

## 輔仁大學學生赴姐妹校交換研修心得報告

撰寫日期	2020 年 8 月 26 日
院系所級	外語學院 法文系 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)	Wine marketing Human resource management and corporate social responsibility Myths and foundations of French society- cultures Myths and foundations of French society- politics
研修期間	自 2020 年 1 月 3 日至 2020 年 6 月 20 日止

在赴法交換前，看著許多學長姐說，交換歷程對於他們而言就像場美夢般。無論今年疫情有否，我也不例外。在此和之後幾屆要去交換的學弟妹分享交換的準備歷程和一些心理建設。

### 行前的選城市/校

我認為了解自己是很重要的先決條件！填志願和做出校系選擇就可以決定你的交換日子是不是你真的想要的！因為去年自己去西班牙背包客了半個月，體認到比起城市我更嚮往鄉村自我放逐的生活，所以第一個篩掉的就是大城市（去到 Angers 後很多亞洲學生會抱怨來到一個偏僻的地方，要旅遊很麻煩等等的，因此如果你來交換主要是為了要旅遊，就要選巴黎了）；再來是選校：會選擇高等商學院一方面是想看看法國教育體系中這種菁英教育是怎麼一回事，一方面是想在畢業前修一些商管學院的課程。最後，Angers 是一個大學城，夜生活會遇到的人會相對單純一點點，綜上所述就選擇了 ESSCA。

接下就是去申請各種文件(出生證明一定要記得申請，現在半年也可以辦房補了各位~~~~~)和辦簽證等等的，於此同時要密切注意 ESSCA 方傳來的選宿舍和選課資料。提醒大家很重要的一點是，課程和宿舍都是先搶先贏制！然後我還記得他們大概是台灣時間 23:00-00:00 傳來的，我都五分鐘內提交表單，也都有搶到~

### 宿舍

唯一一生推 Couffon Pavot 13m2 單人房!!

### 課程

Wine marketing- 涼課但個人不太推

Human resource management and corporate social responsibility- 推

Myths and foundations of French society- cultures 推

Myths and foundations of French society- politics 推

### 行李方面的小提醒

怕冷多帶一件雪毯，體積不大又保暖，宿舍枕頭很爛注重睡眠品質的人可以自備枕頭，反正也不會占多少行李空間

### 初到法國的準備

銀行-Société Générale(先打去預約)

電信-RED by SFR

公車-月票

### 社交

請放下一切的包袱和藉口去交朋友，每場聚會能去就去，踏出舒適圈~~

### 日常

一分錢一分貨，Lidl 最便宜但品質最堪憂，MONOPRIX 最貴，而我最主要是去家樂福

逛街和踏青的部分 Angers 也是五臟俱全的~~如果想知道一些景點可以來問我哈哈

### 疫情

我們這邊說實在感染相較於其他省分很輕微，就遵守政府規則(雖然永遠在改啦)正常過日子，我覺得還好因為我不是旅遊狂人，很佛系。

### 結語

因為我再不寫這份報告就要領不到畢業證書，然後幾天後就要入職了，所以一切真的很趕(自己害自己)。有不夠詳盡的地方敬請見諒，如果有其他疑問歡迎來臉書詢問！

照片



巴黎水準咖啡店 Cardinal



交換生歡迎會學校帶我們去吃可麗餅  
(行程普遍遭受負評 個人覺得有就很好  
了啦)



初抵 Angers 遇上罷工



鎮上店面推薦  
15 歐左右中國人開的日料 Sakura  
偶爾想吃的時候會去



有機食品店，很貴，買一次就好然後跟普遍熱愛有機食品的法國人聊天可以當避免尷尬的話題哈哈  
學生證可以打折



好吃的 Pho 9 歐  
請筆記



一開始怕講法文可以去的咖啡店  
ETIENNE，店員很帥英文很好



每個人心中都有一間自己最喜歡的 kebab,這間跟 Chez Minh 同一條街，是我的第二名，第一名是 Point Chickens





最好吃的可麗餅店(忘記拍只記得生蠔)Ker Suzette



很推的法餐 L'Ardoise



可愛家飾店  
在裡面買到巴黎獨立品牌的漂亮首飾



常去的電影院



一生推的披薩店 La Toscane



夏天之前唯一有冰淇淋的 Holly's Diner  
正餐難吃



La Loire



最推的麵包甜點店 請筆記





解封後不能旅遊 經常外帶 pitaya 去河邊吃完睡午覺



便宜好吃的可麗餅店 220celsius



解封後 apéro



Another apéro (法國人聚會三小時起跳 我那天剛從海邊回來聊到半夜十二點多 直接講到睡著)



封城買花布置房間



每個人出國後都會從炸廚房變小當家  
尤其遇上疫情  
這是炸廚房時期  
和朋友徹夜排旅遊行程(疫情前)隨便煮





剛落地交換生集體感冒(不是肺炎)跑去看醫生然後想辦法弄養病餐



染上乳酪配果醬的發胖陋習  
封城時的社交活動僅限和朋友在宿舍蹦跳



法式洋蔥湯



沒有好吃的貝果



鄰居是園藝公司的  
庭院很美經常去曬太陽爬樹聊天



想家的高麗菜煎餅



封城前期憂鬱的 eat my feelings  
away



時間太多





善用麥當勞番茄醬



千萬不要買芒果  
朋友趕著回國獲得烤箱後瘋狂試菜





想家自製乾拌麵



討厭起司的我在乳製品王國尋獲最愛的乳酪



小當家薑湯和蝦仁番茄



地中海料理



便宜好喝粉紅酒 青醬義大利麵和香煎鱈魚

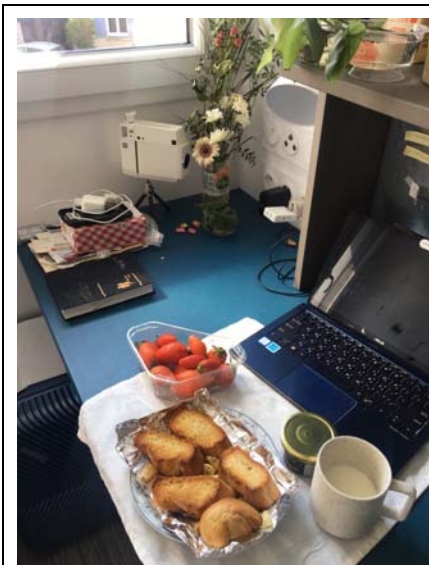


紅酒燉牛肉也做出來了

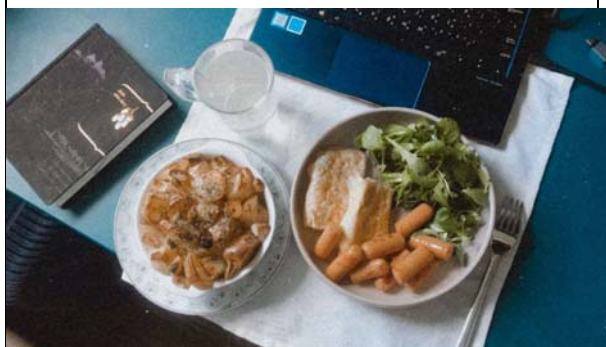


懶人每位蒜片烤馬鈴薯和花椰菜還有最愛的 couteau du layon





最愛早餐  
Monoprix 三角形包裝草莓是最甜的  
品種  
考八給和黑橄欖醬



省錢想吃肉只有香腸



蒜片鐵板豆腐蓋飯



薑燒五花肉





被歐洲朋友掃光光的滷肉飯



白酒燉雞



為了做給歐洲朋友吃不斷失敗的醉雞



蜜汁雞(monoprix 可以幫忙去骨)



離開前一晚 我最愛的住處 永別了



不是很想放自己的照片在網路上  
別人的也有隱私權問題  
以 Lac de Maine 湖畔午睡滿足醒來在草裡的自己作為查有此人  
Angers 再見!我的溫柔鄉