**A. 學校簡介**

昂傑高等商學院( ESSCA School of Management )為法國知名的私立商學院( Grande École )，主校區位於盧瓦爾河谷的昂熱（Angers )。昂熱治安良好、生活步調舒適，被譽為全法最適合學生居住的城市之一，算是是一座大學城。從昂熱搭乘 TGV 前往巴黎約需 1.5 小時左右，距離最近的南特機場也是（Nantes Atlantique Airport, NTE）約 1.5 小時車程（但南特機場直飛的班次非常少，要去西班牙、葡萄牙、英國旅遊可以去 )。

ESSCA 提供完整的學程架構，包括大學部的商學綜合課程，以及碩士班的多項專業方向，如國際企業與策略 / 創業、行銷與物流、財務與會計、人力資源與組織管理等。

交換學生可選擇於 ESSCA 各校區就讀，包括法國的 Angers、Paris、Lyon、Aix-en-Provence、Bordeaux，以及匈牙利的 Budapest。

**C. 國外研修之課程學習（課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程**

秋季一共有三個模組可以選擇，包括大學部、M1 以及 M2 的課程，我選擇的是 M1 的課程，並且有規定最低學分要修 15 學分，M1 的課程一堂都是五學分所以最低只要修三堂就好。

**Corporate social responsibility and business ethics :** 老師非常認真，每堂課都有 case 要讀，評分方式為 40%的課堂報告、60%的課堂參與。報告一組約 15-20 分鐘，老師會說不能看稿比較好，課堂參與的部分是要求學生一定要舉手回答問題。

**Advanced Management Control :** 建議有點會計基礎在上比較好，但也不會到非常難，老師上課時會先上那堂的主題內容，接著再帶著大家一起做題目。總共有兩次考試和一次期末報告，考試前老師會在網路上放模擬題可以重複做的那種，但因為之前網上都沒什麼人修過這堂課的心得，一開始以為會考很多題，結果期中考只考了兩題，並且也很多人使用手機。期末報告的話就是從老師給的主題中選一個來做，可以自己找組員，最少兩個人最多五個人。

**Strategy :** 老師人很好，一開始老師就會分好組別，所以不能自己找組員，上課有時候會用課堂上的案例請同學作出簡報並上台報告分享。沒有考試，整個學期只有一個大報告期末要交而已，每組可以自行挑選一家公司來做。

**E. 國外研修之生活學習（課外）**

食：吃的部分，大部分我都買東西回家自己煮比較省錢，超市有很多種包括 U express、Lidl、E.leclerc、Carrefour 和 Carrefour city，亞超在市中心有兩間（Asian Food Supermarket Comptoir d'Asie Angers、Nouvelle Asie）另外有一間（Asia Market）在比較遠的地方，推薦去市中心那兩間看就好了，兩家也離得很近，可以一起看。

住：學校有提供 Crous 可以選擇一共有三個地方 Couffon Pavot、Belle-Beille 和 Lakanal Residence，我選的是 Couffon Pavot 13 平方公尺的房間，房租是每個月 371 歐元，租補的部分我拿到的是 160 歐，蠻多的建議大家都要去跑 CAF 流程，有一點重要的是，因為我出生證明欄位沒有父親的名字，所以我另外申請了出生登記申請書，找翻譯師的時候我問翻譯師要同時翻譯出生證明和出生登記申請書還是只要翻譯出生登記申請書就好，他跟我說翻譯出生登記申請書就好，因為翻譯兩個文件比較貴，所以我最後只翻譯了出生登記申請書，但我還是建議兩個文件都申請起來比較好一點，到翻譯那步驟就翻譯一個文件就好 ( 申請流程網路上蠻多資訊的在這邊就不一一介紹了 )。

Belle-Beille 和 Lakanal Residence 是在學校附近，但我只有看過網路上心得，不知道實際上如何，優點的話就是離學校很近並且便宜，缺點的話就是旅遊要早起的話離火車站比較遠。

這邊推薦的是住 Couffon Pavot 13 平方公尺的房間，離火車站比較近走過去大概 13 分鐘，旅行非常方便哈哈哈，如果晚上有去市中心參加聚會跑酒吧也比較方便可以用走的回來，住在另外兩間學校附近的話就比較麻煩一點，可能要叫車回去會比較好。

行：Angers 這邊有輕軌和公車，可以下載 Irigo APP 學生可以買 7 歐的月票，上傳完 CAF 後可以去 CAF 的辦公室跟他說要申請 Irigo 的學生票他就會給你一張證明的紙了 ( 記得一定要申請完 CAF 才能去要，不然他們那邊沒有你的資料也沒用 )

TGV MAX：在交換期間我也買了 79 歐 SNCF 的月票，某些班次可以用 0 元買票，真的很棒也建議大家要買，一個月去巴黎兩趟就回本了，要旅遊去巴黎搭車的話也可以看有沒有零元的票，但最少要訂閱 3 個月，回去記得要取消。

網路、電信、消費：電信我選擇的是 Free 電信 19.99 歐的方案，因為家比較方便可以去市中心直接買看要 sim 卡還是 esim 都有，方案的部分大家可以自行去比較。

網路的部分因為 Free 在我這間房間網路有點爛，但還好宿舍就有提供網路，所以我在家都用宿舍的網路。

消費的部分我刷的卡是永豐 ISIC 學生簽帳金融卡、台新的卡和 Revolut，Revolut 要換錢可以去歐洲學生交換社團換蠻多人會在那邊換錢的，確定一下不是詐騙就好了。現金我覺得換 300 歐可能就差不多了，這邊消費幾乎都在用信用卡，用不太到現金。

建議可以去開通國外提款功能，在波蘭的時候因為住宿突然要大量現金就可以直接去 ATM 領。

**G. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）**

- 透過到法國交換，實際生活在不同文化與教育環境中，讓我更了解歐洲的生活方式與思考模式，也大大拓展了自己的國際視野。
- 在 ESSCA 修習策略、管理會計、企業社會責任與商業倫理等課程，接觸到與台灣不同的教學內容與案例，讓我對國際企業經營與管理有更全面的認識。
- 全英文授課與大量課堂討論、報告機會，讓我在實際使用中提升英語溝通能力，也更敢用英文清楚表達自己的想法與觀點。
- 在交換期間需自行處理住宿、交通、課業與生活大小事，讓我變得更獨立，也更懂得時間管理與解決問題。

**I. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?**

在交換期間，因為身在歐洲，旅遊資源真的非常多，常常只要一張廉航機票或一段火車，就可以到不同國家走走看看。最一開始我也很容易被旅遊行程吸引，把不少時間花在規劃行程和出門玩上，有時甚至會壓縮到課前準備或報告的時間，心裡也會開始有點焦慮，擔心課業進度跟不上。之後我發現，如果沒有好好安排時間，反而會讓自己在「玩」跟「念書」之間來回拉扯，兩邊都無法真正專心。於是我開始調整心態，先把課堂的重要報告、作業和截止時間全部整理起來在我的行事曆上，逼自己在出門旅行前先把該完成的進度處理好，旅遊時才能比較沒有壓力，也能更專心享受當下。

透過這樣的過程，我學到的不只是時間管理，更是對自己負責的態度。這段經驗讓我體會到，交換生活不只是到國外看看世界，而是在自由度很高的環境中，學習如何做選擇、為選擇承擔結果。這對我來說是一個很重要、也很實際的成長。

**K. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?**

我其中一個最明顯感受到的文化衝擊，就是不管走到哪裡幾乎都需要先打招呼。無論是進商店、餐廳、宿舍公共空間，甚至搭電梯或搭公車，都要先說一句「Bonjour」，一開始其實很不習慣，也常常會忘記，有時候也會覺得有點害羞。

後來我發現，在法國文化中，打招呼是一種基本的禮貌與尊重，如果沒有先打招呼就直接開口詢問，對方可能會看起來比較冷淡，甚至不太願意回應。發現到這點之後，我就開始提醒自己，不管是在什麼場合，先主動打招呼再說明來意，溝通的氣氛也明顯變得更好。

在交換的後期不管到哪個國家，我都會主動先打招呼，我不只慢慢習慣這個文化差異，也學會在不同文化中觀察細節、尊重當地習慣。這個看似很小的改變，卻讓我在生活與溝通上順利許多，也讓我更快融入當地的生活環境。

**M. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?**

這次到法國交換的經驗，確實為我的人生帶來了很不一樣的改變。最大的轉變在於心態上的成熟，以及對自己更有責任感。在國外生活，很多事情真的都必須自己處理，從一開始的簽證、出生證明等等的行政流程、課業安排到日常生活與旅遊規劃，沒有家人或熟悉的環境可以依賴，讓我學會為自己的選擇負責。

**O. 感想與建議**

在這趟交換的旅程開始之前，除了滿滿的期待與興奮之外，心裡其實也一定會伴隨著許多不安與掙扎。可能會擔心語言不夠好、適應不了新的學習方式與生活環境，也可能會因為交換而延後一年畢業，開始懷疑自己是不是比同齡的人慢了一步，甚至焦慮未來進入職場的時間是否因此被拉長。然而，等到交換結束、回頭再看時，會發現這段時間並不是「被延後的人生」，而是讓人生變得更厚實、更有深度的一段時間。這段旅程一定會成為你一輩子都非常難忘、也非常珍貴的存在，希望學弟妹們也能夠好好的把握這段珍貴的交換時光，不要留下任何的遺憾。

Q. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上

赴中國交換者免填英文心得

ESSCA School of Management is a well-known French Grande École with its main campus located in Angers, a safe and student-friendly city. Angers offers a comfortable living environment and convenient transportation, making it an ideal place for international students to study and live. During my exchange semester, I chose to study at the M1 (Master 1) level, where courses were taught entirely in English and required a high level of participation.

Among the courses I took, I benefited the most from Corporate Social Responsibility and Business Ethics, Advanced Management Control, and Strategy. These courses emphasized case studies, group discussions, presentations, and practical applications rather than rote learning. Through frequent classroom interaction and group projects, I was able to better understand international business operations and improve my critical thinking and presentation skills. The learning style at ESSCA encouraged students to actively express their opinions, which helped me gain confidence in communicating in English.

In terms of daily life, I learned to be more independent by managing my accommodation, transportation, finances, and academic schedule on my own. Living in France also exposed me to cultural differences, such as the importance of greeting others in everyday

interactions. By observing and adapting to these cultural norms, I gradually became more comfortable communicating with people from different backgrounds and learned to respect local customs.

One of the challenges I faced during the exchange was balancing travel opportunities with academic responsibilities. Europe offers abundant travel resources, and it was easy to get distracted by planning trips. Over time, I learned to manage my time more effectively by prioritizing coursework and completing assignments in advance. This allowed me to enjoy traveling without feeling stressed or guilty. Through this process, I developed stronger self-discipline and a greater sense of responsibility for my own choices.

Overall, this exchange experience was not simply about studying abroad, but about personal growth. Living and studying in a foreign country helped me become more mature, independent, and adaptable. Although participating in an exchange program may seem like it delays graduation, I believe it enriched my life and broadened my perspective. This experience has become a valuable part of my journey and will continue to influence my future academic and career development.