

生活報告

政大企管所(MBA) 113363018 廖以寬

✈️ 交換座標：🇫🇷 巴黎。若有任何與法國交換相關的問題，歡迎使用[社群](#)聯繫詢問！

交換學校介紹

- **歷史悠久商學院**：成立於 1819 年，擁有超過 200 年的學術底蘊。（教學大樓很新，不用擔心）
- **頂尖學術聲譽**：常年穩居《金融時報》（Financial Times）歐洲商學院前五名，其管理學碩士（Master in Management, MiM）與金融學碩士更是全球前三名的常客。（我這次交換所屬學程就是 MiM）
- **精英體制認證**：為法國頂尖「高等精英商校」（Grande École）之一。據同時期到法國其他商學院交換的同學所說，ESCP 是法國學生普遍認可的商學院名校，類似台大、政大在台灣的地位。
- **多校區模式**：擁有橫跨歐洲的六大直營校區，提供泛歐式教育體驗，和我們一起上課的學生無論是不是交換生的身份，都來自歐洲各國，學程的正式學生甚至可以每學期申請更換校區。其校區所在地包含：🇫🇷 巴黎（Paris）、🇬🇧 倫敦（London）、🇩🇪 柏林（Berlin）、🇮🇹 都靈（Turin）、🇪🇸 馬德里（Madrid）、🇵🇱 華沙（Warsaw）。
- **校區位置便利**：本次巴黎校區交換的上課地點全都在 Champerret 校區（位於巴黎第 17 區），附近有公車和 Metro 可以搭乘；周邊屬於一般住宅區，治安上相對安全，步行 15 分鐘就可以到社區型商場 So Ouest 逛街。較可惜的是這裡沒有「校園」，學校是一棟很像醫院的大樓，要學生本人出示電子學生證 + 安檢才能進到大樓，圖書室也很小，沒有校園感。
- **個案教學、團體報告**：課程高度依賴課前的個案閱讀、上課討論、團體報告。考核方式包含課堂報告、書面測驗與錄影報告等。
- **出席規定嚴格**：15 小時的課（2.5 ECTS，5 次課程）只允許請假 1 次；30 小時的課（5 ECTS，10 次課程）只允許請假 2 次。無論教師是否計算出席成績，都不能違反這個硬規定，**且每堂課都要簽到（⚠️ 很重要 ⚠️）**，違反一定拿不到學分，連教師都無法挽救，所以一定要注意！（真的看過他國交換生以為教師不看出席分數就沒去上課，直接被學校判為不及格）

課程說明

- 交換生能選的都是選修課（Elective Courses），多半都要小組報告。
- 學期分成上、下半學期，約各 5 週，中間有 1 週放假（2026 spring 學期的放假週在 2 月底）。學校時不時會突然全校停課一天，記得隨時留意 Dashboard 系統，避免白跑一趟。

- 請注意，ESCP 選課邏輯和政大不同，**不是選愈多愈好**，而是交出自己的理想課表清單，和一份候補清單。若第一份清單有課程沒選上，學校會自動遞補你自選的候補課程。選課結果出來後，只有一次更改機會，且退課最多 2 門，**若一開始選太多之後會退不掉**。開學前退課就會截止。
- 雖然巴黎最有名的就是精品、時尚產業，但相關課程太搶手，選不上是常態，放寬心。
- ESCP 最有名的就是金融領域，但課程據說很難，建議學弟妹交換期間還是讓自己輕鬆一點，生活比較有餘裕（才能應付很多俗稱「意外」的事）。

以下是我交換期間所修的課程，依推薦程度最高給 3 顆星。

01-International Business Management 🌟

- 5 ECTS，10 週，實體上課，每週的教室換來換去，上課前都要再次確認。
- 主要由 2 位教授合開，一位親切但是講課內容幾乎無從學到東西；一位雖然有點知識深度，但是講話非常沒禮貌，會惡意針對、嘲諷學生，不留情面的那種。其中一週是第 3 位教授上課，內容有關歐盟關稅規則，但是如果未來不從事歐盟進出口貿易相關工作，就用不到這些內容。
- 幾乎每週都有個案要課前閱讀，由各組輪流準備 slides 上台報告。全學期每組會輪到約 3 次上台，非上台報告組就會整堂課沒事做，也不會參與到討論。期末是一個預先錄影的簡報比賽。
- 我個人很難從這堂課提取任何新觀點或新架構。

02-Management Consulting in Practice 🌟🌟🌟

- 5 ECTS，10 週，線上上課，從學校系統 Blackboard 進入線上會議室。
- 由 3 位教授合開，前 5 次上課的老師會從頭介紹拆解個案問題、找到關鍵解方的步驟，是台灣商學院也熟悉的商業顧問思維，且老師只用一個個案橫跨數週，就能變出許多新的任務，最後會串接成期末要交的錄影簡報。後面 5 次課程內容由「演說技巧」和「MBTI 人格分析」組成，可以輕鬆上課。
- 本課程需要大量的小組討論，無論是上課期間或課後作業。

03-Géopolitique de l'Amérique Latine 🌟🌟

- 2.5 ECTS，5 週，實體上課。
- 只有 1 位教授，全學期準備 2 次小組上台報告，主題都是組內自訂。最後有 30 題線上選擇題期末考，題目都從上課的 slides 出，有讀就會過。
- 對於拉丁美洲與歐洲之間的政治與商業關係有興趣的人，很推薦這堂課，上課的內容很豐富，下課和老師交流還會獲得更多資訊，老師很健談。沒興趣的話可能會覺得有點無聊。

04-Management of firms in China 🌟

- 2.5 ECTS，5 週，實體上課。
- 只有 1 位教授，全學期由老師單向授課，完全不用課前或課後準備。期末考是申論題，在教室用自己的電腦打字，再用 Email 繳交，可以參考上課 slides 或上網查詢，唯一限制是不能使用 AI。

- 這堂課最大的問題：**授課教師和課程內容都與選課時的大綱不同**。開學後實際授課的是一位中國前外交官，帶來偏頗且脫離實務的中國觀點，例如：有一週完全只談孔孟、五行、天朝上國等古典文化；另有一週的課程結論是「中國人自古就比西方人懂經商」。

05–Customer Value Management 🌟🌟

- 5 ECTS，10 週，完全線上上課，自主看 YouTube 影片，**唯一不用簽到的課**（讚）。
- 期末報告是 1 份團體簡報和 1 份個人簡報 + 錄影說明，都是讀個案後回答解方的形式。

生活資訊

巴黎生活成本參考：個人約 €1,700/月（但不太準）。

期間：2026上半年。請留意，歐洲每年通膨都很有感。

- 食：吃飽且健康均衡，每月約 €600
 - 平日中午在 ESCP 餐廳吃：約 €4–6/餐
 - 超市或菜市場買食材，自己煮：約 €6/餐
 - 連鎖速食店：約 €12/餐
 - 亞洲餐廳：約 €12–17/餐
 - 歐式餐廳：約 €18–26/餐
- 衣：每月約 €50
 - 住宿附設洗衣房：洗一次 €4、烘半小時 €1
 - 快時尚和台灣相比較貴，一件短袖上衣約 €18–25，一件毛衣約 €50，除非翻找特價品或遇到 1 月、7 月的法國打折季，不然沒有在台灣買划算。建議從台灣帶足保暖衣物和褲/裙，在法國既貴又難買到合適尺寸。
- 住：每月約 €750 至 €1,200 之間（依房型與位置而定）。
 - 若能租到前人所說的台灣房東市中心頂樓房，一定較便宜。
 - 私營宿舍：單人套房（Studio）約 €1,000/月，共居約 €950/月。
 - 詳細資訊請見電子報 3。
- 行：每月 €90.8（即 Navigo Pass 月票，涵蓋巴黎市區及近郊的 Metro/RER/火車/公車/Tram 及 CDG 和 ORY 機場）。
 - 單程 Metro/RER/火車 €2.55 可互轉。
 - 單程 公車/Tram €2.05 可互轉。
 - 詳細資訊請見電子報 4。
- 活動：
 - 酒吧、學生組織辦的 Party：約 €15/次
 - 美術館、博物館：約 €10–20/次。各博物館有不同的季節、身份、年齡、時段規定，在法國有很多免費參觀的機會，請多把握。
 - 遊船：約 €15–17/次
 - 大皇宮溜冰：約 €32/次
- 其他物價：
 - 辛拉麵：約 €1.5/包
 - 燕麥奶：約 €3/大罐
 - 明信片：約 €1.5/張
 - 正宗台灣手搖杯：約 €6/杯
 - 4朵雛菊：約 €5/束
 - 影印店黑白影印：約 €1/面（很貴！）

歐洲生活行前須知

• 生活小確幸

- 在巴黎買花不會很貴，買花回家心情很好；巴黎路邊隨處可見精心種植的花，很美。
- 法國麥當勞兒童餐很便宜，還會送一本法文童書，可以體驗。然後 McWrap 滿好吃的。

• 行政效率

- 在台灣很簡單的事情，在歐洲都會變得很複雜、很冗長又沒有道理。已經提交過的文件也有可能要重複提交（例如我的房屋補助 CAF 就一直在重複提交文件）。
- 所有東西都要嚴謹地留下 Email、截圖、有時間的文字對話紀錄，確保自己隨時能舉證。
- 覺得等得很久、很奇怪的話，可以主動寫信問狀況。

• 權益爭取

- 在歐洲，會吵的小孩有糖吃，已經反覆驗證過。遇到不合理的事、被惡意多收錢、要不回應得的退款等，一定要表達意見（抗議），來回寫信絕對是必要的，有講才有機會改變！
- 舉例：我用 Bolt 一直被系統多收錢（下車後，app 突然改變行程價格），要用客服找到真人溝通，才能把錢討回來。Uber 雖然是 Bolt 2倍價，但系統和司機都比較可靠一點。

• 文化差異

- 公共廁所不用敲門，直接轉門把或拉開都沒問題，敲了反而對方會覺得很奇怪、很像在催他快一點；反之，自己進廁所一定要確保門有鎖好，因為別人也會直接拉開。
- 歐洲人走路的時候撞你、拍照的時候硬擠、該排隊時插隊、上車或上飛機不照號碼亂坐座位，都很常見。人與人之間的距離有時靠得太近，連英國人教授都說不舒服（？）
- 我走在路上很常被白人男性喊 Ni how 和 Sa You Na Ra，但是 not in a good way，不太像是善意的打招呼🙄
- 法國在餐廳可以主動跟店員要免費的 Tap water；菜單闔上代表你要點餐；要找店員時要用 eye contact + 微笑，**嚴禁舉手、嚴禁叫人**。

• 生活小發現

- 法國人的「Oui」不唸「Wii」，比較像「喂」。
- 在法國 Sephora 買專櫃化妝品不一定比台灣便宜，因為法國的稅很高，買到退稅也未必划算。
- 巴黎街頭到處都有一種甜香水味和菸味。
- 法國星期天、國定假日很多超市不開，補貨要趁早。
- 歐洲社會其實在「平等」的概念和制度下，產生更多的不平等，可以親身體驗看看。

• 交通

- 40 分鐘的車程，即使留 60 分鐘還是有可能不夠到達目的地，因為大眾運輸會 delay。
- 法國大眾運輸沒有想像中這麼容易罷工，但很容易故障造成延遲發車，不趕時間的話，還算可以接受。
- Navigo Liberté 好處多多好好用，省錢又可以轉乘。詳細資訊請見電子報 4。

交換注意事項

- 學校系統很多個，每個都很複雜。交換申請文件提交給 ESCP 時，系統上每一個步驟都要按「Validate」才算成功提交，沒按就等於沒儲存到；即使按完「Validate」，系統也可能看起來沒有任何反應，是正常的。

- 學校可能突然某天全校不上課、教室可能突然在課前更換、教授可能突然 no show，都很正常。但是！！！！

有一次國企管的教授 no show，很多學生陸續離開教室，我等了快 2 小時才離開；結果後來才知道，線上作業區還是要交一份作業！系統上顯示，老師在開始上課後 45 分鐘才開設作業區，設定當天下課時間到期，沒有事前預告形式、沒有任何 Email 通知、還 no show 讓學生等他一整個下午，但最後遲交仍然是算學生的問題！我發現的時候就已經過期了😬

提醒之後去交換的學弟妹，還是要時時留意線上作業區有沒有動靜。

- 交換的這學期，最喜歡的就是學校的免費法文課了！

可能是因為很幸運地遇到循循善誘的老師（我分配到的老師是 Sylvain），總之這學期的法文課讓我飛速進步！

學期開始前，學校系統會發信調查你想報名的法文班程度，我選的是 **A1 False Beginner**，可以直接跳過最基本的字母、數字、發音，從基礎動詞和問句開始。

Profitez bien de votre séjour à Paris!