

電子報四：旅遊之外的事情

如果你會待半年以上時間比較充裕，或者除了旅遊之外你想做別的事情，以下這四個主題給你參考~。

內容

A. 運動.....	1
B. 志工.....	2
C. 打工換宿.....	3
D. 檢定.....	4

A. 運動

昂傑是法國綠地比率排名的前段班，包含校園附近有森林，以及許多的公園都非常漂亮，8/9月初來的時候是夏天的景象，接下來還可以看秋景，楓葉非常漂亮，春天的時候花朵再次盛開又是不同的景色，放學後、假日到公園走走會覺得很愜意，同時也會看到很多人在公園長椅/草地上讀書跟聊天，非常舒服。

尤其推薦 Belle beille campus 後山的森林，離 ESSCA 也不遠，從 SUAPS 後面的小路進去走不到 5 分鐘，就可以看到一個大湖泊，非常漂亮！（不太會運動的人光走到這裡就可以欣賞美景了）如果繼續往右走，可以沿路走到 Saint Nicloas Park，中間還會看到二戰受難者紀念碑，假日很多人會繞著這個大湖泊運動、釣魚，環湖一圈大概 1.5~2 小時左右，夏天頗為沁涼。



如果你愛好騎腳踏車，不論是 Balzac Park, Saint Nicolas park, 或者沿著 Maine 河邊騎行也非常 chill，這些路段平常也有不少人在騎車、慢跑跟散步。

而 ESSCA 對面的 Uexpress 後面也有 Stade Paul Robin 籃球場、足球場跟田徑場，社團或俱樂部因為我沒有加入，所以不太清楚，但可以找找看。

而如果你喜歡打排球的話，可以在官網或 instagram 搜尋，像是 volley_essca,

scovolleyball, aslmvolley, 後兩個俱樂部的訓練地點比較接近 essca, 或市中心。法國除了沙灘排球之外，都是室內場、沒有野場報隊的制度，都是要付註冊費加入俱樂部（因為住學校附近，我參加的是 scovolley，學生一年費用€130）。然後參加俱樂部（或學校的運動社團）要先去看醫生讓他們確定你是符合運動條件的（看診可以用 doctorlib App 找醫生，Ameli 健保給付後，看診費約€7）。因為俱樂部費用比較高，每周都會訓練或比賽，如果你常常出遊的話，就要衡量值不值得。基本上去都是混排為主（他們比較通常比較缺女生），網高人妖網、男生前排可跳攻擊／攔網，所以會打的都非常釘（加上法國男生偏高），防守位置要適應一下（程度各隊不一，但基本上要有基礎再去，因為他們的訓練沒有很細雕動作，更著重打場比賽）。學期初前幾次可以先去參加看看，再決定要不要註冊報名。

我同時有參加校外俱樂部跟 ESSCA 女排，相對喜歡前者更多，因為後者的”訓練”基本上都是打比賽而已，進步幅度不大且大家不太交流，沒什麼情感連結。（但學校的註冊費是€25，且會全額補助）。俱樂部的人有學生、上班族，組成多元且人都很 nice，雖然英文不一定很好，但他們會盡量跟你聊天，比賽/訓練後也會約喝酒、看球賽，反而俱樂部是我跟法國人有最多交流的地方（課堂上僅限課業報告交流，或者國際生居多），也會學到一些生活法文 XD，甚至聖誕節還受邀到一位法國人的家，非常幸運&快樂。



左圖為在昂傑看球賽、右圖為跟 ESSCA 女排去南特比賽。

B. 志工

參加志工單純是意外之料的事情，原本有找昂傑相關的活動/組織，但因為不會法文&對方沒回應，就不了了之。然而在 11 月底的時候收到 ESSCA 協助宣傳的 Défi 24h 馬拉松活動，它是由 Défi 24h Angers Téléthon 協會主辦，立意是為了籌集資金支持罕見疾病的研究，並改善患者及其家人生活。活動在 saint Nicolas parc 公園開跑，從周五 17:00~週六 17:00 止，籌集大家在 24 小時內記錄走路/跑步的公里數，除了報名活動外，他們也有在應徵志工。因此我就嘗試報名，也有被分配到志工工作（不太會說法語的工作），整場活動非常多人、老人小孩都有參加，也看到許多身障人士共同參與，非常感動。雖然氣溫頗低，但除了馬拉松外，活動會場也有表演舞台、飲料食物供大家聊天食用，非常有

趣&有意義的活動。而除了志工之外，大家也可以找找看是否有研討會／國際會議等活動，增加交換生活體驗。



C. 打工換宿

由於聖誕節前後到新年期間的住宿實在太貴，許多店家不會營業，加上這個時段感覺比較會有特別活動，因此我決定利用微長的兩周找打工換宿，待在一個地方體驗當地生活&飲食習慣等。

我利用打工換宿平台（worldpackers/ workaway，兩者頗類似，可以依照自己的偏好使用）找換宿機會，包含地點、工時、工作內容、時間等都能夠篩選，且也會有過往志願者的評論，資訊還蠻清楚透明的。不過，要考慮交通易達性、你想要體驗的內容、工時／周休等問題，尤其如果你沒有打工換宿過的話，更要做好功課，才不會雙方都不愉快（打工換宿也是有很多鬼故事的）。



左圖為打工換宿民宿附近的超美景色，推薦大家就算不換宿也可以來義大利 Dolomiti，同是阿爾卑斯山，景色不輸瑞士，且義大利食物好吃&物價便宜多了。夏天適合健行、喝葡萄酒，秋天賞楓，冬天可以滑雪，非常漂亮！

中間為我跟同事、老闆娘的晨間運動舒展，還有狗跟胖貓（沙發上 XDD）

右圖是換宿老闆娘教我們做的手工超好吃 Tiramisu，在義大利實現提拉米蘇自由~

D. 檢定

為了避免怠惰，如果你先前有學過一點法文的話，在出國前可以先立定要考法文檢定的目標，定期碰法文，不然有時候課業一忙&假期只想旅遊，沒有趁這段時間多增進法文能力有點可惜。如果有上法文課或有法國朋友，也可以在碰到問題的時候多去請教他們。

此外，ESSCA 有不少檢定資源（也看你上的課程是甚麼），他們有一間 Bloomberg 教室，只要沒人就可以進去（雖然政大商圖也有哈哈），聽說花個 12 小時左右摸索 Bloomberg 如何使用（電腦有裝載教學），就可以獲取檢定。

春季我選金融財務會計學程的碩班課程，某兩堂課也有提供 Refinitiv 跟 SAS 的免費帳號，同時也有相關的檢定跟認證，financial market and products 課程也有提供 CFA 跟 FRM 的歷屆題庫&解答，蠻賺的(?)（但下學期才剛開始而已，所以希望我會成功）。