

行前準備

行李

衣服類真的不用帶太多…在這裡一定會買🥰大部分的東西真的在這邊都買得到！不過我覺得可以帶紙內褲！（這裡真的沒有，出去玩很方便🌟）飯店拖鞋（出去玩青旅會用到）鎖🔒（青旅用），另外也可以從台灣買長方形的枕頭套（這裡枕頭大部分都是正方形像抱枕，所以枕套大部分也都是正方形，長方形很難找！）我覺得法國牙線超級粗很難用也可以從台灣帶！還有女生可以帶一點衛生棉～剩下真的都買得到不用擔心！（備藥一定要帶，如果有吃維他命C也可以帶，這裡的維他命都是發泡錠、粉狀，然後很貴）其他大家不用帶太多！

電信

當時候有Orange、Free、Bouygue在比較。Orange是裡面聽說最好的，不過也最貴！Free是一般來說最便宜的選擇，不過有些區域沒那麼穩定！最後選擇Bouygue是剛好有特價方案！！eSIM 100Go/月（含25Go歐盟、英國），我的月租費是8.99€超級划算！大家不用擔心100Go會用完，完全不會！還剩超多！大部分學校、住處都會有WiFi，所以不用擔心～另外我沒有跑過門市！在app上就可以購買～我那時候擔心會不順利所以在台灣先試辦？結果馬上開通😁可以出發前一天在台灣購買就好了！一落地就可以用～

銀行

我自己本身沒有開法國銀行的帳戶，因為聽到身邊朋友太多鬼故事…（開戶被忘記、跑了7749遍銀行…）總之是一件非常吃力不討好的事😓我直接選擇留學生都會辦的Revolut！也是在台灣就可以先開好！（但印象中要住宿地址）他們客服也超給力，回覆訊息速度比起法國人快100倍😁個人沒有申請實體卡因為也要錢，申請虛擬卡綁apple pay基本上打天下😏

Tips: 從台灣匯錢進去帳戶需要一筆不小的手續費（大約1000新台幣）直接推薦大家可以去臉書留學生社團發文換錢！匯率也會比銀行好+省手續費！（大部分匯率是台銀買進+賣出/2的匯率）

住宿

第一學期我住在Crous，是學校有合作才有位置的，唯一要提醒的就是退房記得要前一個月上去預約時間，否則會被扣押金😁

第二學期自己在巴黎所有宿舍🔴！我用過了Se loger, leboncoins, FB巴黎租屋（華人社團、法國社團），小紅書，大家在巴黎找房大概最慢兩個月前要開始找…壓力真的會很大很崩潰！！要小心詐騙超級多，看房要請你先匯押金的全部都是騙人的！我朋友有用住在別人家裡的一個找房網站，大家有需要也可以試試看！我最後是跟法國仲介租的（因為走投無路，朋友剛好退租）真的很貴，建議還是自己找！小紅書上面會有「頂費」，這是上面的惡習，就是一筆付出去不會回來的錢，大家自己可以權衡～

抵法準備

健保卡

可以免費申請，等待時間因人而異，女生沒打過HPV，推薦好好利用在這裡打👏

房補CAF

網路上一堆分享可以自己查👏Crous 補最多，再來是套房最後是雅房。出生證明在台灣就要用好才能申請！

搬家

搬家的方式很多人會用法國郵政La poste、SNCF搬家，不過我覺得很貴，我找到一個App叫 Cocolis(只有法文介面)，基本上就是上傳自己所有要搬家的照片、尺寸、內容物，等司機接單喊價！司機會有過去的評論，價錢、送達取件時間也可以討論！我覺得很划算👏有需要搬家的人可以考慮！大概搬家前一個禮拜可以發文上去，才有很多司機可以選擇～

超市

所有會員都可以辦起來，累積點數可以折扣👏最便宜是Lidl, Adil, Auchan, Intermarché, 再來是G20, carrefour, Franprix, Monoprix。前面的品質要挑要注意！Carrefour有分market, city,express 由便宜到貴，要自己注意！（express的超市都偏貴）

ESSCA 選課

⚠️首先如果交換目的是旅遊的不要選這間學校，規定是一學期最少要有五門課，每週都要查自己的課表，上課時間大部分固定，有時候時間會變。

學校是先選Batch再選課，選定Batch只能選裡面的課程，不可以跨選。一堂必修也會分三組，不能自己挑選老師跟組別！所以必修課的老師很看運氣，只有選修課老師會一樣！另外必修課在課程結束過後會有期末考，佔比都是總成績50%。

International Business(必修)

如果沒有商科背景，這堂課含金量很高！主要會聚焦在多國際公司，蠻推薦的，但如果有學過商的老師，課程內容應該會很熟悉！期中會有團體報告。

Consumer Marketing(必修)

這堂課我也很喜歡！從行銷各個面向去講解，以及設計問卷調查的知識。含金量個人認為也蠻高的，除了期末考，還有兩個報告，課程最後會教一個跑統計數據的程式，我覺得蠻受用的！（我的老師人很好，所以我很喜歡，不過有朋友老師教的很糟糕，所以老師真的很看運氣，不過他們的教材都是一樣的！）

From Geopolitics to Geoeconomics (必修)

這堂課每堂課都有一個主題，講那個主題的國際情勢，很適合想要快速了解國際上發生什麼事的人，不過細節很多，上課資訊太龐大，會需要時間消化，評分除了期末考還有一個報告。

French Upper Intermediate (選修，唯一可以抵系上學分)

第一學期的內容因為同學間程度差異過大，所以對我來說有點太簡單+無聊+很多自主學習。第二學期的內容比較有趣，我們有法文新聞聽力，不同主題的內容，還有戶外教學去了雨果之家！評分方式看老師！

Fashion Marketing and Sourcing

會請業界的老師來上課。說老實話我個人蠻失望的，老師講的內容我大部分之前有上過LVMH的課所以知道了，不過也有一個老師很願意把他所學或是成本採購背後的知識教我們，所以也有學到東西！評分大概就是一個老師一個團體報告。

Wine Marketing

真的很多酒品相關的知識，從葡萄品種、生長、製作、到行銷，個人覺得有點教太細，資訊過於龐大有點吸收不良😅我們這屆開始也不能品酒、參觀葡萄園，所以整體偏知識型，但真的是酒品知識很多的一堂課！大家可以權衡～有在課堂考期中期末！

E-marketing

這堂課在講品牌定位、行銷策略手法，還有架設自己的網站(偏自學)，含金量也蠻高！老師給的建議也都蠻好的！評分方式是自己要架設網站以及團體期末報告(每週課堂都會有一個作業，最後全部組起來就是期末報告)

Digital marketing

這堂課是水課，老師照著slides念，我大部分都沒在上課，期末考試會給特定的範圍，自己唸完全沒問題…。個人覺得學到的內容也沒有太多！評分標準：一個報告+課堂期末考。

城市交通

Angers

電車交通票月票直接買，看個人需要幾個月，學校會幫忙一起辦，我個人提前到有自己去市中心辦，當天就可以拿到！

Paris

每年的價錢都會變，印象中如果在巴黎會待超過4個月直接買年票(月票不包含到機場的RER, 年票包涵)，買年票需要上網買，也需要有巴黎的地址，因為是實體卡，工作天大概10天內，確認地址可以提前辦，不然等卡期間還要花錢😓

留學生好康

ESN卡(10€)

可以上網辦卡，一定回本，最好用就是Ryanair四趟飛機9折+免費20kg托運，另外還有Flixbus 9折優惠卷。

要注意Ryanair要先辦帳號，輸入卡號等審核，(用筆電才有，app沒有)另外機票要兌換至少一個月前就要訂！

SNCF- Carte Advantage Jeune

在法鐵app就可以買，這個卡年費79€，有這個卡買法鐵的票打7折(法鐵很貴，所以一定回本)。

SNCF- MAX JEUNE

訂閱制，最少三個月，每個月79€，可以拿到一些0元車票，不過通常0元車票比較多在平日！大家需要看自己的課表以及是不是有想在法國國內旅遊(如果有很推薦，因為法國國鐵真的很貴，常常比機票還貴)，詳細內容再麻煩大家自己查詢！

Too good to go

剩食計畫的平台，可以預約用很便宜的價格拿到一堆東西(但大部分都是麵包)

The fork

在大城市比較多合作餐廳，想外食的好選擇，不過至少都要兩個人才能預定！上面會顯示打折的趴數，我用過三次超好用(兩次印度料理+法餐)都用半價吃到外食😋

FlixBus

城市間的巴士或是跨國巴士！要注意歐洲交通票都是浮動的，通常越早買越便宜，機票、火車、巴士沒有例外！有時候交通最便宜的選擇，不過常常遲到(但遲到在歐洲不是一件大事)

BlaBlaCar

跟FlixBus一樣，如果敢搭陌生人便車移動，也有這個選項，價格可能會比較便宜！

UNiDAYS

用學校的信箱驗證，上面也有一些品牌的折扣，我也常用這個去拿FlixBus 9折卷。

Omio, skyscanner, Google flight

第一個是城市間巴士火車飛機同時的比價網站(但不要在網站內購買)，後面兩個就是機票的比價網站。

Eurail pass歐陸通行證

如果有長時間可以旅行或者排課很順利有時間可以旅行可以打8折的時候買，就是歐洲大陸火車(Eurostar也包含)，我買了兩個月任選10天開通超級推薦！因為歐洲移動火車也很貴，稍微算一點數學會省很多錢，尤其像德鐵、法鐵很貴就很划算😋不過要注意有些國家好像有些不能用(義大利國鐵貌似不行，要自己確認)，訂票也需要再一個訂位費，不過如果長搭火車會超級划算！網路上也有很多分享可以上去看！

舉例：我歐鐵通行證買同等艙學生320€，有一趟從波蘭Krakow 搭到德國Munich，正常買票最便宜130€，不過這樣的旅行方式適合時間多的人，或是交換結束待下來繼續旅遊的人。

心得

這次的交換像是為整個大學生活畫龍點睛，第一次自己在異地生活，進到別的體制裡看別人的教育系統以及所有運作。實質上的生活技能當然學習到很多，體會了另一個國度的好處與壞處，但更多的是心靈上的成長，在自我探索裡面更進一步。

在學校方面，因為我從未接觸過商學院，所以可以說是學習到非常多！更了解這個領域到底在幹嘛，有了一些基礎的概念！

日常方面，體會到歐洲的辦事效率，更珍惜台灣擁有的一切便利，不過也因為歐洲人惡名昭彰的做事態度，所以也更懂得怎麼為自己據理力爭，有一種真的除了自己沒有人能幫你的徹底感悟。同時也體會到歐洲人的活在當下的生活態度，相比以前在台灣焦慮內耗的心理狀態，在這裡的日子更懂得怎麼放慢腳步去感受每一刻。

真的很推薦大家來交換，尤其是交換一年！蠻多交換一學期的朋友都感覺才剛要熟悉這裡的生活、正要上軌道的時候又要離開了😭能進到別人的體制裡，窺探好與壞，而不是以前在自己的體制裡，一味羨慕別人的好。

在這一年裡面，我認識了很多不同文化背景的人(蠻推薦大家不要一直跟自己國家的人待在一起！！)彼此分享自己長大的過程，可以發現文化真的會深深塑造一個人的價值觀、行事風格、生活態度。也推薦大家可以趁在歐洲多去不同的國家看看！真的會有一種世界之大的感受🥰

留學交換會體驗到各種好與不好，便利與不便，會獨自承擔所有難過生氣以及開心喜悅，不過回頭看這一路上的跌撞，完全不後悔自己當初做了這樣的決定！很多朋友說，覺得這年像是人生中最美好的時光，像是一場夢一樣，轉眼即過，我想大概是因為這年的我們，獨自在外生活，我們都變的更獨立開放，常常感受到都經歷了這堆鳥事了，有什麼還做不到的，那種覺得自己有著無限可能、無懈可擊的強大。

照片分享

