

ESADE 交換生活報告

一、學校與校區

ESADE 全名為 Escuela Superior de Administración y Dirección de Empresas，是西班牙歷史悠久的商學院，於 1958 年創校，發展至今已橫跨商學、法學與高階企業教育等領域，並取得 EQUIS、AACSB、AMBA 三大國際認證，在歐洲商學院中相當受到肯定。學校主要據點分布於巴塞隆納市區、Sant Cugat 以及馬德里，而交換生上課的校區則是位於巴塞隆納近郊的 Sant Cugat Campus。這裡的環境比市中心單純安靜許多，校園不大，走幾步路就能到教室、圖書館與學生餐廳，很適合專心上課，假日再進城感受巴塞隆納的熱鬧與觀光氣氛，生活步調可以自己調配。

整體而言 ESADE 非常強調實作、團隊合作與國際化，交換生比例高，課堂上分組討論、上台報告的機會很多，比較少是傳統的老師講、學生聽的形式，第一週可能會不太習慣，但很快就會發現這種上課方式其實蠻有趣，也能認識不少各國同學。

二、選課心得

這學期最低學分要求是 20 ECTS，課程大致分成兩種：開學前兩週左右的密集課，以及正式開學後一整學期的課。密集課通常一天一堂、連上五到十天內結束，好處是可以提早把部分學分修完，之後每週的課表會比較輕鬆，也有更多時間安排旅行或參加社團活動；但如果密集課排得太滿，開學第一個月會非常忙碌，社交跟探索城市的時間也會被壓縮，建議依自己的體力和行程規劃拿捏。

選課方式是「志願序 + 點數競標」的機制，學校會在開學前寄信說明操作流程，第一次看可能覺得有點複雜，不過搭配選課系統實際操作一次，加上參考學長姐留下的心得，很快就能上手。真正開放加退選時是先搶先贏，建議開放的當下就準時上線，尤其是幾堂很多人推薦的課，晚一點可能就額滿了。整體來說熱門課程雖然搶手，但只要提早做功課、抓準時間，通常都能選到自己想上的課，不需要太過緊張。

三、課程紀錄

Art & Culture in Spain & Catalonia: 2000 Years of Beauty

這門課幾乎是交換生之間口耳相傳的必選課，內容從西班牙的歷史、藝術、建築一路談到美食、足球、佛朗明哥舞等生活文化，很適合作為認識這個國家的入門磚。上課方式以老師講述為主，中間會穿插影片與圖片，唯一要注意的是老師明確規定上課不能使用任何 3C 產品，所以做筆記要靠手寫。評量包含期中期末測驗、一次個人或小組的上台分享，主題可以自訂，很多人會分享自己去過的城市或餐廳。整體負擔不算重，但測驗有時會考到上課帶過的小細節，建議還是要專心聽講。

Intensive Spanish: Beginners

開學前兩週的密集西語課，會先做程度分班，大部分同學都是完全的初學者，班級人數不多，老師會全

程用英文輔助教學，但上課節奏偏快，一堂課常常要練習聽、說、讀、寫好幾種能力。如果之前完全沒接觸過西班牙文，一開始可能會覺得有壓力，但老師普遍很有耐心，也鼓勵大家勇於開口犯錯。考核方式依老師而定，通常包含筆試、簡單的口說對話與自我介紹。因為幾乎所有交換生都會修這堂課，也是這兩週內認識新朋友最快的管道之一。

Designing Innovation in Teams

這是一門結合設計思考與創新管理的課程，帶著大家從發想到驗證，走一遍完整的專案開發流程，並且練習如何在小組中有效分工合作。整學期會有多次小組討論與作業，最終要產出一個具體的解決方案原型，過程中老師鼓勵大家善用 AI 工具，不需要具備任何程式基礎。有些同學會覺得部分討論階段的內容有點重複，但實際跑完整套流程後，會發現每個階段的討論目的其實都不太一樣。上課氣氛輕鬆，老師對報告與考試的要求也不會太嚴苛，適合想體驗歐洲團隊合作模式的人。

Scrum & Kanban as Agile Methodologies

這堂課聚焦於敏捷開發中最常見的 Scrum 與 Kanban 框架，內容偏向資訊管理與專案管理，對商管背景同學來說會是新的視角。課程安排緊湊，每週都有小考與課前閱讀，上課一開始通常由一組同學負責簡短的複習報告，接著老師講授理論，後半段常邀請業界人士分享實務案例，或安排像是拼樂高、摺紙飛機這類活動，具體感受敏捷與傳統專案管理的差異。期末會與真實企業合作，針對對方提出的營運問題，運用課堂所學提出解決方案，整體份量偏重，但學到的內容也相對紮實，推薦給對資訊系統或專案管理有興趣的同學。

四、生活與行前準備

住宿

多數交換生會選擇住在巴塞隆納市區或 Sant Cugat 附近，市區生活機能較好，但通勤到學校通常要一小時左右；住在學校周邊則通勤時間短，生活較單純安靜。找房可以透過 Spotahome、Badi、Housinganywhere 等平台，或請學校協助介紹房源，不過學校提供的宿舍價格通常偏高。建議盡量提早開始找房，並且務必事先視訊看房、仔細確認合約內容，同時上網查詢仲介或屋主的評價，能有效降低遇到糾紛或詐騙的風險。若能找到同校交換的同學一起合租，不僅有伴互相照應，找房過程也能多一個人一起把關細節。

交通卡

巴塞隆納的 T-Jove 青年卡相當划算，辦卡後 90 天內可以無限次搭乘地鐵、公車、輕軌等大眾運輸系統，需攜帶護照到較大型的地鐵或 FGC 車站現場辦理，費用約 45 歐元，快到期前可以直接在售票機加值續用，操作起來很方便。

網路與通訊

因為在當地用不太到台灣門號，多數人會選擇直接在西班牙買一張新的 sim 卡，路上常見的通訊行都能辦理，資費方案也不貴。若考量到線上消費、銀行認證等仍需要台灣門號收發驗證簡訊，也可以考慮保留台灣的 sim 卡或改辦 eSIM，兩張卡搭配使用比較保險。

簽證

建議拿到入學證明後就盡快開始準備簽證，並提早向西班牙商務辦事處預約或現場辦理，辦事處會依照在學天數核發相對應的短期或長期簽證。由於簽證規定可能會不時調整，網路上的舊資訊不一定準確，最保險的做法是直接寫信詢問辦事處，確認當下實際需要準備的文件清單。另外要注意的是，送件後護照通常會被留在辦事處保管一段時間，這段期間最好不要安排其他需要出境的行程。

保險

出國交換期間的保險是簽證與入學申請的必備文件之一，建議挑選涵蓋海外突發疾病、意外醫療、緊急救援與個人責任等項目的申根醫療保險或旅平險，並留意保額是否符合簽證要求，尤其是醫療理賠額度部分。

銀行與金流

許多交換生會另外申辦 Revolut 或 Wise 這類數位銀行，方便換匯與線上消費，開戶流程也相對簡單，只要有當地地址就能線上申請。使用上要留意的是，部分卡別（例如 JCB）在歐洲的通用性較低，儲值外幣時也可能需要手機認證，日常使用還是要隨時提高警覺，留意可能的詐騙訊息。

健身房

如果平時有運動習慣，Basic-Fit 是很多交換生的選擇，除了西班牙本地據點眾多，會籍還能通用於法國、德國、荷蘭、比利時等多個歐洲國家的分店，很適合喜歡趁旅行順便運動的人。如果能找到同伴一起辦會員，通常也會有較優惠的方案。但要記得提前一個月寄信取消會籍，不然他預設是綁約一年，就算每個月不繳錢，之後還是會收到催繳通知，債務累加！不繳錢有可能會影響歐洲的信用紀錄。

人身安全

整體而言巴塞隆納的治安算是可以接受，但觀光客眾多的區域仍然要提高警覺，尤其是搭乘地鐵、走在人潮擁擠的路段時，建議把手機和包包盡量往身體內側收好，避免使用手機掛繩，以免真的遇到搶奪時被拉扯受傷。路上偶爾會遇到猜杯遊戲之類的街頭騙局，建議保持距離、不要湊近圍觀或錄影，避免捲入不必要的糾紛。青年旅館置物櫃有時不會附鎖，出遠門住宿前記得自備一個堅固一點的鎖比較保險。