目錄

學校簡介 3

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程 3

國外研修之生活學習（課外） 3

交換/研修之具體效益（請條列式列舉） 3

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? 3

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應? 4

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? 4

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼? 有無獎學金是否會改變您的出國計畫? 4

感言及心得感想 5

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) 6

學校簡介

昂傑高等商學院 ESSCA
#法國歷史最悠久的商學院之一，成立於1909年。
#擁有AACSB，EQUIS和AMBA三大國際認證，全世界僅1%商學院享此殊榮。
#英國金融時報2016年歐洲商學院(European Business School Rankings 2016)排名第71位。
#金融時報商管碩士排名(Masters in Management 2016)獲得44名的佳績。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

- 學習與不同國家的同學溝通及合作，共完成七份分組報告。
- 聘請美國教師授課，全英文教學環境加速理解課程內容。
- 將國際生拆班授課，增加與法國當地同學互動熟悉之機會。

受益最多之課程：Strategy
課堂中老師針對課程內容會進行詳細講解，並安排腦力激盪時間讓小組進行討論，於課堂結束時進行發表。期末須根據本學期所學，鎖定一間公司進行分析並為其制定策略。

國外研修之生活學習（課外）

＊廚藝精進
人家說出國交換廚藝會進步是真的！從只會煮泡麵水餃、到可以端出烘蛋法式吐司和義大利麵，出國交換半年讓我成功化身為法國小廚娘！

＊西歐暢遊
利用課餘時間，與大學及研究所時期的朋友們去不少國家觀光旅行。參加德國啤酒節、參觀捷克天文樓、探索法國迪士尼、造訪英國大笨鐘□ □

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1.勇於開口表達自己意見
外國同學們十分積極回答老師上課丟出的問題，因此我也不自覺的被這股氛圍渲染，到後期會主動舉手與老師同學們進行互動交流。

2.增進外語溝通能力
除了頻繁使用到英語進行口語和書面溝通外，由於法國商家較習慣使用法語進行對話，所以我也學會了不少法語基本會話。

3.開拓國際視野
走訪歐洲七國（法德捷比盧愛英），體驗不同文化及民俗風情，讓我見識到世界的偌大與自己的渺小。

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?

在法國生活期間最大的障礙便是語言問題。由於Angers是法國的一個小城鎮，許多商家是無法用英文進行溝通的。因此我透過YouTube和網路教學平台進行法語學習，嘗試使用簡單的法文進行日常生活的會話，當雙方無法溝通時便利用Google翻譯進行對談。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

最大的文化衝擊是法國同學們總是在報告前一天才將東西生出來，由於是團體報告，因此無法提前將自己的部分完成，需要等大家分完工才能著手進行。面對這樣的情況，我只能加強時間管理的能力，將每天要做的事情條列出來，並按照緊急程度安排代辦事項的輕重緩急，盡量減少許多報告堆積在同一天製作的狀況。

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?

我認為最大的改變是跨出自己的舒適圈。在法國生活的期間，我從原本連買個麵包都不會，到後來有辦法帶著朋友到餐廳以法文進行點餐；原先在課堂上不敢舉手發言的我，到學期末願意在全班面前發表自己的想法，並自願上台報告。也許起初會覺得自己為什麼要孤身來到一個陌生的環境，很後悔這個決定，但當漸漸適應後，會發現原來自己還有很多不同的面向可以展現，透過跨出舒適圈幫助我更加了解自己。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼?有無獎學金是否會改變您的出國計畫?

教育部及學校提供的獎學金對我來說真的有很大的幫助！當時為了能順利出國交換，我接了很多的打工與校內工讀，獲得獎學金後有稍微減輕了一些負擔。若是沒有這筆獎學金，我可能還在為了是否能出國而傷透腦筋。

感言及心得感想

從大學起就十分嚮往能夠出國交換，但礙於家中經濟因素只好作罷。很感謝學海飛颺計畫的出現，讓我得以在碩士生涯中一圓夢想。能夠在研究所畢業前一圓大學時期的夢想，真的是無比幸運的事情！感謝教育部及中山大學的鼎力協助，使我在這個年紀就能出國遊歷增廣見聞。

心得的部分來跟大家分享一些行前準備和注意事項～根據我在ESSCA Angers交換半年的經驗，銀行卡的部分建議台灣雙幣卡>HSBC Angers>Revolut，Recolut的手續費真的太吸血QAQ，加值€100會抽€3，其實跟刷台灣卡的手續費差不多。HSBC我自己覺得蠻有效率的，而且Angers校區有合作，辦卡還會送€80的禮物卡，要解約只要去臨櫃解約就好，超級方便！

選課的部分，如果是大學部交換生的話，會有三組不同的batch讓你選，但課程是配好的，無法跨組混搭。後來我轉去修碩班M1課程，可以上去選課系統自己進行加退選，不過課程選擇沒有大學部來的多，且沒辦法跨學制選修。

網路的部分，宿舍跟學校都有提供wifi，我自己是辦Free的esim，這樣就可以收到台灣簡訊，刷卡需要簡訊驗證什麼的很方便，而且一個月13.99很划算！然後沒有遇過收訊不好的問題，去其他國旅遊網路也蠻順的～

現金的部分，帶1000歐我自己覺得很夠用了，因為Angers基本上都可以刷卡，除了一些小店或市集才會需要付現。

然後幾點小提醒，首先ISIC我個人覺得使用率超低，因為已經有ESSCA的學生證了，所以基本上根本用不到。比較建議辦的卡是IRIGO卡，是Angers當地的交通卡，越早辦好越方便～至於鍋具什麼的必需品，建議去Carrefour Angers Grand Maine買，不要去Monoprix買，真的超坑:(。衣服的話不要帶太多，帶大概2-3套就好，Angers這　有Bershka Zara H&M，選擇其實滿多的，來這邊再買就好～

最後建議看到這邊的學弟妹們，若有考慮去法國交換的話，不妨先學習一些簡單的法文再出發唷～我們有創一個專門給ESSCA交換學生的LINE群組，在DCARD上面找一下，應該可以找到加入群組的連結。有任何疑難雜症也歡迎隨時發問，可以加我的IG:zoelin880305，最後祝學弟妹們交換愉快！

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)

ESSCA is one of the oldest business schools in France. It was established in 1909 and had a good ranking at European Business School. Through this exchange program, I learned the following three things.

First, I knew how to communicate and collaborate with French students. I finished seven presentations in four months. The thing most impacted me was the French students always did their jobs before D-Day. Because of teamwork, I can not finish my own job first. Therefore, I need to improve my time management ability which can help me not to have too much work at the same time.

Also, I dared to express my opinion in public. At the beginning of the semester, I just sat in the corner and didn't get involved in the class discussion. But at the end of the semester, I tried to raise my hand and share my point of view. I think it is because the atmosphere here encouraged you to exhibit yourself.

Finally, I broadened my horizons and experienced different cultures. I traveled around the west of Europe. Taste their food, view their scene, attend their festival, etc. It's glad to have the chance to be exchanging student. I think it will be the most unforgettable memory of my life.