A. 學校簡介

巴黎高等商學院（法語：École supérieure de commerce de Paris，英語：ESCP Business School），簡稱 ESCP，是歐洲的一所商學院，現隸屬於巴黎工商會（CCIP），有柏林、倫敦、馬德里、巴黎、都靈和華沙等校區。1819 年成立於巴黎，是世界上最早成立的商學院。

ESCP 是法國頂尖的大學校之一，與巴黎高等商業研究學院、高等經濟商業學院並稱為巴黎三大高商（法語：trois Parisiennes）。2025 年在《金融時報》EMBA 課程連續第三年榮登歐洲第一，並在 ESCP 所有校區所在國家（法國、德國、義大利、波蘭、西班牙和英國）均名列第一；ESCP 管理碩士：歐洲排名第 5，全球排名第 7，延續了其連續十四年躋身世界前十名的佳績；ESCP MBA 在歐洲排名第 10，具有強大的國際視野。總體在歐洲商學院排名中排名第 4。除了在《金融時報》排名中取得優異成績外，ESCP 還獲頒 Poets & Quants 2025 年度最佳商學院。

學校採用法國傳統的精英學校教育體制，每年通過激烈的競爭考試招收 500 名學生，目前在校學生 4500 人左右。學校以國際化為特色，國際交流豐富，每名學生至少要熟練掌握三門語言，並有國際經驗才能畢業。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我總共選修三門選修課程和一門不計入學分的交換生法文課程。在這所學校出席是強制性的！學校會發 email 提醒交換生：15 學習時數的選修課只允許缺席 1 次，30 學習時數的選修課只允許缺席 2 次（無論是否有正當理由）。超過 2 次，學生無法參加考試且會被判不及格，每堂課都有簽到，我也都只請過一次假。以下針對選修課、課程實際進行方式及是否推薦進行說明。

一、 International Business Management 國際企業管理 (5 ECTS，課堂時間 3 小時，表定應授課 10 次，總時數 30 小時)

課程由兩位教授輪流提供，一位教授(Patrick Giry-Deloison)實體授課、一位教授(Jean-Charles Crouin)線上授課，採隔週線上的模式進行，期中有一位客座教授來講歐盟海關程序；口音方面，線上授課的教授法文口音較重，其他兩位老師都還好；行事風格方面，實體授課的 Patrick 教授不喜歡學生上課遲到、用 3C、用太多 ChatGPT、上課做自己的事情，如果遲到還大搖大擺進來他會直接把人趕出去，用 ChatGPT 寫簡報的會直接酸，但還是有人會用。每週除了老師講課一小時左右，剩下的兩小時通常會是小組個案報告，組別、報告的個案和要報告的週數都是第一堂課跟課程大綱一併告知的，不太會有臨時變動，每組 4-5 人，每堂課有 2-4 組報告，每組會負責報告 2 次個案，表定報告時間 15 分鐘，有時候同學報告超時、或老師打斷報告並 challenge 台上同學和補充觀念、刺激課堂思考會占用報告時間，負責同個案的第二組可能會草草補充相異觀點就結束，甚至我的小組在第一篇個案沒有報告到、只繳交 PPT。期末分三周進行，兩個教授分別在自己負責的課堂進行

限時個案考試，考試算個人分數，最後一周進行個案競賽(Macaroon Battle)，需錄製影片在課堂呈現，以小組計分，大部分的組別是採用播放 PPT 和螢幕錄影、錄音進行。這堂課對想要體驗國外不同授課風格、多元的 B2C、B2B 國際個案、和對國外教授課堂魅力心生嚮往的同學滿推薦的，課堂負擔不會太重。

二、 Strategic Marketing 策略行銷 (5 ECTS)

由 Sandrine Macé 教授進行授課，整個學期使用老師提供的 MarkStrat 模擬系統進行行銷策略與市場反應的模擬，全班分成兩個市場進行為期八周的產業競爭，對行銷理論與數據分析的結合實際練習並看到自己的決策結果，整個系統還蠻有意思的，只要不要遇到太擺爛的小組成員整堂課的體驗應該會還不錯。期末有小組報告和個人期末考試，但小組報告時因為老師出差而採線上報告，而老師的出差地受雷暴影響而有嚴重連線問題，最後老師只有收 PPT；期末考的個案分析可以 open book，不能使用電子設備，考卷使用英文考卷手寫，老師會在考前一周進行考前猜題和作答講解，並提供參考題型與參考答案給同學們自行列印，可以帶去考試，不過內容有點多，只要熟悉學期中使用的策略行銷工具、平常上課都有認真在分析和決策、考前看好參考答案要怎麼寫就不用太擔心寫不出來。這堂課對想商業數據分析與行銷報表、決策有興趣的同學相當推薦，因為模擬系統真的很酷很好玩，雖然大部分時候可能因為每季度都有新的永續政策罰款一直在虧錢，或是目標客群一直做不起來，老師也不會一開始就給出操作的標準答案，不過這也是學習的一部份，我覺得獲益良多。

三、 Management Consulting in Practice 管理顧問實務 (5 ECTS)

純線上授課，總共三位顧問講師分三階段授課，分別是個案的問題分析技巧、即席溝通表達、MBTI 人格特質與領導力；第一階段授課每堂課都有小組練習題要當場完成，老師會抽組別來分享。普遍觀察到認真上課的比例不高，討論僅有少數人積極參與，小組練習不計分，因為純線上進行，所以遇到搭便車的幽靈組員也很難處理：我的組別共 8 人，最多遇到 6 人未上線討論，唯一出現的人還是一邊聽課一邊在實習上班中，大部分時候小組出席人數太少，同組同學會直接用 AI 做完小組作業上傳而不進行任何實際討論。期末需要針對整學期課堂圍繞的一篇書店個案來進行演講，繳交形式是投影片和 5 分鐘內的演講影片，旨在讓學生將三階段的學習內容融會貫通，不過真正在聽課的人比例較低，大部分的組別可能都是應付了事，整體而言，對想要透過聽課、實作來學習顧問產業相關知識的同學不太推薦，必須積極回應和舉手追問老師(老師開放大家把面試過顧問業被問到的題目拿來課堂請他解)、即席演講課願意開鏡頭被老師點到、並幸運遇到願意做事的組員，才

能學到比較多知識、累積比較多實作經驗，一般上課 PPT 講到的內容都比較 general 一點。

四、 Français visitants (A11) 法文(交換生初學班) (0 ECT)

聽到有很多其他學校的法文老師會很刁鑽，或是會刁難同學，但 ESCP 的法文老師真的是我遇到最風趣幽默又有耐心的老師。零基礎的班別開放的時段是週一和週四傍晚實體上課 2 小時，我修的是週一，老師雖然常以法文授課，但都會搭配英文來引導學生多聽多學。出國前我有先自己學字母發音和數字，在剛開始上課的階段幫助很大，因為老師不會給太多時間在課堂等你記好，她偏向用次數來加深印象，要開口練習的時候都還不會是很正常的，老師不怕學生重複問。學會發音和數字對追蹤老師現在到底在講哪裡、講到第幾章第幾頁、甚至出門要聽火車班次、月台、誤點資訊都超有幫助 (法國國內鐵路廣播真的不一定有英文！)，推薦出國前可以用免費 App 自學，讓自己有一點點基礎。

C. 國外研修之生活學習（課外）

- 學校社團：學校的社團活動都是一年的，社費要繳年費，第一個月可以免費體驗後決定要不要參加，因為感覺就是給在校待滿一年或以上的同學設置的，所以並未去詳細了解社團活動，有興趣的話迎新日會有人上台說明，大部分是運動相關，但社團活動主要在巴黎另一個校區(Montparnasse / 蒙帕納斯校區)進行，兩邊地鐵距離 30-40 分鐘，所以其實下課後要過去也不是特別方便。
- 旅行方面：因為僅有星期一、二排課，剩下的時間很常安排旅遊，超過一半的旅程是獨旅(我是女生)，沒有遇到安全問題，只要看起來有保持警戒、有留意上下車的人，就不需要太過擔心，路上有主動搭話的人完全不要回應就好，除非是提醒你的東西掉了。原本很擔心的扒手和搶劫問題完全沒有遇到，在錢包裡現金最多放 20 歐和一些上廁所投幣可能需要的零錢(1 歐、0.5 歐建議可以常備，有些付費廁所可以刷卡進，但例如像維也納中央車站是只能投幣的，負責看門的清潔人員也沒有辦法找零，很急的話真的就悲劇了)。手機我有帶一台備用機，但是真的沒有甚麼機會用到。
- 提前規劃：歐洲很多博物館會有免費參觀日，日期看規定，每個博物館政策不同，有些在官網會寫「提前在當周星期四某時段開放預約搶免費票！！！」有些比較小的博物館是會直接敞開大門隨便進，要搶名額的博物館還是不少，所以有安排的話，不要像我一樣出發前一天才看到免費日要提前搶票，大概因此錯過了 2-3 個博物館，有些遺憾。歐洲有很多憑學生簽證、26 歲以下免費進的博物館展覽，記得看好規定並記得要帶可能需要檢查的證件出門(護照/居留證 pdf/學生證或 ISIC 電子學生證)。

- 防範電信詐騙：最後提醒如果 Sim 卡決定使用 Free 的話，Free Mobile 手機門號很容易成為詐騙電話和釣魚簡訊的發送目標，落地辦門號之後千萬要對一切聲稱是外交部或中國領事館的來電、聲稱來自 Free 的欠費停用簡訊抱有高度警覺，連結也不要點，基本上全部都是詐騙集團，他們知道門號都是循環使用的，能騙多少是多少，離開前記得上網預約離境時停用門號！

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 意外應變與解決問題的能力：出國在外經常會遇到意料之外的人事物，從這部分鍛鍊自己面對突發狀況的平常心；例如地鐵有時會意外停駛並趕乘客下車，造成上課遲到 1 小時；因為部分法國人沒有吹頭髮的習慣所以 airbnb 有時是沒有吹風機的、沒有體驗過的氣候使自己身體出現全新的過敏反應、感冒受傷很難痊癒等等，台灣那一套常識不見得行得通，保留自己一定的意外承受能力和彈性，是我在國外生活中學到很重要的事。
- 跨國溝通協調與當責能力：我修的三堂課都在繳交期限前幾天、甚至當天才完成期末報告，有堂課我也意識到自己如果不組織起整個小組，那其他人都會推託擺爛到最後一刻。雖然期末完成的過程不甚愉快，但是經過這次交換研修，我了解到自己使用英文的溝通協調能力有很大的進步，即使沒有萬全的把握，我也願意接下主導期末報告的責任，不斷嘗試和針對現狀調整、理性與他人溝通工作事項。
- 開拓視野：這次交換在課內課外的體驗中都打破了許多原本在台灣的既定印象，從旅途中不只感受到每個國家獨特的風土人情、認識不同背景的人，也趁機從參觀場館的行程中感受到人類保護歷史文化、動植物等的責任和進程，也在許多國家見識到新穎的產品和行銷方式，跳脫自己原本思考的框架。
- 時間管理能力：法國地鐵和高鐵在沒有意外發生的時候基本上都很準時，比利時、荷蘭、波蘭、奧地利、瑞士的鐵路也都是準點開車(甚至提前 1 分鐘發車)，整趟交換去了 15 個國家共 29 個城市，兩次是買票買錯日期，有兩次是因為自己遲到沒搭到車，當下重買最貴的 Flixbus 車票，當作是花錢買教訓，交換後期已經養成了提前抵達的好習慣了。

E. 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?

未解決：在瑞士 First 山上遇到用雪球砸路人的頭的兩個小男孩，主要針對亞洲面孔的女性遊客，不確定家長在哪、對方是否會講英文，為了阻止他們繼續攻擊只好動手拉開，警告他們不要靠近，對峙了一小段時間。啟發是第一次碰到這種突發的攻擊和歧視行為時很難保持理性，一方面還要保護自己和同行者的安全，一方面還要符合我對自己的道德標準要求非常困難，希望自己未來再

遇到類似情景可以更理性的處理。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

因為住的不是學校宿舍，與室友、房東語言都是通的，在租屋生活部分較無文化適應問題。

最大的衝擊還是屬於在課堂小組遇到的組員素質不均，小組討論基本上連上課的討論時段也不願意開口討論、分工後大家各寫各的，拼起來直接交出去；學期一開始甚至繳交時間到了還完全沒有人寫、完全沒有打算交，算是完全打破我想像中歐洲高等商學院該有的樣子，真是大失所望，也讓我了解學校排名真的不代表一切。

我的處理方式：遇到拒絕討論、覺得帶動討論的我是在找麻煩的人，一開始很挫折，為了成績我都自己把小組作業做出來，其他人只負責講有沒有問題就好；一方面也覺得自己英文臨場溝通能力還不夠好，不足以說動他人、也不足以為自己辯護。到十月中放秋假之前，我已經比較能用英文思考要怎麼溝通和反駁了，也歸納好曾發生的事情、帶著我的解決方法向老師請教是否可以這樣做。老師的態度通常還是不會介入太多，但會聽學生說、基本上尊重組別自行運作的模式。同學們雖然大多還是依然故我，但是我覺得當我能夠把想法清楚的表達出來之後，有些非交換生(本校學生)有開始改變他們對我的敵意態度。

G. 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?

最大的成長在於自己不再那麼在意他人的眼光，在巴黎做自己變成一件很自然的事，也在過程中認識背景的人、收穫對自己的肯定，讓我對自己更有信心。

在出國之前，我經常在意自己外在的形象、背負過於沉重的包袱在行事，也很常因為別人沒有盡到應盡的責任而不滿。在出國之後因為生活在非母語、非英語的環境中，覺得自己不了解是很正常的，如果有不懂的事情，了解之後學起來就好了，不論他人投來怎樣的目光，只要自己情緒足夠穩定、有信心，就不會被他人影響。

其次，對海外環境的瞭解讓我認知到能夠與各種背景與性格的人相處的文化包容性，不再只是課本和個案中抽象的概念，要真正做到是很不容易的。這種包容性反應在對未知事物和觀念上的接受度變得比以前大很多，不那麼執著於自己原先認為理所當然的一切後，反而可以在舒適圈以外生存下來，這樣的歷練對我如何檢視未來人生中的挑戰將有有很大的幫助。

H. 感想與建議

感謝中山大學來自校級和院級的支持，除了獎學金之外，還有非常順暢、簡單易懂的申請流程設計，可以感受到學校為了讓學生可以順利申請出國交換、雙聯，幫學生做了很多原本我們應該做的功課，讓我們的申請之路相較其他學校更加輕鬆順利；也感謝我的家人願意支持我出國交換的

決定，並提供最主要的經濟支持；最後感謝我的天使房東和室友們，住在法國期間提供了許多物質上、語言上、交通上的幫助，這四個多月的生活充滿了珍貴的回憶、也讓我累積了寶貴的經驗。

建議：最真心的建議是選擇比努力重要。未來的學弟妹如果要申請學校，一定先決定自己出國交換的目標來選擇學校。以學校生活為主的話，就要選擇有提供宿舍、有許多交換生活動、在大學城的學校會比較能夠過上心目中理想的交換生活；如果以最大限度利用學生簽證的低成本來環遊歐洲為目標的話，就建議選擇到廉航機場交通發達的城市、課業較輕鬆的學校(像我的學校規定是選 1-2 門課就好的，有些選修甚至可以只修上半學期，10、11 月可能就沒有課，不過科目選項較少)。

我原先是期待能透過參加學校舉辦的交換生交流活動來認識更多人，但是我們學校的交換生都不太跨膚色種族互相認識，大家聊天很容易就變成用自己的語言在聊天，學校辦的活動中很多時候亞洲人只能當邊緣人或自己一圈，我們也沒有像其他學校有 pre-semester 的課程可以提前認識其他交換生，pre-semester 只有雙聯的學生有，聽說雙聯的同學彼此關係會好一點。因為交換生們沒有住在一起、也沒有一起煮飯的機會、或是交流彼此國家的文化習俗或服飾，也許單純因為西方文化中習慣在酒吧交流，作為臺灣人我原先沒有去酒吧的經驗，也不知道去酒吧要吃甚麼、做什麼、會是什麼氛圍，而且為節省租金開銷我選擇住在大巴黎 94 省，到市區約莫要搭 40~65 分鐘的 RER(法蘭西島大區快鐵，有點類似區間車)，因此酒吧、boat party、徹夜狂歡的活動我大多都 pass 了。我的實際在校交流經驗僅有在課堂一起做小組作業會直接面對文化衝擊，可能對方也被我的文化衝擊到，並不是所有的「文化交流」都是愉快的回憶，因此後來我放棄在學校多認識人這項目標，改成在每趟獨旅中完成，多去學習和嘗試、把握機會跟不同國家的人交流互動，雖然新認識的朋友們不一定能再見面、持續聯繫，這仍然成為我在海外不可多得的交流經驗，我的英文聊天能力也因此大幅提升了，真的非常感謝旅途中認識的所有外國朋友們。

最後總結排志願序之前，除了思考自己的成績、英文檢定分數申請上理想學校的勝算之外，也請多利用先前的交換心得多方了解(不論是中山或他校的心得)，設定好交換的主要目的並依此選擇學校和住宿地點，才不會浪費交換的機會。

I. 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

A. School Introduction

ESCP Business School, founded in Paris in 1819, is the world’ s oldest business school and one of the leading institutions in management education in Europe. It operates as a multi-campus school with locations in Paris, Berlin, London, Madrid, Turin, and Warsaw, and

follows the French Grande École system. ESCP is widely recognized for its strong international orientation and academic excellence, consistently ranking among the top European business schools in the Financial Times rankings.

B. Learnings in school (In-Class Experience)

During the exchange semester, I enrolled in three credit-bearing courses and one non-credit French language course. Attendance at ESCP is strictly enforced, which required strong time management and commitment throughout the term.

International Business Management focused on international B2C and B2B cases through lectures and frequent group presentations. The course emphasized critical thinking, classroom discipline, and active discussion. Strategic Marketing was taught using the MarkStrat simulation system, allowing students to apply marketing theory, data analysis, and strategic decision-making in a competitive environment. This hands-on approach was particularly valuable in understanding market dynamics and sustainability-related trade-offs.

Management Consulting in Practice, delivered fully online, introduced consulting frameworks, communication skills, and leadership concepts. However, learning outcomes depended heavily on students' self-motivation due to limited engagement in group work. In addition, I attended a beginner-level French course for exchange students, which significantly improved my daily communication skills and helped me adapt to life in France.

C. Learnings when living abroad (Out-of-Class Experience)

My classes were mainly scheduled at the beginning of the week, so I was able to travel across Europe. I visited 15 countries and 29 cities, often traveling independently. These experiences enhanced my cultural awareness and ability to navigate unfamiliar environments. I also took advantage of student discounts and free museum admission policies, which deepened my understanding of European history and cultural preservation.

D. Concrete Benefits of the Exchange

- Problem-solving and adaptability in unfamiliar situations
- English communication and cross-cultural coordination skills
- Broadened global perspective through academic and travel experiences
- Better time management through frequent international travel

E. Reflections

I am sincerely grateful to National Sun Yat-sen University and my family for their mental and economical support, which made this exchange possible. My key recommendation to future exchange students is to clearly define their goals before selecting a host university. Choosing a school that aligns with your personal academic, cultural, or travel goals is essential to fully benefiting from the exchange experience and meet your expectation as an exchange student.

The most significant cultural shock I have ever met was during group work in class, where some classmates demonstrated low levels of engagement and responsibility. This deviated from my expectations of a top European business school. Although I was frustrated at first, I gradually adapted by improving my communication strategies, taking initiative when necessary, and seeking guidance from professors. Over time, I became more confident in expressing my ideas in English and managing group dynamics.

This exchange experience led to meaningful personal growth. Living in a non-native language environment taught me to accept uncertainty and reduced my concern about others' judgments. I became more confident, independent, and open-minded, especially when interacting with people from diverse cultural and social backgrounds.