

## 學校介紹

emlyon 商學院 (EMLYON Business School) 成立於 1872 年，是法國歷史最悠久且最具聲望的商學院之一。學校位於法國第二大城市里昂，這裡是法國僅次於巴黎的重要經濟、文化和學術中心，地理位置優越，位居法國中南部，可說是法國的心臟地帶，而且也是東往日內瓦的必經之地。除主校區外，emlyon 在巴黎、上海、聖艾蒂安和摩洛哥等地設有校區，進一步提升了其國際影響力。

emlyon 商學院以其創新和企業精神而聞名，致力於培養具備全球視野和創業精神的領袖人才。學校提供多樣化的課程，包括學士、碩士、MBA 和 EMBA 教育，涵蓋了商業管理、金融、企業管理和 data science 等領域。這些課程注重理論與實踐的結合，大學部的學生必須在每年寒暑假找實習，而且必須要有海外實習經驗才能畢業，為其未來的職業生涯奠定扎實基礎。

在世界排名方面，emlyon 商學院一直表現優異。根據《金融時報》和《經濟學人》等權威媒體的排名，emlyon 經常位列世界頂尖商學院之列。例如，學校的全球 MBA 課程在《金融時報》全球 MBA 排名中名列歐洲第 9，體現了其卓越的教學實力和國際影響力。此外，emlyon 的 EMBA 教育項目和供應鏈碩士學程也屢獲殊榮，為學校贏得了國際聲譽，供應鏈碩士學程更是歐洲第二。

學校的國際化程度極高，擁有來自世界各地的學生和教師，我選的課就有好幾位來自歐洲各地的老師，這使得學校成為一個真正的國際村。emlyon 與全球眾多頂尖企業和機構建立了深厚的合作關係，為學生提供豐富的實習和就業機會。學校還積極參與各種國際合作項目，並且被三大國際商學院聯盟認證。

總之，emlyon 商學院不僅提供卓越的教育和研究環境，還為學生的職業發展提供了很多資源，像是 emlyon 便以他的校友資源著名，在法國政商界有不少 emlyon 畢業之校友，而且校友們也樂於提供獨家正職或實習機會給該校學生。其優越的地理位置、卓越的教學質量和全球化的教育體系使其成為許多商學院學生的理想選擇。

課程：需修滿最低 **25ECTS**。基本上這裡的老師說話都帶有濃濃的法國腔，所以上課就算是英文，我的理解程度大概也只有 **50%**，其他母語是英文的同學也這麼認為。因此選課前，可以去問問 **BBA office** 哪個老師的口音比較正常，或是哪個老師是英國人，因為 **emlyon** 其實蠻多英國教授的，我有一堂課的教授甚至里昂倫敦通勤，非常厲害！

如何抵達學校：**saint etienne campus**

從里昂過來這裡需要坐一小時的火車，價錢為 **13 歐**，也可以選擇 **Blablacar**

與人共乘，價錢落在 3-10 歐，到了 **saint etienne** 車站後，往前走一點就可以看到電車站，這裡有 **t2** 跟 **t3** 路線，**t2** 會往城市的北邊開，**t3** 則會開往南方。這個城市不大，基本上 **t1** 到 **t3** 三條電車路線就可以包辦所有在這裡的交通！另外 **saint etienne** 有推出學生交通吃到飽方案，一個月只要 10 歐就能無限次搭乘公車以及電車。一定要記得買，別抱著僥倖的心態逃票，這裡其實查票查得很嚴，一個月基本上會遇到 3 次。

房價參考：

我的房子是樓中樓，微裝潢，位於市中心與一個室友共享客廳、廚房兩間廁所，我住一個大約 4 坪的雅房，包水包電包網路，一個月房租大約 375 歐。

另一個朋友的房子很漂亮，其他條件都跟我一樣，但是一個月 460 歐。

我們都是透過 **Livingfrance** 租房的，上面有很多房源，也是少數有英文介面的放過租房網站，其他的網站多只有法文。但是 **Livingfrance** 的缺點就是他的服務費太貴，我跟我朋友都花了將近 200 歐的服務費，還要付給房東一筆可觀的地主費，總計大概 300 歐，所以請大家自行斟酌。

## 學習報告-交換需注意事項

以下將列點說明交換需注意的各種事項

### 1. 記得把規則看清楚！

這句話看似模糊，但卻是我在法國交換得出最重要的心得。我曾經因為忘記 **online checking**，在機場報到時被罰了 50 歐，也因為沒看清楚租屋合約裡的水電費用規定，導致押金被扣留。所以奉勸各位在購買票價以及前述合約時，務必看清楚裡面的規範。

### 2. 財不露白，財物不離身

交換結束回台之後，我時常訝異於台灣人對財物的放心程度，手機錢包放在桌上就離開的場景在歐洲是絕對不可能發生，因為這裡竊賊氾濫，就算已經小心翼翼保護財物，還是有可能慘遭不測，更別提絲毫沒有防範意識的行為。所以去歐洲一定要注意自己的隨身財物，別相信任何陌生人，只能相信自己！前陣子，我就在自助旅行的臉書社團上看到一位家長發文告知大家他的小孩在西敏橋上被搶，呼籲大家前往倫敦旅遊時多留意。我自己其實也在西敏橋上遇過類似的事情，當時詐騙集團們在玩很簡單的賭博猜球遊戲，正常智商的人應該都

看得出來他把球藏在哪個杯子底下，而且只要猜對便可贏得賭注的兩倍。旁邊有一圈固定的詐騙同夥，他們會假裝很好贏好幾回合，然後等傻傻的路人加入賭局，接著他們就會動手腳讓球藏在其他杯子裡，我差點就被騙了，還好旁邊有個好心的英國人跟我說 **it's a scam!** 所以奉勸大家在國外別保持著貪小便宜的想法，只要不被偷錢就已經很棒了：)

### 3. 善用工具

如果是 1450 或是青鳥，以下內容可以直接略過謝謝。撇除政治層面不看，小紅書上的資料真的是多到不可思議，尤其是歐洲的各種資訊應有盡有，舉凡歐洲旅遊省錢妙招到歐洲網路的解約流程，通通都有人分享，非常的不可思議，而且這上面的資料通常都描述的很仔細。如果要安排旅行，上去翻個十分鐘的資料，就可以對旅程有大方向了，可說是省時間也省錢的超神武器。相較於以往排行程只會上 **Google** 搜尋，看台灣部落客寫的網誌，小紅書也是一個很棒的選擇！最後再補充一個小工具，**ChatGPT** 其實有很厲害！你可以直接丟目的地、時長和預算，他就可以妳生成一個十分完整的旅遊計畫，**AI** 萬歲！

## 學習報告-生活

在這段半年的交換生活中，我經歷了許多成長與改變。從一開始的不擅長煮飯，到能夠順利地製作滷肉飯、牛肉麵、牛肉海鮮粥和鮮蝦粉絲煲，以及各種西式料理，這段時間對我來說充滿了挑戰與學習。正式從一個愛吃的 **foodie** 晉升成一位略懂烹飪的小帥哥哈哈。現在吃飯如果吃到不太 **ok** 的料理，我基本上可以說出他哪個步驟出了問題，或是食材怎麼了，相較於出國前沒辦法精準描述，提升了許多對於料理的知識！

首先，我從最基本的買菜開始學習，掌握了選擇食材的技巧。在這個過程中，我學會了如何辨別食材的新鮮度和品質，這不僅提升了我的烹飪水平，也增強了我的飲食健康意識，我在出國前是一個無肉不歡的人，而且很不喜歡吃蔬菜，但是來到這裡之後蔬菜很便宜，肉類很貴，又不好吃（題外話，國外的肉類不像台灣有美牛、松阪豬這種超好吃的肉，國外的超市只有一些難吃部位的肉，最好吃的大概是絞肉吧哈哈哈哈哈），所以我開始養成吃蔬菜的習慣，踏上健康飲食的道路。

接著，我在切菜和烹飪技巧上有了顯著進步。從最初的手忙腳亂到現在能夠嫻

熟地操作刀具，同時，我體會到烹飪的藝術和科學結合的奧妙，什麼食材適合久煮，什麼適合最後放，都是透過一次又一次失敗的經驗習得的教訓，到後來每一道菜的製作過程不再是單純的煩惱，而是一種享受和成就感的展現，這真的是我交換學到最棒的事！

此外，我在生活自理能力方面也有了十足的進步。在法國，我負責了許多之前不熟悉的家務事項，如洗衣服、洗碗和倒垃圾。這些小事看似微不足道，卻教會了我生活的基本技能和責任感。這段經驗不僅讓我更加獨立，也讓我更加珍惜家人平日裡默默為我做的一切，所以我現在回台灣都會主動幫他們做家事，不再是攤在沙發上的馬鈴薯，幾點幾分有垃圾車我也都記得一清二楚嘻嘻：)

在社交方面，這段交換生活也為我帶來了豐富的成長。作為一個內向的人，我從未想過自己能夠如此自在地與陌生人進行輕鬆的交流。我學會了如何進行 **small talk**，如何用更加流暢的英語和法語與外國朋友交流，也讓我覺得這半年語言上的進步更勝於過去在台灣學了 **20** 年的英文，同時，法文也有了顯著進步，我只在政大學過兩學期，但現在已經可以跟法國人日常溝通了！這些交流不僅擴展了我的人際網絡，也讓我更深入地了解不同文化背景下人們的生活和價值觀。

我覺得說到 **culture shock**，這半年其實沒有太大的 **culture shock** 因為我在里昂郊區，沒什麼娛樂，也不太會有跟當地人交流的機會，我覺得最 **shock** 的應該是他們的建築物怎麼都這麼勇哈哈，台灣的建築物超過 **40** 年，住戶應該都受不了，急著想要都更了吧，但是在法國每一棟房子 **50** 年以上的屋齡是基本，接近 **100** 年叫正常，我住的房子就是 **1946** 年建成的，還是十分堅固，外表看起來也不錯，而且在法國，房子基本上都會有裝潢，不像台灣其實很常看到住戶為了省錢，就只擺設幾樣傢俱住進只舖了磁磚的毛胚屋。

話說回來，如果要我來法國生活半年，我可能不太願意，因為我覺得我太亞洲胃了，我很喜歡吃亞洲菜，所以我在這裡很常去亞洲超市買東西煮一些家鄉味，其實在交換的最後一個月我超級想回台灣的，因為那時候遇到一個爛室友，又要期末考，每天都有點 **overwhelmed**，也沒什麼時間出去旅遊，那真的是我交換的大低潮，也讓我對法國這個地方又愛又恨，這也開始讓我開始思考我是否適合去國外讀研究所。

總結來說，這段半年的交換生活對我來說是一個充實而寶貴的旅程。我不僅在烹飪和生活自理技能上有了顯著進步，也在社交和語言能力方面有了深刻的提升。這些經驗將伴隨我一生，成為我成長道路上重要的一部分。感謝這段難忘的時光，讓我成為一個更好的自己。

