

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

姓名	戴艾君	撰寫日期	104 年 07 月 12 日
院系所級	外語學院 法文系/所 四年級		
國外研修學校	中文：翁傑高等商學院		
	英文：ESSCA		
國外研修系所 (課程)	商業管理課程		
研修期間	自 103 年 08 月 26 日至 104 年 05 月 21 日止		

一、 研修學習概況與心得

ESSCA 是個優秀的商管學校，無論是師資或是學校設備都有一定的水準。相信只要同學認真學習，必定可以收穫良多。

如何選出最棒的課程表？ESSCA 的課程選擇尚算豐富，但在剛開始幾乎所有的交換學生都會為了選課忙得焦頭爛額，因為撞課情形層出不窮。**記得在開學前兩個星期先選上所有自己有興趣的課——課表爆炸也沒關係——跟著時程去上所有自己想上的課**，評估教師上課風格還有內容是否適合自己，再回家一個一個查詢該課全學期的日程表還有教學進程。記得要結合自己的興趣，最後挑選出適合自己的課，然後再與負責導師商討剔除多餘的，確定最後結果。這樣雖然麻煩，但一來可以確定想上的課到底是否真正合適自己的程度，二來可以順便安排出一星期中的小連假，一整個學期都適用，有錢有閒的時候可以出去玩，沒錢出去玩可以在家懶散或出去逛街(當然，也要讀書寫作業)。

此方法根據一群在 ESSCA 交換一整年的各國學生討論而出，屢試不爽。

既然用英文上課，英文程度一定要夠好。其實除了母語是英文的交換學生，大多數人一開始還是雲裡霧裡，不過這種情形理當也必須在兩個星期內好轉，因為大部分的課都需要課堂討論。如果一整個學期都鴨子聽雷就十分危險了。**一定要多跟外國人接觸，逼自己講英文。**雖然講中文的同學很多，可是盡量讓自己多跟外國人交流說英文。大部分的英文母語學生都十分熱心，如果有誰因為你英文說得不好而露出鄙視的模樣，別擔心，那是他自己的問題，這種人通常會成為邊緣人物。

有哪些課可以選？對於歐盟有興趣的同學，有不少歐盟相關課程可以選擇；對於創業充滿熱誠的朋友們，也有產品設計發想、行銷策略等課可以觀摩；想要往人力資源管理領域發展的人也有至少兩三個選擇；喜歡跟各國做貿易、或是對於滿腦子有一堆數字瘋狂繞來繞去喜愛財金計算的學生也必定能得償宿願；身為法文系在法國不讀法文實在有違常理，建議可以選一到兩堂法國文化課程(以法文授課，需寫法文論文，而且題目通常需要認真思考，一定不是寫像國小時的小兒科作文)。

重點是選了就要為自己的選擇負責，請盡量不要翹課，ESSCA 每個課幾乎都有簽到表，有些老師對於全勤還有著莫名的狂熱，且經驗豐富，對於學生生病了走不動等理由通常能犀利點破。除非一、該教師開誠布公說自己不在乎全勤，二、學生當事人可以確信自己在用英文辯駁方面無懈可擊不會結結巴巴態度可疑，可以為自己翹課的事實說出萬無一失的好理由，不然請準時乖乖上課，盡量一堂也不要缺，不要忘記自己還是個交換”學生”，是學生就得做好自己的本業，更何況你出了校門代表的不仅是輔大，還是你所來的地方。

勇於發表自己的看法。說到代表自己來的地方，在課堂上如果有團體作業等需要學生發表意見的機會不要輕言放棄。因為外國人普遍對於亞洲學生(特別是華人或日本人)的刻板印象就是木訥不敢說話，常常都說好，OK，沒問題，少有自己的看法(其實事實完全相反)。ESSCA 的交換學生眾多，許多人都勇於表達自己的意見，記得不要退卻，不喜歡不贊同某個組員的點子不代表想要搗亂，反而是匡正這種刻板印象。切記態度需要輕鬆、理性、冷靜，如果對方容易腦抽生氣情商低不喜歡有人反對他記得快速抽身，大家都會支持你的。說來說去英文一定要努力加強，不只是聽力，口語甚至更為重要。

ESSCA 的老師們大多都非常好，在上課的潛移默化之中，不妨順便安排他們的處事風格及教學態度，並試著調整自己的學習方式及心態，**努力學習、加強語文，努力跟學生互動出去玩，努力充實自己的交換生活。**

二、研修學校（機構）概況與心得

ESSCA 是個歷史悠久的商管學校，每年總共招收至少約兩百名交換學生。學校的學制為五年——三年大學外加兩年研究所。在大三的上下兩學期會各有一半的法國本地學生至國外交換為期一學期，而他們走了之後，三年級空出來的學生缺額就剛好給到 ESSCA 就讀的交換學生們(還有少數的研究生)。大三的課程都以英文為主，因此並沒有限制交換學生們的法國語言能力，幾乎三分之二的交換學生都沒有讀過法文。身為一個私立商管學校，ESSCA 的課程安排十分多元，師資也有一定水準，如果對於以英文研讀商業管理有興趣的話，這是個不可多得的

好機會；但如果一心想要增進自己法文能力的同學，建議三思後再選擇本校。

對於交換學生的特別照護有哪些？除了負責交換學生的 Nadege 老師人好親切英文溝通毫無障礙之外(幾乎遇到所有問題都可以第一個去找她)，大多數的老師都可以是自己求援的對象。不管是學習有問題、生活中出現各種障礙，都記得要及時發問。有一個歡迎團隊會在一開始就帶著所有交換學生參加活動或是一起去銀行開帳戶、申請房屋補助等，記得都要跟著去，這是非常難得的，有很多其他學校的學生都需要自己摸索。

三、國外生活體驗與心得

ESSCA 在一開始通常會有一群學生安排歡迎週等活動。這個時候一定不要賴在家，一定要參與每一個活動，一定要盡量跟所有交換學生都說過話。

一定要社交。剛開始大家感覺還非常新鮮，請抓住機會，耐心地用英文一次又一次地介紹自己，一次又一次地問對方的名字、從哪裡來、幾歲、在母國的主修是什麼、想選什麼課、預計本學期想去哪裡旅行.....發揮自己的社交和語言能力，順便練說英文膽量，多好！

一定要參加歡迎週活動！前兩個星期通常會有歡迎團隊帶著學生們去玩，白天參觀果園、品嚐葡萄酒或是遠足等十分有益身心，到了夜晚當然就是酒精、酒吧與夜店的行程。建議除非十分排斥，仍然可以試著參與，因為前兩個星期主要仍是學校歡迎團隊主辦，比較安全。之後的整學期學生就自由活動了，如果想去酒吧夜店就要自己跟朋友一起私下去，安全性也會比較沒這麼有保障。當然，如果是一堆朋友一起去，盡量別喝醉就沒有問題了。

平常在秋季班 ESSCA 會辦數個大型舞會，螢光舞會、美國派對、萬聖節派對還有校際聯合派對等，年底更有盛大的 GALA，我幾乎每場都與好朋友們參加，非常有趣！記得早早報名付門票，呼朋引伴一起去吧！

切記，請謹慎選擇適合自己的社交方法及活動。許多歐美的孩子比較早接觸酒精、煙甚至是毒品，對他們來說稀鬆平常的喝醉抽菸哈麻等等對於我們來說不一定適用，請好好保護自己，有原則地選擇或是拒絕不該碰或是最好少碰的東西，不要擔心被當成不合群，大家都會彼此尊重。我在法國從來沒有抽菸，喝過的酒可以用滴來計算，去阿姆斯特丹玩的時候也沒有嘗過一口大麻菸或吃過大麻布朗尼，因為這是我的原則，但我還是很幸運地有一群很要好的朋友。

盡量多交各國朋友。雖然遇到大陸、香港或是各地華僑可以講中文讓人倍感親切，但盡量讓自己脫離舒適圈，多和其他國學生互動、出遊、上課分組，真的可以有很大的收穫。有很多學生到了當地還是選擇跟自己講相同母語的朋友在一起，差別真的很多，跟各國朋友一起除了可以增加自己的語文溝通能力，更可以藉此了解各國文化，對於眼界開拓幫助不少。

銀行開戶選擇？建議選擇一些比較大的銀行，例如 **BNP** 等。

手機通訊、如何與家人聯絡？幾乎我所有的朋友都選擇 **FREE MOBILE**，月付 20 歐有超大上網量(4G 手機就是無限了)還能無限免費打台灣市話。

房租怎麼弄？ESSCA 會帶著學生填 CAF，真的超級貼心。記得趕快準備好表格還有所有所需文件，CAF 的辦事處離市中心不遠，建議可以自行步行到那裡親自交件比較有保障。

食物哪裡買？有數家大超市可以選擇，都在坐車十五分鐘內的距離。還有幾個鄰散在市中心的較貴小超市，亞洲超市也有至少三家，如果想念亞洲食物可以去那裡。

車票怎麼選？建議如果要待兩個學期直接買年票就好了，記得不要搞丟，辦卡當天會直接照相放在卡上，記得拍照時要做好心理準備，不然會帶著印有自己超醜照片的票卡一整年。

在 ESSCA 我唯一參加的社團是個慈善團體。每年他們幫助貧窮或是沒有父母的小孩舉辦聖誕派對。比較大的缺點是如果你想在學校參加社團，大多數都需要流利的法文，因為參與的學生鮮少會為了一個交換學生而用英語進行活動。當初我是全班唯一一個參加社團的法語學生。

四、照片分享







幫助貧窮或沒有父母的小孩度過快樂的聖誕節





