

生活報告

1. 交換學校及課程介紹

學校簡介

Excelia Business School 是一所法國私立高等商學院，成立於 1988 年，前身為拉羅謝爾高等商學院。主校區位於法國西部濱海城市拉羅謝爾 (La Rochelle)，在法國境內共有四個校區分別位在 La Rochelle、Tours、Orleans 和 Paris。Excelia 高等商學院以其卓越的教育品質著稱，獲得了 AACSB、EQUIS 和 AMBA 國際三大權威認證。學校師生組成很多元，國際交換學生也非常多，課程主要有分成法文及英文授課。在拉羅謝爾有兩個校區，Coureilles 和 La Sole，距離不遠可以走路或搭公車到達。



課程介紹

(1) 選課流程

Excelia 並沒有像政大一樣的選課系統，選課的方式是負責課程的承辦人員會寄 Email，我是在 4 月中收到學校寄來的 Email，要先選擇你要的 program，選好後直接回信給承辦人員即可。過一陣子他們會再寄一封信讓你選課程，而不同 program 的課程之間是不能互選的，一樣選好後直接回信給承辦人員就好。另外上學期沒有最低學分的要求，因此只要符合政大最低學分限制(20ECTS)即可~

(2) 課程內容

因為我是碩士班去交換的，所以當初被灌檔的學程是 Master in

management2。我選的 Program 是 International Corporate Finance(ICF)，總共修了 20ECTS，然後可能是因為碩士班的交換生偏少(我選的這個學程只有兩個交換生)所以基本上都是跟正規生一起上課，但是同學組成蠻多元的，除了法國學生外還有來自阿根廷、摩洛哥、黎巴嫩和印度的同學，以下簡單介紹各個課程內容：

- **Global Economics: Systems & Regulations (5 ECTS)**
這堂課主要在介紹全球各地的經濟體系，會就不同國家的經濟模式逐一介紹，還蠻有趣的就像在聽故事。教授是一個英國爺爺，發音非常清楚所以聽起來不會很吃力，授課方式是用投影片講解，偶爾教授會點人問問題還有小組討論，總共會有兩次小組作業各佔成績 20%，期末考佔 60%。小組作業不會很難，投影片大概都找得到解答，但就是要主動找組員約討論或確認怎麼分配(不然有些組員可能就會一直拖...)
- **Financial Analysis and Reporting (5 ECTS)**
這堂課主要在教財務報表分析，會從資產負債表、損益表和現金流量表一一介紹，所以即使之前沒有相關背景知識也沒關係，另外也會介紹各種財務比率的計算方式和用法。總共會有兩次小組作業，是要直接在課堂上完成的，內容大概是會有十家公司的描述，然後要依據財務報表上的資訊推測是哪一家公司，還蠻有趣的。然後會有一次小組報告，要選擇一家美國上市公司並分析公司財報評估他的財務狀況。我的組員有法國跟阿根廷的同學，討論過程中可以發現大家都蠻積極的提出自己的看法，發現法國人好像很注重發表自己的意見這件事，所以可以多多表達自己的看法。這也是我第一次跟外國同學一起完成報告，是蠻有趣也蠻特別的經驗。
- **Financial Strategy and Corporate Finance (5 ECTS)**
這堂課主要在探討企業的財務決策與財務管理，也會教淨現值(NPV)、內部報酬率(IRR)等等資本預算的計算方式，整門課會有大量的計算，需要用到金融計算機(跟一般計算機不太一樣)，而且期末考不能帶電腦所以也要用計算機，所以如果有要選這門課的話建議可以先從台灣帶來(不然在當地買好貴嗚嗚)。整體而言內容蠻扎實的，只是上課節奏很快有時候會跟不太上，但教授人蠻好的有問題都可以隨時問她，另外就是要注意準時出席。
- **Firms Valuation (5 ECTS)**
這堂課主要在講企業的估值方法，包括折現現金流 (DCF)、相對估值

(P/E, EV/EBITDA)、市價增量法等等，也是蠻硬的一堂課，同樣會用到金融計算機，上課的時候會同時介紹怎麼用 Excel 跟金融計算機去算各種估值，但考試只能用計算機，然後就是這堂課的教授口音蠻重的，所以有時候會聽得有點吃力，我後來都是直接看投影片簡報，然後也是有兩次小組作業跟期末考，期末考的部分是 open book。

另外碩士班的課程幾乎都是集中授課，也就是同一門課會集中一到兩周上完，所以可能一整天都是上同一堂課。另外要注意的是上課進教室要記得帶學生證，會記出席率，不過我那時候因為上課已經過一陣子才拿到學生證，去問了校方他們是說沒關係，所以可能影響也不大(?) 然後基本上每科都會有期末考，是在學期的最後進行，會提前寄 email 通知考試地點，記得要帶學生證應考，手錶最好也要帶因為教室沒有時鐘，然後要注意監考人員會直接講法文...，如果有不懂的地方要舉手反應，或是問問其他法國同學。

2. 生活及文化交流

(1) 生活

La Rochelle 是個濱海小鎮，緊鄰大西洋，聽當地朋友說這裡也是法國人的旅遊勝地，市中心的港口總是停滿了遊艇。除了很多遊客之外，學生也非常多，算是一座大學城。

天氣的部分因為我是秋季去交換的，九月到十二月的天氣其實沒有很冷，秋天大概 10-20 度，冬天則是 0-10 度左右，主要是日夜溫差比較大，因為靠海所以也不太會下雪，而且基本上蠻常是晴天的，日照充足，個人覺得非常宜居～

生活機能的部分，雖然整個城市小小的，但該有的超市、連鎖服飾品牌、各種餐廳還蠻齊全的。因為外食偏貴所以基本上都是自己煮飯，超市的話我最常去的就是 Carrefour，有分兩種：比較大間的是外觀紅色的那間(carrefour market Aytre)，東西比較齊全，可以買到寢具、電器那些；另外還有比較小間的外觀綠色的(carrefour city)，主要就是賣新鮮蔬果跟食品類。另外鎮上也有兩間亞洲超市：一間在市中心，叫 PROXI ASIA，可以買到米、泡麵、青江菜還有冷凍水餃等等；另一間在

郊區比較大間但比較遠，叫 Food Asie，坐公車可到達。(另外，如果只是要買米的話，個人覺得大間家樂福賣的米其實也還不錯)。市中心也有 ZARA、H&M 等等連鎖服飾品牌可以買衣服。

娛樂的部分，鎮上有電影院、保齡球館等等，市中心也有蠻多酒吧，還蠻多學生的。另外，我們之前下課偶爾也會帶著食物去海邊野餐，或是在港口看夕陽，拉羅的夕陽真的很美，天氣好的時候也可以沿著海邊步道騎腳踏車或散步，非常愜意。



(2) 文化交流

在課程開始前學校會舉辦大概三到四天的 orientation day，帶大家認識校園還有熟悉整個城市，也是讓來自各地的交換生可以互相交流的機會。後面幾天會有密集的法文課，會先有一個簡單的小考並依照程度分班，課程最後一天會問大家選修法文課的意願，但不是強制的。另外學校不定時也會舉辦一些活動，像我們這學期就有一次到附近的雷島(Île de Ré)一日遊的活動，也是可以跟其他交換生交流的機會，如果有類似活動推薦可以參加。

另外，Excelia 也有提供 buddy program，學校會先寄 Email 詢問要不要申請學伴，蠻推薦大家可以申請的，就是會配一個當地的學生協助你學校及生活上的問題。我很幸運遇到很棒的學伴，剛到拉羅的時候給了我很多幫助。除此之外也是一個可以跟當地法國學生交流的好機會，畢竟平時上課可能比較多是跟其他交換生一起，也比較少能跟當地學生交

流，因為學伴也讓我更了解了法國的一些文化。

除了學校之外，ESN 每周也會舉辦活動，ESN 是歐洲最大的國際學生組織，每個城市都會有自己的 ESN 團體。可以追蹤 ig 粉專 ESN La Rochelle，上面會公布每週有舉辦哪些活動，比較印象深刻的像是 International Dinner 就是讓大家準備一道自己國家的特色料理，帶到現場跟其他人分享。另外還有 city tour、各種主題的 party，可以選擇自己有興趣的參加。另外非常推薦可以辦一張 ESN 卡，記得一張卡好像是 10 歐左右，會送四趟 Ryanair 九折優惠還有免費加行李，如果有要搭飛機去其他國家玩非常划算。還有搭 Flixbus 也有十次打九折的優惠。



3. 交換需注意之事項

(1) 簽證

辦理法國簽證雖然繁瑣但不會很困難，主要是需要準備很多資料，網路上有很多申請教學可以參考，建議在收到交換學校的入學許可後就可以開始申請簽證了，提早申請可以避開暑假旺季人多的時候。面試的話可以準備約一到兩分鐘的英文自我介紹，其他都是問一些基本問題不會很困難不用擔心。

(2) 治安

La Rochelle 相較其他歐洲大城市算是非常安全不用太擔心，我和其他交換生夥伴有時晚上甚至是凌晨參加完活動走回宿舍都還是蠻安全的，但如果是一個人的話還是要提高警覺，有可疑陌生人搭話就盡量不要理會快步離開就好。

至於其他歐洲城市像巴黎、巴塞隆納等等，個人感覺沒有聽說的那麼危險，主要就是要提高警覺，財務的部分要保管好應該就不用太擔心。包包盡量背有拉鍊或斜背的，現金帶少量備用就好，歐洲基本上都可以用行動支付。手機的話我自己是都會用手機掛繩，畢竟在歐洲手機真的是最重要的東西，要找路、訂票或支付都要用到。另外建議可以先在台灣

買密碼鎖，出去玩住青旅的話可以鎖置物櫃，非常實用。

(3) 語言

La Rochelle 因為算是觀光小鎮，市中心的店家幾乎都能用英文溝通，但宿舍櫃檯的人員、超市店員或公車司機基本上只會說法文，不過這種時候稍微用 Google 翻譯還是可以溝通。另外法國是一個很注重打招呼問候的國家，像進到店裡或是搭公車的時候，要先跟店員或司機說聲 Bonjour/Bonsoir，離開時也要說個 merci, au revoir.會比較好，先用法文打招呼後通常都能獲得店員友善的回應～

(4) 銀行開戶

因為只有交換一個學期所以我沒有開銀行戶頭，主要就是使用網路銀行 Revolut，線上申請很方便，也有 ISBN 和 RIB 等資訊，可以作為申請 CAF 房屋補助的帳戶資訊還有退宿時押金退還的管道，出去玩跟朋友轉帳也很方便。平時消費我都是用信用卡綁 Apple pay，主要使用台新玫瑰卡跟華南超鑽現金回饋卡，可以找回饋額超過海外刷卡手續費的申辦，並且建議兩張選不同發卡機構，例如 visa 和 mastercard 各一張，可以降低刷不過的風險。

(5) 電信

法國主要的電信公司包括 Orange、Bouygues 和 Free Mobile，我自己當初是選擇 Free，是價格最便宜的，申請也很簡單，直接到市中心的 Free mobile 門市機台操作就可以了，有問題的話店員也都可以用英文溝通，只是要記得拿到 SIM 卡後店員會附上一張像明細的東西，記得要留著或拍照，上面會有登入官網的一組號碼。我選擇的是 10.99 歐的方案，包括法國國內 160GB 和國際流量 20GB (但他的方案內容常常變動，僅供參考)。國內使用完全足夠，而且學校和宿舍都有 WiFi，我一個月大概都只用 20-30GB。缺點是偶爾會收訊不佳，尤其在有些室內或人多的地方收訊會比較差，不過以這個價錢來說還是算很不錯。只是要注意有些國家像瑞士就不在涵蓋範圍內。解約也可以直接線上進行很方便。