

# 生活報告



## 一、學校及課程介紹

ESCEM於法國主要有三個校區，Tours（圖爾）、Orléans（奧爾良）以及交換生主要所在的Poitiers（普瓦捷）。雖然Tours為ESCEM最大的校區，但主要是由法語上課，我們交換生除了一些活動外，大多不會前往Tours。而Poitiers位於巴黎西南方，搭乘法國高鐵（TGV）約一個半小時，是著名的大學城。

ESCEM於Poitiers的校區主要由三棟樓所組成，而事實上我們也只會接觸到B及D棟，B棟為主要上課所在，而D棟則是有電腦教室及列印，可惜列印服務在我交換期間都處於損壞的狀況，因此我也大多只有使用到B棟。

B棟一樓主要為交誼廳，裡面還有撞球檯及手足球檯，也經常會是交換期間各堂課討論報告的活動空間。除了二樓轉角助教們的辦公室外，其餘空間都是教室。

而在課程方面，ESCEM要求課量較為繁重一點，每一位交換生最低須完成30ECTS的課程，分為必修及選修兩類，我於2017年秋季交換時，必修有6堂為14ECTS，分別為：

1. General study seminar - Intercultural competence (1)

2. Intensive French seminar (1)
3. French as foreign language (3)
4. International experience report (1)
5. European culture (4)
6. Marketing research project (4)

選修則是共有9堂選擇，每一堂為4ECTS，也就是說至少要選4堂才能達到最低學分要求，9堂分別為：

1. Aspects of International Marketing
2. Branding: How to get what you see
3. Cross-cultural management
4. Financial performance management
5. Intercultural communication in business
6. Luxury business management
7. Project management
8. Services marketing
9. Thesis

其中較為特別的是Thesis，雖說也是4ECTS，但其要求也仍等同一般論文，大多選擇該課程的是去ESCEM修讀雙學位的一年生，以交換的角度來說，我認為會稍微吃重一些。

絕大多數的4ECTS課程都是4天，從早上9點半到下午4點半，中午休息1個半左右，並且這4個整天是分佈在不同週，有時可能同一月份，有時甚至是不同的兩個月份，所以ESCEM上課的時間密集度是相當不確定的，取決於學校及老師的安排，不過在9月初時，會拿到整個學期的課表，90%是不會再更動的，等一拿到課程時間之後，就能好好的規劃剩餘時間的活動安排。

ESCEM其實在課程選擇及住宿方面給予相當大的協助，像我秋季交換，大約是在3月的時候學校送出提名申請，4月底左右可以收到課程總表、課程介紹以及application form，填上資料備妥ESCEM所需的文件後於5月30前交回給ESCEM的助教，要準備的資料其實也不少，最好是可以在政大送交提名後慢慢開始準備，像是個人履歷、老師推薦信等等。到了7月左右則是會收到ESCEM對於orientation的確認日期時間，也代表在那之前就必須人在法

國，像我2017年秋季的orientation day則是在8/30的早上10點，另外還有像是保險等事宜，主要都是ESCEM會處理好，只要按部就班照著ESCEM助教的指示完成即可。

當然，在7月也必須告知ESCEM助教你的準確抵達日期及時間，對方可能會安排接待的學生到Poitiers車站接你，我之所以用可能是因為我到的那天的確有ESCEM的同學來接我，但同時也有另外一位日本交換生跟我同時抵達，她就是自己坐計程車，這方面我也不確定是因為溝通問題或是例外情形，就我所知ESCEM是有請學生專門負責交換生的接待事宜，大概也是7月會收到對方的來信。而ESCEM確認你的抵達日期及時間後，大概也是6.7月會根據之前有一住宿表單的回答分發給你住宿，協調住宿的起住時間，在你抵達之後在完成簽約等事項。

總之，ESCEM在課程及住宿方面都有一套流程，協助交換生按部就班的完成，這方面都比較不需要擔心。

## 二、生活及文化交流

首先，最大的衝擊肯定就是食物，對於吃慣中式食物的我們，想必對於他們的冷食、沙拉又或麵包不是那麼地習慣，因此不可避免的就必須自己煮飯，這方面我就得慶幸我是住在studio也就是獨立套房，雖然一個月房租350歐，但擁有自己的衛浴及廚房，基本餐餐都能自行生火解決。絕多數的交換生是住在學生宿舍，那就必須使用公共廚房。就我所知的學生宿舍有兩處，一個是帶有一餐3.2歐的學生餐廳Roche D'Argent，另一處只跟ESCEM隔一條巷子，兩邊都是公共廚房，在Roche裡面每一層樓都有不止1個，而另一邊則是只有一個位於一樓，當然Roche住的人多很多，也就導致廚房乾淨程度相當不一，同時冰箱也是一人一格，最好是用鎖鎖住，免得被偷吃。

另外，洗衣服方面我都是到街上的自助洗衣店，使用3.9歐洗26分鐘加脫水，1歐換取9分鐘的烘衣時間，若是住在宿舍則是有較便宜的洗衣機使用，但也聽說只有一台，很容易遇到使用中的情況。

Poitiers真的是一個鄉下的小地方，這也導致了若是想移動到其他地方，大多需要使用TGV，好險TGV推出了學生月票服務非常的划算，一個月只要79歐元，透過網路就能申辦/停辦，79歐的服務讓你每個月無限次搭乘TGV，當然，並不是所有的班次都可以，但就我使用來說，約莫8成以上的車次都可以使用。此外，剩餘的就使用青年卡（Carte de Jeune）取得優惠，我在剛到法國第一天於戴高樂機場就申辦，一年只需50歐！

除了TGV外，另外較常使用的則是共享汽車BlaBlaCar以及客運Flixbus和Ouibus，透過APP訂票，上車前只要出示電子券即可，非常的方便。

在文化面，最讓我印象深刻的是法國人非常習慣面對面聊天，想必大家都知道，台灣人幾乎無時無刻不離手機，在繁忙的台北捷運上，80%甚至更高都是低頭族，而在法國真的非常少，他們可能選擇看書、看kindle又或是與朋友聊天，甚至是發呆。在台灣餐廳也很常看到年輕人的手機都擺在桌上，但在法國他們真的都很專注的在跟與你吃飯的另一方溝通，甚至可以看到他們進了餐廳從餐前酒一路聊天甜點結束，再來個飯後咖啡，聊天持續3小時不間斷，對過去六年生活在台北的我來說，是相當的不可思議，這個期間他們居然可以都不使用手機！

也因為我上網的習慣使然，在電信公司的選擇上，我選擇CP值最高的Free mobile，一個月19.99歐能夠擁有一個月100GB的4G以及法國境外大多數的歐洲國家一個月25GB，還包含無限量的3G及SMS簡訊，但由於實在太少使用簡訊就沒去注意到底可以使用多少，總之是上千的量。在Poitiers市中心就有一家門市，而且門市店員英文流利，溝通無障礙，當天即可申辦完成，還能選用信用卡每月自動扣款，非常的方便！

### 三、注意事項

在行前最重要的就是持續關注信箱，照著流程一步一步走就不需要太擔心。也別忘記辦理簽證，除了基本資料還會需要填寫動機、學習規劃、生涯規劃等，較為麻煩，可以早點動手先準備起來放，簽證面試雖然是一對一用英文，但其實也就跟政大交換面試難度差不了太多，也不需過於擔心。

行李方面，多數的日用品都可以到當地在採買，主要可攜帶衣物及食物，像我是在8月底抵達法國，剛好是全年最熱的兩週，用到了一些短袖，過了9月大概就少有機會穿，我大多都是攜帶秋衣，以及厚的內衣。畢竟人在新地，尤其又是法國，總是會希望購買新衣，所以我厚重的大衣就都沒帶。

現金方面我主要攜帶1000多歐，用於第一個月房租及押金，以及在銀行開戶前日用品、食材的採購，ESCEM會有合作之銀行可以辦理銀行開戶，但也大約耗時1個月左右，當然，其實絕大多數的消費都可使用信用卡付費，同時，現金還可用於之後各國遊玩時，兌換當地小額現金放在身上以備不時之須。

最後，則是法文真的是能學就學，不用到多厲害，但基本生活用語最好是能說能聽，身在異地，總是使用當地人的語言最為容易融入，尤其法國人的英文真的不是太好，Poitiers又是鄉下小鎮。其實法文真的是非常優美的語言，而鄰近的幾個國家也都有法語區，趁著這個機會，若是能夠讓自己多會一種語言，何樂而不為呢！