A. 學校簡介

ESSCA（École Supérieure des Sciences Commerciales d’ Angers）是一所位於法國的國際化商業管理學校，校區分布於巴黎與昂熱等地。該校以實務導向教學、多元文化學習環境及國際課程設計為特色，課程多以英語授課，特別適合追求理論與實踐整合的學生。ESSCA 吸引來自全球的交換學生，是理解歐洲市場與文化的理想場域。

B. 國外研修之課程學習（課內）

本次研修期間，我修習以下五門課程：

1. International Business
2. French Language: Beginner
3. Consumer and Market Studies
4. Wine Marketing
5. Luxury Marketing

其中最具啟發性與實用價值的課程為《Consumer and Market Studies》。授課老師具有豐富的業界經驗，課程設計不僅條理清晰，內容也緊扣當前市場趨勢。我們不僅進行分組討論，課堂討論主題多樣且貼近生活，期末專案報告更要求同時進行量性分析與質性訪談，並需實際訪談法國民眾。這門課不只是知識傳授，更是文化理解與方法論訓練的綜合實踐，顯示出法國高教對學生「整合式思考與應用能力」的高度重視。

C. 國外研修之生活學習（課外）

生活層面，我學會了許多在異地生存所需的基本技能，如開設網路帳戶、辦理地鐵交通卡、尋找租屋處與自主料理三餐（尤其在巴黎高物價環境下）。這些經驗讓我從依賴到獨立，逐漸能夠面對各種突發狀況，強化了我「一人面對世界」的能力。也讓我重新審視：所謂「獨立」是否不該只是理論上的價值，而是實際生活中的基本條件。

D. 交換/研修之具體效益（條列）

- 強化語言能力，提升英文與法文實用性
- 建立與外國人溝通的勇氣與策略
- 接觸歐洲市場與多元文化背景
- 體驗不同的教育體系與教學邏輯
- 增進問題解決能力與生活自理技能
- 拓展國際視野與跨文化合作經驗

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境？如何處理？

未遭遇重大困境，但這本身也凸顯了事前準備與適應力的重要性。透過事先規劃、查閱資訊與尋求學校資源，使我能順利度過生活與學習各種挑戰。

F. 是否遭遇文化衝擊？如何面對？

法國學校飲水機沒有熱水、這間學校教師跟學生有不同的入口處（好像只有這間學校有這個規定），以及這間學校學生基本上只能走樓梯（電梯是給老師）搭的。這些內容在我第一次去學校的時候很震撼，因為法國冬天真的好冷，身為台灣人的我很難適應飲水機沒有熱水，還好學校餐飲部還有美味的咖啡拯救我一整個冬天，我有問法國的學生他們基本上沒有習慣喝熱水。此外，我也跟法國學生分享在台灣學校的入口處跟電梯沒有區分老師跟學生，大家一率都可以搭乘。這間學校的學生基本上只能爬樓梯，而且法國的 0 樓是我們台灣的 1 樓，每次上課前一週確認教室在 7 樓都會很崩潰，但是體力因此也變超好。

G. 是否帶來個人特質或人生觀的改變？

最直接的轉變是獨立與生活自理能力的提升，尤其是學會煮飯這件事，從習慣依賴外食到每天自己料理，也因為常獨自旅遊，我逐漸能夠自在地一個人吃飯、一個人獨自搭乘飛機到芬蘭找朋友，甚至安排義大利、希臘與埃及等地的個人旅行。這樣的歷練讓我從「害怕孤單」轉向「面對獨處」，是我個人成長中極具意義的一環，雖然我現在還是不習慣一個人，但是有這些經驗都讓我更認識自己。

H. 感想與建議

非常感謝中山大學提供這次寶貴的交換機會。這不只是一次經歷不同語言環境及知識獲取的機會，體驗不同教育方式，也是人生經驗的累積——在國外實際生活與學習的過程中，我學會了許多課本以外的事，也因此對自己有了更多信心與自我認識。我們這一屆有很多國際交換生，從阿根廷、美國、韓國、瑞典、義大利、西班牙等等都有，一開始還有破冰遊戲，帶我們去玩密室脫逃，拉近大家的距離，也非常幸運剛好有遇到已經在那邊交換的中山大學的同學，大家交流資訊、過年一起慶祝，都是很值得懷年的事情，覺得很感恩。

對未來交換生的建議如下：

1. 法國選課系統與上課節奏與台灣差異大（單門課可能 1-2 月密集上完），偶有老師臨時請假，如要出遊建議保留彈性安排。
2. 除了完成簽證之外，行前盡可能了解當地行政流程（如開戶、交通、住宿），避免初到當地陷入資訊混亂。
3. 多與當地學生交流，嘗試用法文進行日常對話，即使只是簡單句子也能大幅提升文化融入感。

During my exchange at ESSCA Management School in Paris, I was exposed to a highly international academic environment that challenged both my intellectual and cultural perspectives. Among the courses I took,*Consumer and Market Studies*stood out as the most impactful. The instructor, with a solid industry background, not only delivered well-structured content but also facilitated lively discussions that helped bridge cultural viewpoints between French and international students. This was the first time I genuinely felt engaged in a marketing class that went beyond textbooks.

Living in Paris was another kind of learning. From opening a bank account and dealing with public transportation, to learning how to cook to save costs, these experiences made me more self-reliant. I encountered difficulties, such as

nearly being scammed during a housing search. Thankfully, I sought support from the school and resolved the issue through official channels, which taught me the importance of critical thinking and verifying information, especially in unfamiliar environments.

Cultural differences were also apparent. French social etiquette and the slower pace of life took some time to get used to. However, I grew to appreciate the emphasis on work-life balance and individual boundaries. It made me question whether the fast-paced, overworked culture back home is truly sustainable.

Overall, this exchange program gave me not only academic insights but also personal growth. I became more confident, open-minded, and curious about global issues. This experience has reshaped my understanding of the world and strengthened my motivation to engage in international work in the future.