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 (取自 Essca 學校網頁介紹)

ESSCA 於 1909 年在昂熱創立，是一所享譽法國及國際的商學院，以其清晰的戰略視野與教育使命著稱。百餘年來，該校致力於培育具有責任意識的管理者與企業家，使各類組織能夠在持續變革中有效適應並取得成功。

ESSCA 擁有超過 21,500 名校友，分佈於全球並在多元領域發展卓越職涯。目前，學校為約 7,000 名本科、碩博及高階教育學員提供培育，由逾 500 名專任教師及行政人員組成的專業團隊支持運作。

作為不斷發展的高等教育機構，ESSCA 目前於十座城市設有校區，包括普羅旺斯區艾克斯、昂熱、波爾多、里昂、巴黎、史特拉斯堡、布達佩斯、盧森堡、馬拉加及上海。憑藉多校區定位，ESSCA 不僅增進所屬區域的吸引力，也持續提升法國研究與高等教育於國際舞台的能見度與影響力。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

受益最多課程: Data analytics and market dynamic

老師會用最深入淺出的方式教你如何從一個商業問題到慢慢建構出一個完整的商業數據分析報告，在這個課程中不只會學到基礎的統計知識、統計軟體 JASP、還有如何讀懂統計報表、以及如何將蒐集到的第一手數據資料變成視覺化圖表。雖然這堂課的 loading 相對較重，每堂課課後也都會需要自己自行多複習和做老師給的課後練習，但也因此能學到很多東西，特別是對於論文做量化分析的同學非常實用！非常推薦學弟妹來修習這堂課。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在法國交換期間，除課堂學習外，我也在日常生活中獲得了許多寶貴的生活學習經驗。雖然在這次來法國前已有在外縣市生活過的經驗，但因為都還是在台灣，所以跟這次的感覺完全不同。初次長時間在異國生活，使我必須獨立處理住宿、飲食、交通等事務，這也讓我培養了良好的自我管理能力與責任感。

而透過與不同文化背景的人互動，我也學會了要怎麼用非母語和他人進行溝通及處理日常生活及學校中的大小事務，雖然剛開始經歷了一段不短的陣痛期，但熬過去後就發現其實自己比想像中的更加勇敢，在這個過程中即便遇到了文化衝擊我也能把它當成是一種學習。此外，我也更加理解文化差異並學習適應新的環境。而在日常生活中因為都必須以英文和簡單的法文和他人進行溝通，因此也提升了我的英文口說能力及自信心，也養成了用英語思考的習慣。

這段研修經驗不僅讓我在生活上更加獨立，也讓我的眼界開闊了不少，真的非常感謝中山提供這麼好的機會讓我們有機會至國外學習及體驗不同的文化，這段經歷將會成為我往後的人生中非常寶貴的一段回憶。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 在法國這裡相對台灣老師在課業上打分會較為嚴格，比較像是你做了多少就會得到多少分；以及有時候你可能會覺得拿到的分數很低，但其實在法國來說已經是有過平均分數了，但相對來說也會知道自己真正的實力在哪邊

2. 在藉由跟各國同學討論報告及分組的過程中，可以學習到怎麼用不是不是自己的母語跟各國同學溝通協調，在這個過程中語言能力也會因此進步很多。

3. 在國外交換期間會遇到很多突發狀況，雖然剛開始會很手忙腳亂，但也會慢慢訓練自己養成強大的危機處理能力，以及也會變得更加獨立。

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?

1. 課程部分: 在學期剛開始時原先挑了 Master 2 的模組，但因為評估過課程難易度過後決定更換到 Master 1 的模組，中間有經歷了許多行政上及電子郵件上的往返，雖然過程不是非常輕鬆，但也學習到了要怎麼跟透過非母語跟學校進行溝通及處理行政事務。

2. 住宿部分: 因為學校幫忙媒合的宿舍只能住到 2025 年的 12 月底，所以後續的住宿都必須自己去想辦 法找後續房源，而當初也為此傷透了腦筋(因為外面的 airbnb 很多都只租長期，即便有短期的房源，租金也是非常高)。而因為學期結束後我還有另外的規劃，所以還會停留在歐洲至隔年的 1 月，但因為希望能夠續住學校的宿舍(一般來說是只能住到合約結束日)，所以還是寫了信去詢問學校負責處理宿舍媒合事務的老師，雖然中間等待回信及確認的時間非常長，但後來也有得到學校的正式批准能再多續住 1 個月的時間。

3. 交通部份: 在交換過程中最常碰到的就是出遊時遇到飛機航班或是高鐵、火車罷工，或是搭乘公車時因為遇到示威遊行而大誤點，如果遇到自己的航班停飛或者是火車班次停駛，一定要再趕快找另外的替代交通方式到達目的地(如公車、地鐵或計程車等)；另外，也要積極去申請相對應的補償(通常會給代金券，可以於下次購買車票時拿來折抵做使用)。

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?

語言上: 同學大部分都是法國人 剛好修習的課程的同學也都幾乎沒有亞洲面孔或是講中文的同學，剛開始在適應以及語言的轉換上非常痛苦，只能藉由時間慢慢熟悉，以及下課後主動多跟同學交流來克服。

課業上: 在法國，大部分同學都習慣壓線才完成報告，也不太會有提前開會討論或演練的習慣，所以相對於亞洲學生來說這點可能需要適應他們的作業方式，若是比較擔心進度或是想要先開會的話也可以先在共同群組上先和他們溝通。

種族歧視: 在昂傑，因為相比於巴黎，這裡相對在日常生活上說英文的人相對較少
有時候在超市或藥局採買時，店員若看到你是亞洲臉孔可能就對你轉變態度；在街上也會遇到對你言語歧視的人，剛開始遇到時會很生氣也很慌張不知道怎麼辦，但後來發現就是不要理他們，快速辦完自己的事或是快速走過就好，不要和他們正面起衝突。

罷工: 在法國交換期間，有很多時候會遇到罷工或者示威遊行，這時候搭乘的交通工具就有可能受到影響而大誤點或改道，但是一樣要趕快查 Google map 尋找替代的交通方式到達目的地(Essca 不接受任何因為罷工或誤點而缺席課堂的理由)，雖然在昂傑一般日常生活中幾乎不太會遇到公車或是輕軌停駛的狀況，但以防突發狀況發生，建議去學校都還是多預留個 1-20 分鐘的緩衝時間較好)。

文化上: 在法國這裡有很多同學都有抽電子菸的習慣，不用因為想要融入而勉強自己也去嘗試。

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?

在來到法國之前，我認為自己是一個比較沒辦法接受長時間獨處的人，雖然自己本身的個性較偏內向，但在回家後以及假日時都還是習慣有家人及朋友的陪伴。而來到法國後若是假日沒有安排行程或是和朋友或同學出去玩，基本上大部分的時間都是自己待在宿舍比較多，但也因此學會了和自己獨處；此外，也學會了如何做飯。以及在歐洲交換的過程中最大的感悟就是凡事都要主動積極詢問，不要等到別人來告知，以及只要是攸關自己的權益都要多次確認，千萬不要怕麻煩，在這個過程中我也學到了自己的權益都要靠自己努力爭取及詢問。

H. 感想與建議

課程部分：

- 開學後還是會有一段時間大約 2 個多禮拜可以進行課程加退選+換模組(要寫 mail 聯絡負責處理交換生選課事宜的老師)，所有變動都盡量要在這個時間內完成，超過這個時間後就會很難進行更改

- 作業和教材內容都在 Moodle 上要自己去上面查看和繳交，時候老師比較新版的教材會放在 teams 上(不一定每堂課都會有自己的 teams，如果法國同學有，國際生沒有在 teams 群組裡，記得要自己主動去問老師或跟其他同學確認)

Strategy:

- 有分 15 個 session 有自己的 teams 和 ig 班群。老師很認真上課，通常第一小時上課，第二小時會讓同學坐在附近的分一組做個案討論，然後請同學上台分享，後來其實老師也不會強迫同學一定要上台發表，但是會直接問同學有沒有要回答的。

- 有 4 個 workshop 分別會在 session 7.8 & session 14.15 舉行 每次就是讓你討論跟分配小組期末專題進度

- 評量方式：可以自己找組員 ，然後老師特別注重使用 AI 的部分，例如怎麼使用、在哪裡使用都要交代清楚。整個學期評量依據只有 1 份 written report，然後小組部分佔 40%，個人部分佔 60%，要根據公司的狀況跟政策給出建議

- 老師會上傳一個 template 要照著那個 template 打，要找一間有面臨 strategic situation 的公司進行分析

Information systems management:

- 分 15 個 session，老師法國口音重，老師上課常常會忘記要講英文，因為班上法國同學偏多，要提醒老師

- 老師上課偏涼 常常有時候都沒上課整節課讓同學自己討論，但老師人蠻好的還是會常常過來關心每組學生是否有狀況(個人報告 小組期末作業等等)

- 評量方式：
- 可以自己找組員

- 個人報告佔 30% 找一個科技(5G AI 3D printing....)跟一個工作(HR Marketing RD....)做一個 4 頁的 PPT 報告，要說明這個科技的定義，怎麼跟這個工作互相影響

- 小組期末 IMS map 佔 40%(不用 present，但要幫 Essca 依據 Information system 畫一個類似心智圖的地圖，要能清楚說明每條線的關聯是什麼)

- 期末 IMS analysis 佔 30%(當天會給 case study，然後用之前老師在 moodle 上的教材分析個案，不能用 AI 跟上網查資料，但可以用之前自己記的筆記當參考資料)

- 大概 session 7.8.9 的時候會進行個人報告評量

Data Analytics and Market Dynamics:

- 分 15 個 session，老師很認真上課

- 評量方式：可以自己找組員

- 個人報告佔 30%，老師會隨機抽同學決定報告順序，內容是要 Define a business question(Analyze a firm's business situation & key market dynamics)，報告長度不能超過 3min，超過會扣 1 分(title+文獻包含在裡面最多 4 頁簡報)，大概 session 4.5 進行個人報告

- 個人 written analysis 佔 30%，要下載 JASP，會要用 Excel&JASP 進行回歸模型分析，只有 20 分鐘可以在電腦操作+寫答案 非常趕，session 12 進行筆試

- 小組期末專題佔 40%，在個人報告結束後老師會要每組投票決定要用哪一個人的 BQ 當期末專題的公司&BQ，要先下載 Excel 跟 JASP，大概 session 14.15 進行小組報告

其他學校相關注意事項：

- 請假只能接受病假並要附上 72 小時內的醫生證明，學校不接受其他任何請假理由(除了緊急情況或重大傷病)

- 每堂課上課前(有的老師是課堂間)要用 Uni service 掃描 QR code 點名，但是 app 很容易當機，當機時記得用 My Essca 的 app 掃 QR code 點名，可以在教室投影幕上看到自己有沒有點名成功，沒有點到名一定要趕快舉手和老師反映。

- 上傳作業到 Moodle 時記得要確認最後狀態是否有成功送出，因為網站都寫法文所以有時候檔案只有在暫存草稿的狀態，要特別注意，遲交會扣分

宿舍部分：(Couffon Pavot)

- 離昂傑車站走路大概 15 分鐘，走快點大概 12 分鐘 要去學校可以搭 Tram(可以從昂傑車站出發，但要搭至少 20 分鐘才到學校，建議可以走遠一點到 Le Quai 站搭車，只要搭 5 站就到學校，而且人不會那麼多)，也可以選擇搭公車(但是公車很容易誤點)再走路到學校

- 去市中心一樣可以搭 Tram 或公車到

- 建議選 13m²的單人間，9m²的很小，然後剛去宿舍會要你 48 小時內填寫房屋點交單交回宿舍櫃檯(退宿時也會要你再簽名 退宿時若宿舍人員檢查後評估你的房間還需要額外清掃，之後可能會多收你清潔費；然後保證金大概退宿後一個多月後會退到戶頭)

- 宿舍有分 A B 棟，A 棟有垃圾桶、洗烘衣機，我住在 A 棟，當初剛到宿舍時行李有 2 個大行李箱但這裡沒有電梯，但我住在一樓不用搬行李

- 宿舍 AB 棟都有飲料販賣機(可以憑 apple pay 和 google pay 和信用卡付款，要確定機器上的刷卡處有出現你買的那個物品的價錢顯示在螢幕上再刷卡，不然可能會被吃錢)

- 洗衣服和烘衣服都要下載 app(Wash Online)先儲值好點數在 app 裡，每次使用時會扣款，洗衣服一次 2.8 歐，烘衣服一次 1 歐，想省錢可以衣服自己手洗再拿去烘乾就好，六日通常都比較多人用洗衣房，可以盡量避開這個時段

- 宿舍櫃檯很多時候對於洗衣機，飲料機出問題他們無法解決都會要你自己打電話 。然後宿舍櫃檯可以幫忙代收包裹(到貨後會寄 mail 通知取件)，寄東西只要寫宿舍的地址，不用寫什麼 building A 或 B，包裹到貨後會放到辦公室 他們到時候會 email 通知我們

- 宿舍 A 棟外垃圾桶要用踩的，踩黃色踏板才會打開(要用力踩)

- 暖氣要等到大概 10 月底 11 月初變冷才會開，在那之前都是鎖死的，開了之後雖然也不能轉但會

有中央系統從出風口送暖氣出來

- rental agreement 那些都在 ma résidence 裡面了自己下載，宿舍房間東西或電器有問題也是上面回報，會有技師來敲你房門幫你維修(但是通常都只講法文 翻譯軟體要備好)

- 宿舍公佈欄會有一些宿舍的 whatsapp 群組可以加入，有時候會公佈一些社交娛樂跟宿舍相關的訊息 40% 其他學校相關注意事項

旅行部分：

- 建議提早幾個小時出門趕到車站或搭飛機，若要轉車中間要預留的時間都要更久

- 上車前(不管火車、高鐵、巴士 、輕軌、地鐵)都要看好車次跟車號和目的地方向有沒有對再上車 ，不要只依賴地圖導航，若還是不太放心最好一上車就要問一下司機或列車長

- 儘量走大條亮的路，有時候導航會叫你走小條的暗巷，如果覺得怪怪的就不要隨便跟著導航走，盡量走大條的路，即便要花比較久的時間，導航也會幫你重新找路線

- 如果有想看的博物館、教堂，或是展覽記得都要提早預約好時段。不要想說官網寫下午 5 點結束營業就可以拖到下午 4 點多才出現在那裡，因為很多都是打烊時間前一個小時或是一個半小時就不放人進去了

- 去到有的國家例如義大利有些紀念品攤販，很多攤販商品都不標示價錢，這時候一定要學會先問價錢，因為同一條街可能會有很多家類似的攤販(特別是紀念品店)，可以多比價再決定要不要購買；然後有時候你如果問一問價錢然後露出面有難色的表情跟店員說 I will think about it. 然後就離開的話，有的店員這時候就會叫你回來然後開一個更低的價錢給你(因為他們很多都不標價)，但這情況不適用於每間店和每個場合(個人經驗僅供參考)

- 學會馬上做出決定和判斷，情況不對或是在用別的語言廣播不知道發生什麼事的時候記得要趕快問旁邊的當地人或是其他旅客現在是什麼狀況

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

Founded in 1909 in Angers, ESSCA is a respected French business school with strong international recognition. Throughout its long history, the institution has been committed

to educating responsible leaders and entrepreneurs who are capable of guiding organizations through continuous change and achieving sustainable success.

Today, ESSCA has built a global alumni network of more than 21,500 graduates working in diverse industries worldwide. The school currently educates around 7,000 students in undergraduate, master' s, doctoral, and executive programs, supported by a professional team of over 500 faculty and administrative staff.

As an expanding higher education institution, ESSCA operates across ten campuses located in cities such as Aix-en-Provence, Angers, Bordeaux, Lyon, Paris, Strasbourg, Budapest, Luxembourg, Malaga, and Shanghai. Its multi-campus structure not only strengthens regional engagement but also enhances the global presence of French higher education and research.

The course that benefited me the most was Data Analytics and Market Dynamics. The professor explained everything in a very clear and simple way, starting from a business question and gradually guiding us to build a complete data analysis report. In this class, we learned basic statistical knowledge, how to use JASP, how to read statistical reports, and how to turn first-hand data into visual charts. Although the workload was heavy and we needed to spend extra time reviewing and completing exercises, I learned a lot from it. The grading system in France is stricter compared to Taiwan. Your score truly reflects how much effort you put into the work. Sometimes the grades may look low, but in fact they can already be above average in France. This experience helped me better understand my real academic ability and improve myself. I highly recommend this course, especially for students who need to conduct quantitative analysis for their thesis.

During my exchange in France, I also gained many valuable experiences outside the classroom. Living in another country was very different from living in Taiwan, and I had to manage accommodation, food, transportation, and daily matters by myself. This helped me become more independent and responsible. Through working on group projects and discussions with classmates from different countries, I learned how to communicate and coordinate in a non-native language, and my language skills improved a lot during this process. I also faced many unexpected situations while living abroad. At the beginning, I felt confused and overwhelmed, but over time I developed stronger problem-solving skills and crisis management ability. After overcoming the period of culture shock, I realized that I was braver than I thought. This exchange experience broadened my perspective and became a

very meaningful and unforgettable part of my life.

Overall, during my overseas study in France, I experienced a significant transformation in both independence and resilience. From preparing international travel alone, handling administrative procedures in a foreign language, to managing daily life without family support, I learned to take full responsibility for my decisions and actions. Living independently in a completely unfamiliar environment strengthened my problem-solving skills, adaptability, and emotional stability. I also became more self-aware, learning how to balance social interaction with self-care, and how to maintain my personal values under different cultural influences. This experience not only enhanced my cross-cultural communication ability but also built a strong sense of responsibility, self-management, and perseverance, which I believe will be valuable in my future career.

赴中國交換者免填英文心得