

生活報告

一、學校簡介

ESADE 商學院隸屬於拉蒙·盧爾大學（Universitat Ramon Llull），主校區位於巴塞隆納近郊的 Sant Cugat。學校同時擁有 EQUIS、AACSB、AMBA 三大國際商學院認證，長年在金融時報等國際排名中名列前茅，特別強調國際化、創新與企業社會責任，校內國際學生比例很高，整體學習氛圍偏向小班互動、注重實作與團隊合作。

二、選課

ESADE 的最低學分要求是 20 ECTS，這邊的課程分成密集課以及非密集課兩種，密集課會在剛開學時，以兩週每天上課或者一三五上課的形式上完。非密集課則是一週一堂課。自己蠻推薦大家密集課辛苦一點，多上一些課，減少之後修課壓力，留更多時間去旅遊。選課分成兩階段，學校會事先寄信說明整個流程：第一階段是用點數加志願序排你想上的課；第二階段是加退選，採先搶先贏制，所以一開放就要趕快上線搶位。整體來說 ESADE 的課不難選到，我自己都上到前幾志願的課。唯一要注意的是，有些課如果選課人數不到門檻就不能退選，所以第一階段選課還是要謹慎一點。另外每堂課的起訖日期不太一樣，如果學期末有安排其他行程，記得先確認清楚。

以下是課程心得：

Intensive Spanish: Beginners

推薦指數：★★★★★

這堂課是剛開學前兩週的密集西語課，每天上一堂 2.5 小時，會依程度分班，但大部分人都是初學者，小班制（約十人），全程用英文教西文，需要一直開口練習。我自己之前在政大修過一學期李文康老師的西文課，所以上起來還算跟得上，但完全沒學過的同學壓力會比較大，步調確實偏快，不過老師人都很好，不需要害怕犯錯。考試內容因老師而異，我的是筆試（含一篇作文）加口試（跟老師一對一聊聊，加上對全班的簡短自我介紹）。這堂課我覺得必選，因為幾乎所有交換生都會修，是認識新朋友的好機會。

Spanish: Beginners

推薦指數：★★★★★

延續密集課的進度，會開始教一些不同的文法，不過改成一週一堂課，體感壓力小很多，同班同學也大多是密集班認識的人，只是換了老師。

Art & Culture in Spain & Catalonia: 2000 years of beauty

推薦指數：★★★★★

這堂課在介紹西班牙的美食、藝術、建築、文化史，還延伸到流行音樂、鬥牛、足球，佛朗明哥舞等多元主題。是我蠻喜歡的一堂課，上完了會感覺到對西班牙更加瞭解，連結更深。授課老師 Alex 在 ESADE 交換生圈很有名氣，幾乎每個交換生都會上他的課，唯一要注意的是上課禁止使用任何電子產品（包含平板、筆電）。**有期中期末考、一份小組或個人報告及一份期末心得**。小組或個人報告的內容，就是分享任何跟西班牙文化有關的事情，可以是你交換期間有去過的西班牙餐廳，或著去了哪個小鎮旅遊，也可以分享西班牙流行音樂歌手。整體負擔不算重，很推薦給想多了解西班牙與加泰隆尼亞文化的人。

Designing Innovation in Teams

推薦指數：★★★★

這堂課在教怎麼從 0 到 1 發想、設計並測試一個專案，同時練習團隊合作。**有期末報告、期末考，及一份期末心得**，並且每週都有小組作業，期末報告用 Google AI Studio 把整學期討論出來的想法直接做成一個 prototype，並且報告你們整個專案的發想，測試流程。內容不算難，但需要常常跟組員討論，中間有幾週的內容感覺有點重複，會稍微讓人摸不著頭緒，不過老師人很好，報告和考試都不會刁難，整體負擔算輕鬆。

Marketing in Fashion, Beauty and Luxury

推薦指數：★★★

這堂課分成兩段，前半由 Emma 授課，後半換 Ana 接手，每次上課主題都不一樣，從香水、巧克力到時尚產業。**沒有期末報告及期末考**，每堂課每組要負責做一份簡報，主題是下一堂課要討論的產業，老師在 Moodle 上把格式要求都列得很清楚，照著做基本上不會出錯。分組是老師事先安排好的，每組六人左右，整體負擔不算重。每堂課的前半段是老師講課，中間偶爾會隨機抽組上台分享，六堂課下來大概只抽一兩次，但我自己就被抽到過，所以建議每次都還是要做好準備。後半段則是邀請業界人士分享，會學到不少實務面的東西，講者結束後常常還會送點小禮物。

Scrum & Kanban as Agile methodologies

推薦指數：★★★★★

這堂課在學怎麼用 Scrum 和 Kanban 這兩種現在最流行的敏捷開發框架來管理專案。**有期中、期末報告，沒有期末考**。每週都會都有小考，並且有一篇課前閱讀，課程一開始會先由一組同學進行 15 分鐘的 recap 報告，用幫大家複習上一堂課和課前閱讀的重點，接著就是老師授課、中場休息、後半段的課程會邀請業界經理人當講師分享實際案例，或者實作體驗，像是用樂高或是折紙飛機來模擬敏捷開發和傳統瀑布流的差異。期末專案會跟一間企業合作，會開出一些他們公司內部外部營運的問題，每組要任領一個任務，用這學期學到的各種敏捷方法來

解決。整體來說不算輕鬆，但是蠻扎實的，很推薦給資管系，或想學習資訊系統專案管理的同學。

三、交換注意事項

住宿

找房可以透過 Spotahome、Badi、Housinganywhere 等平台，或是學校提供的學生宿舍（但價格偏高）。我自己是跟同樣在 ESADE 交換的政大同學合租，至少有伴一起處理大小事，找房過程也能多幾雙眼睛確認租約細節、互相提醒。我們最後是在 Engel & Völkers 找到房子。網路上有不少人分享遇到詐騙的經驗，我們算幸運沒碰到，主要是有先線上視訊看房、仔細核對合約內容，也有上網查過仲介公司的評價。我們最後選在 Gràcia 區的 Vallcarca 站附近，這一帶幾乎沒有觀光景點、是純住宅區，所以不會像市中心整天都是遊客，晚上很安靜、治安也不錯，居住品質很好，搭地鐵到米拉之家約十分鐘，到聖家堂約十五分鐘，想要安靜生活環境的人這區很適合。

通訊

因為用不到台灣門號，我直接在當地買了新的 sim 卡，到路上很常見的通訊行門市，直接問方案，挑了最划算的辦理，拿到實體卡後可以直接用對應的 App 線上續約，每個月 5€。如果想保留台灣門號，記得辦卡前先跟店員說，他們應該也有 eSIM 方案可以選。

簽證

申請簽證建議拿到入學證明後就可以開始準備，我自己是出發前約兩個月去西班牙商務辦事處現場辦理。承辦人員會依照 ESADE 入學證明上標示的學期天數，決定核發短期或長期簽證。當時大概等了一個 month 就收到 email 通知說可以去拿到簽證。建議大家不要依賴網路上的舊資訊，因為西班牙簽證規定可能會有調整，並且辦事處官網內容好像也沒在更新，最保險的做法是直接寫信去問辦事處，確認當下實際需要準備的文件和申請表格。另外，送件後護照會被留在辦事處保管，申請期間記得不要安排其他出國行程。

交通卡

在巴塞隆那只要辦 T-Jove 青年卡，90 天內就能無限搭乘大部分交通系統（捷運、公車、輕軌），需要到比較大的地鐵或 FGC 站、攜帶護照現場辦理。費用 45€，刷卡時機台會顯示到期日，快到期前直接在機台充值續用即可。

保險

我保的是國泰世紀產物保險的申根醫療保險，包含意外醫療、海外突發疾病醫療、24 小時緊急救援、個人責任險及意外死亡/失能等項目，是申請簽證以及入學時的必備文件。

健身房

因為有健身習慣，所以剛到西班牙就開始尋找健身房，最終我選的是 Basic-Fit，因為找到同伴一起辦會員，所以選了最高級的方案，一個月 € 34.99，每次去都可以帶一位朋友同行，CP 值很高。而且 Basic-Fit 是橫跨西歐、南歐多國（如法、德、荷、比、西等國）的連鎖健身房，買了會籍之後不限分店，只要有據點的國家都能去，無論你平常健身或是去這幾個國家旅遊時想順便運動，都很方便，非常推薦。