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

ESSCA 昂傑高等商學院總部位於法國昂傑（Angers），在全世界有許多分校，如：Angers、Paris、Aix-en-Provence、Bordeaux、Lyon、Budapest 跟上海。我選擇的是巴黎分校，規模比起昂傑總部相對小很多，校區範圍主要是兩棟大樓，位於塞納河畔，雖然不在市中心但搭地鐵就能抵達，交通還算方便。校內有簡易的販賣部，販售麵包飲料，沒有正式的學生餐廳。

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

學校規定至少要選修 15 ects，我選擇了 6 堂課大概是 19 ects，通常每堂課是上兩個小時，而且週數會比中山還要少大約一半，我大部分的課程都是兩個禮拜上一次課。選課的時候並不知道什麼時候會上課，要一直到開學才會公布一整學期的課表，每個禮拜要上的課都不一定，運氣不好的話禮拜六可能也會被排課。

上課方式跟中山差不多，老師使用 PPT 上課，學校網站可以下載精簡版檔案，而所有分校的上課 PPT 都是統一的，所以每間分校上的課程跟內容其實都差不多。大部分的課程都需要期末報告跟期末考，期末報告分成兩種型態，第一種是選一間公司報告(例如 Internation business)，另一種形態是每堂課都要根據這週的課程主題繳作業，期末報告的時候就是把這些作業做一個統整。

推薦受益最多/最喜歡的課程：The changing work organization

教授人很和善，也會鼓勵交換生跟本校生組隊，課程輕鬆有趣。期末報告就是選一間公司討論公司經歷的改變，期末考也是線上考試。

網路上很多人推薦 Wine marketing，但不知道是不是換新的教授，我覺得這門課很無聊。沒有品酒也沒有參訪活動，而且因為教授是波爾多的教授，所以要密集上課，有四個禮拜六要上早八，課程

內容就在介紹葡萄酒的歷史、生長、製作等等，行銷的部分帶到非常少內容，但如果想了解葡萄酒的知識還是可以學到很多東西。

C. 國外研修之生活學習（課外）

巴黎的交通非常方便，地鐵跟公車遍布各地，雖然有時候很髒還會誤點狀況很多，但整體來說還是很方便。要去其他國家的話也很方便，大部分不遠的城市都不用轉車，也有很多機場跟巴士可以選擇。

吃的部分，如果要去餐廳吃的話非常貴而且也沒有很多元，即使是速食也不便宜，但如果去超市買東西自己煮的話可能只比台灣貴一點點，總之有能煮飯的工具非常重要。巴黎很多亞超，價格也不貴，不用特別帶太多調味料跟泡麵，買東西都算蠻方便的。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 使用英文上課，強迫自己練習英文，大家英文程度其實都差不多，所以不用特別擔心會講不好或是跟不上聽不懂之類的，教授們上課也不太會使用到很艱難的詞彙。
- 能與不同國家的學生交流，分享不同的看法，結交異國好友。

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?

基本上沒有遇到什麼大麻煩，畢竟巴黎是個大城市，遇到什麼問題都能找到會英文的人幫我解決問題。

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?

路上會有小偷，東西不能隨便亂放，地鐵上或路上會有人跟大家要錢，也會有人歧視亞洲人、說一些沒禮貌的話，台灣真的安全很多，所以一開始會有點嚇到。

解決方式就是無視他們，不要覺得他們可憐或是對他們生氣。

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?

每天都要搭很久的車，回家後要自己煮飯，也要注意不能生病不然看醫生並沒有台灣那麼方便，整體來說學會照顧自己、習慣一個人的生活。

H. 感想與建議

這次的經驗帶給我一個真的很不一樣的體驗，因為是第一次離開家、去到一個完全陌生的環境。很難得有機會可以在巴黎常住快半年，體驗到這個城市的迷人之處，也深刻體會到台灣是如此方便的一個國家。去之前本來很害怕自己會不習慣或是很危險之類的，但沒想到適應得非常快，在這段期間也受到了很多的幫助，巴黎人其實不如傳聞中的冷漠，也可能因為巴黎奧運剛結束，我覺得市容並沒有大家所說的那樣髒亂。

學校的部分，巴黎分校只有我一個說中文，因此一定必須每天說英文，也很順利交到一些朋友，就連本校的法國學生其實也對我們很熱情，會主動找交換生同組，班上也很多同學會一起約去喝酒之類的，也在聊天之間了解到各國之間的文化差異。

我覺得當初有選擇出國交換是非常正確的決定，雖然我最後覺得台灣還是更適合我，但我見識到了跟亞洲完全不一樣的風景，去了很多國家品嘗了很多的美食，還很幸運地看到巴黎下大雪，去到芬蘭看極光，也體驗了歐洲濃厚的聖誕節文化，這些遠遠比想像中還要讓我震撼，這是一段無可替代的回憶，可能一輩子都會感謝這時候的決定。

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

ESSCA Business School is headquartered in Angers, France, and has many campuses worldwide, including Angers, Paris, Aix-en-Provence, Bordeaux, Lyon, Budapest, and Shanghai. I chose the Paris campus, which is much smaller than the Angers headquarters. The campus mainly consists of two buildings and is located on the banks of the Seine. Although it is not in the city center, it can be reached by metro, so transportation is quite convenient.

The course that I recommend the most is The Changing Work Organization
The professors are very kind and encourage exchange students to team up with local students. The courses are relaxed and interesting. The final report is to select a company and discuss the changes that the company has experienced. The final exam is also an online exam.

This exchange experience brought me a different experience because it was the first time I left home and went to a completely unfamiliar country. It is a rare opportunity to live in Paris for almost half a year. I have experienced the charm of this city and deeply realized that Taiwan is such a convenient country. Before I went there, I was afraid that I would not get used to it or that it would be very dangerous, but I didn't expect to adapt so quickly. I also received a lot of help during this period. Parisians are not as cold as rumored. It may also be because the Paris Olympics just ended. I don't think the city is as dirty and messy as everyone says.

I think it was the right decision to choose to study abroad. Although I finally felt that Taiwan was more suitable for me, I saw scenery that was completely different from Asia, visited many countries and tasted a lot of food, and was lucky enough to see heavy snow in Paris, go to Finland to see the Northern Lights, and experience the rich Christmas culture in Europe. These things shocked me far more than I had imagined. This is an irreplaceable memory, and I will probably be grateful for this decision for the rest of my life.