英文，所以沒有太大的問題。缺點是網路品質沒有到非常好，有時候訊號就是莫名的差，一到室內就很容易斷網，或者是走在人比較多的地方就突然沒網路，但因

為我也沒有用過其他家的，所以不能確定其他家會不會更好，也許後面的人可以去試試看別家。

交換需注意之事項

巴塞隆納是我即使走訪過好幾個歐洲國家後，仍然最喜歡的一座城市。這裡的天氣真的非常好，體感上幾乎一年有五分之四都是晴天或舒適的好天氣，陽光充足卻不會讓人感到壓迫。城市地理位置也相當理想，離山和海都非常近，如果你願意安排時間，幾乎可以做到每個星期都去爬山、下海。在生活機能方面，巴塞隆納的超市物價其實和台灣差距不大，因此在整理行李時不用太焦慮，就算真的漏帶了什麼，大多都能在當地輕鬆買到。飲食選擇也非常多元，從道地的西班牙料理、各國異國美食到中餐廳都找得到，可以好好體驗當地豐富的餐廳文化，也很推薦嘗試戶外用餐，整體氛圍非常 chill、放鬆。不過需要注意的是，外食價格偏高，一餐通常落在 15 到 20 歐左右，而 ESADE 的學餐又貴又不好吃，真的完全不推薦。如果時間允許，還是建議多自己下廚，可以省不少錢(但要小心不要像我室友一樣食物中毒了)。此外，也可以善用 Too Good To Go 這類平台，用相對低的價格買到餐廳或麵包店的即期餐點，之後再透過電子報和大家分享更多實用資訊。

需要特別留意的是，和其他西班牙城市相比，巴塞隆納可能比較難感受到傳統印象中的「南歐熱情」。不要過度期待走進每一家店都能得到熱情的招呼，偶爾遇到冷臉甚至歧視的情況，其實都算常見，不需要因此感到害怕或氣餒。最後，出門在外仍要留意個人貴重物品與自身安全，我自己就曾背著看似普通的書包在地鐵站遇到扒手。雖然不用過度緊張，但保持基本警覺，才能更安心地享受這座城市的美好。

有任何問題歡迎聯絡我：111301025@g.nccu.edu.tw

祝大家都能擁有美好交換經驗



