繕打**中文及英文**心得報告，應包含下列項目

（**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字。**赴中國交換者不需撰寫英文心得。）

A. 學校簡介

(維基簡介)

ESSCA 管理學院是一所法國高等院校和商學院。該校歷史上以昂熱為校區，目前在巴黎、普羅旺斯地區艾克斯、里昂、史特拉斯堡、波爾多、布達佩斯、馬拉加、盧森堡和上海設有校區。提供多種課程，包括五年課程(稱為 “Grande École” 課程)。ESSCA 獲得三重認證(AACSB、AMBA 和 EQUIS)，也是法國高等商學院聯合會 (Conférence des Grandes Ecoles)的成員。

(主觀印象)

地點：昂傑主校區

交通：步行 1 分鐘即可搭乘電車，電車距離宿舍需步行

學生構成：多為白人、少數黑人，學生多數家境優渥、實習經驗豐富

上課情形：每堂課皆實施 QR code 掃碼點名制度，翹課同學不多，但上課情形很看老師個性，我修的三堂課，只有一位老師能夠把持上課氛圍，其他兩位老師的課堂，老師在台上講話，底下嘰嘰喳喳，跟國小中低年級的學生素質差不多，老師需要一直花時間噓學生

學生能力：大抵英文不錯，多數同學能不看稿用英文流暢報告，但僅限報告，只有少數同學能用英文

流利與交換生對話，如果有課堂分組，法國同學傾向用法文討論後，再派英文代表與我溝通；邏輯統整能力強，能在短短 30 分鐘 case study 重點整理並做出簡報報告

B. 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

模組選擇：有三個模組可選，我選碩一的課程包含法文必修，9/30 才開學，沒有要上法文課的話，可利用 9 月其他時間去歐洲旅行

課程介紹：

1.leadership：老師超級隨便，整個學期靠學生報告度過，只有前一兩堂課有實際教學，分數也給得很吝嗇:)

2.strategy：人很好的老師，第一節課老師會上 PPT 內容，第二節課則是學生利用第一節課學到的理論分析 case study，並做出簡報，上台報告，很考驗短時間內閱讀理解與邏輯架構

3.management information system：(最推薦的課！)老師很嚴格，也很要求課堂秩序，每一堂課結束後有回家功課須完成，通常是看影片，下一節課老師會隨機抽人回答問題，回答不出來則會請你出去: (課程很常伴隨課堂討論，會隨座位分組並在短時間內做出簡報或看影片後回答問題，課程很有壓力但收穫豐富

C. 國外研修之生活學習（課外）

(宿舍)

地點：Crous-Couffon Pavot(靠近市中心)

交通：步行 15 分鐘抵達電車，搭 10 分鐘即到學校；步行 10 分鐘抵達火車站及 flixbus 巴士站，火車搭乘 1.5 小時、flixbus 搭乘 4 小時到達巴黎；步行 6 分鐘抵達公車站；步行 15-20 分鐘即市區

環境：整潔乾淨，但房間整潔需要自行向櫃台押學生證借吸塵器打掃

設施：設施齊全，集中管理垃圾、洗衣機(自動投放洗衣劑)、烘衣機，但洗衣與烘衣價格不便宜，而且洗衣機只有 4 台，烘衣機 2 台，其中一台烘衣機還很常壞掉，建議可在早上或 13、14 點洗烘衣服，避開人潮。住 B 棟的同學需要經過一條馬路(但不遠)，才能倒垃圾以及洗衣服

房間設施：附設冰箱(無冷凍)、電磁爐、微波爐、床(但須自行購買床套組，也可跟櫃台買)、浴室(但超小)

員工 : B 棟有兩位宿舍阿姨，其中會講英文的那位有點沒禮貌，她態度很強硬地強調自己有寄信給我，完全不打算跟我多解釋期末檢查房間的資訊，但我自那之後的 1-2 個禮拜才收到信☺

隔音：超級差！甚至聽得到隔壁唱歌的聲音，因為覺得自己的聲音都會被隔壁聽到，我會刻意避開隔壁鄰居，太沒隱私了

宿舍檢測：一學期會被打擾三次左右，雖然會傳 email 提醒你，但不會告訴你確切的日期跟時間。第一次宿舍方直接拿鑰匙開門（睡到一半在床上嚇死），檢查蟲還是什麼的（檢測人員都不會講英文）第二次開始則會敲門並等我開門才進來，第二次檢測電源

第三次則是在學期結束前檢查房間乾淨度，我當初沒掃廁所還被唸了一下，要我每週掃，還要我去預約退宿的檢測時間

(飲食)

為省錢，多數交換生選擇自己煮

採買食材地點選擇：

(1)家樂福(4 號公車搭 10 分鐘)，東西齊全、也有外國專區賣米、泡麵、醬油

(2)U express(學校對面)，類似台灣的全聯，價格比家樂福貴一點點，無外國專區

(3)Monoprix(位於市中心，宿舍步行 15-20 分鐘)，東西相對高級一點，所以價格高一點，有賣 loreal

(電信)

我購買 free 的 11.99 方案，法國境內享有 230G/m 的無線網路，在除了瑞士之外的歐洲國家也有 20G/m 的無線網路可用，雖然有時候收訊會不太好，但宿舍跟學校都有 wifi，對於想省錢的朋友是最合適的選擇

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

加強生活自理能力：為了省錢，每天下廚，廚藝一定會突飛猛進，而在歐洲很常需要提早訂交通票及住宿(越晚訂越貴，也更容易沒車票或沒房間)，被迫從大 P 變成大 J 人

培養獨立自主 : 原先我無法自己吃飯，出國一遭，漸漸習慣獨立與孤單，甚至可以一個人去遊樂園玩 ：D

文化交流:ESSCA 有許多來自不同國家的交換生，學校也會舉辦一些交換生之間的交流會，有許多跟來自不同國家、文化的人交流的機會，例如可以跟義大利人聊黑手黨、跟來自歐洲的學生聊台灣的補習文化(他們覺得我們根本被虐待)

環遊歐洲：國家之間皆相鄰，坐火車或巴士即可到達，廉航的價格也很便宜(比淡季台灣飛日韓還便宜)，建議有時間一定要環遊歐洲各國

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?

跟朋友一起旅遊在 booking 上預訂飯店，結果飯店方的資安被駭客入侵，用 booking 聊天室進行網路釣魚詐騙，後續我們主動寫 email 跟飯店方反映(情緒勒所)希望能給我們一些折扣或至少送我們免費早餐，飯店方很大方的讓我們免單，這件事讓我學到在歐洲遇到事情，明顯是商家的疏失，但他們只會道歉，不會主動提供補償，要自己主動去爭取！

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?

行政速率慢到不可思議！法國校方從確定入選到寄送入學通知書、選課、宿舍選擇、成績單，所有過程都非常緩慢！(而且還有可能出爾反爾，例如前期表示新訓即將在 8/30、31 舉行，後來改成 9/2、3 才辦)，得學會自我心理調適，跟著法國人的步調生活。

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?

本質上沒變，但我覺得海外交換經驗，讓我增廣見聞，多了解歐洲的風貌與文化，也讓我更加獨立自主

H. 感想與建議

感謝中山大學有這麼多的交換資源，也很感謝學校為了減輕大家的經濟負擔而給予每個交換生獎助學金。

歐洲除了少數國家，英文普及率並不高，尤其是民族性非常強的法國，雖然巴黎跟鄉下的昂傑相比已經算很願意說英文了，但我之前在巴黎的漢堡王取餐時是用法文叫號，因為對法文不熟悉，早就過號很久我還在那裡傻傻等待，建議去法國交換前可以先學簡單的法文，你會不會講法文，法國人的態度會差些許差別:)

我很喜歡歐洲宜人的氣候以及強調工作與生活平衡的模式，有許多漫步於河道旁享受片刻寧靜的行人，跟台灣強調效率的快節奏生活模式形成極大對比，而且沒有蟑螂是很大的加分項，但語言隔閡真的很大，如果想要長期生活在國外，也需要能承受住所有不方便與孤獨感。雖然我很喜歡在歐洲無憂無慮又優閒的生活，但回到台灣發現，半夜肚子餓可以去超商覓食、被手搖飲店包圍的台灣才是我的舒適圈。BTW 去玩歐洲一趟，發現台灣的物價真的便宜到哭

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

1.Introduction of ESSCA

Location: Angers, the main campus

Transportation:
The campus is conveniently located, just a 1-minute walk to the tram stop. However, reaching the tram from the dormitory still requires a short walk.

Student Demographics:
The majority of students are white, with a small number of black students. Most students come from affluent backgrounds and have substantial internship experience.

Class Environment:
Every class uses a QR code scanning system to record attendance, resulting in very few students skipping

class. However, classroom discipline varies greatly depending on the teacher's personality. Among the three courses I took, only one professor effectively maintained classroom discipline. In the other two courses, students chatted continuously during lectures, behaving similarly to elementary school students, and teachers frequently had to spend time quieting them down.

Student Competencies:
Students generally have good English skills. Most can deliver fluent English presentations without notes, but this fluency mostly applies to presentations rather than casual conversations. Only a handful could comfortably engage in fluent English conversations with exchange students. During group discussions, French students typically prefer to discuss in French first, then assign a representative to communicate in English. They exhibit strong logical thinking and summarizing abilities, capable of efficiently preparing and presenting a concise summary from a case study within just 30 minutes.

2.Personal Experience
Duration: August 30, 2024 – January 10, 2025
Total expenses: 340,000 NTD
Countries visited: 11 countries including France, Switzerland, the Netherlands, Denmark, and other high-cost countries.

Money-saving tips for traveling:

Accommodation: Utilize Taiwanese exchange student groups on Facebook, where landlords often offer inexpensive couch rentals.

Transportation: FlixBus tickets can be less than half the price of train fares. For shorter trips, taking the bus is highly recommended.

Food: Fast food is surprisingly the most economical dining option in Europe. If you have access to a microwave, buying microwaveable or ready-to-eat meals can save a lot. Alternatively, renting an Airbnb with a kitchen to cook your own meals is significantly cheaper than dining out.
3.Personal Opinion
I'm grateful that National Sun Yat-sen University provides such abundant resources for exchange programs, and I'm especially thankful for the scholarships granted to each exchange student to ease our financial burdens.

In Europe, aside from a few countries, English proficiency isn't very widespread—particularly in nations with strong cultural identities like France. Although people in Paris are comparatively more willing to speak English than those in rural cities like Angers, I recall a time when I was picking up my meal at Burger King in Paris; they called out the order numbers in French. Unfamiliar with the language, I ended up waiting cluelessly long after my number had passed. Therefore, I strongly recommend learning some basic French before going on exchange there. Whether or not you can speak French makes a noticeable difference in how locals treat you.

I thoroughly enjoyed Europe's pleasant climate and its emphasis on work-life balance. It was common to see people leisurely strolling alongside rivers, enjoying moments of tranquility—a sharp contrast to Taiwan's fast-paced, efficiency-driven lifestyle. Plus, the absence of cockroaches was a huge bonus! However, the language barrier was indeed substantial. If you plan on living abroad long-term, you'll need to endure various inconveniences and feelings of loneliness. While I loved the carefree and relaxing European lifestyle, returning to Taiwan made me realize that having access to convenience stores for late-night snacks and being surrounded by bubble tea shops is truly my comfort zone. After a trip to Europe, I realized just how unbelievably cheap the cost of living is in Taiwan!