

交換生活報告

我是歐語系法文組四年級的德美，於 113 學年度第一學期（fall semester）前往法國的里昂高等商業管理學院（emlyon Business School）進行交換。此篇學習報告將對學校介紹、課程內容、生活層面、文化交流以及注意事項分別說明。

若有任何問題都歡迎聯絡我，我會盡我所能地回答！

我的 email: dmfeng94@gmail.com

一、 交換學校介紹

我前往交換的學校是法國的里昂商學院（emlyon Business School），是法國最具盛名的商學院之一，今年總排名位居法國第二。此外，里昂商學院也是世界少數同時擁有 AACSB、EQUIS 和 AMBA 三重認證的學校（就跟政大商院一樣喔！）。emlyon 是一所相當國際化的學校，在全球有多個校區，涵蓋里昂、巴黎、上海、孟買等大都市，並提供大學部、碩士 MiM、MSc、MBA、Grande Ecole 以及博士等多樣化課程，其中最著名的是行銷碩士以及奢侈品管理碩士。

我是大學部學生，所以參與交換的學程是國際管理經營學士（Global Bachelor of Business Administration，簡稱 GBBA）。這個學程採全英語教學，交換學生需要與當地的大三、大四同學一起上課，沒有設立交換生專班，這樣的安排讓我有機會真正融入當地學生的生活。今年 emlyon 在里昂的第七區 Gerland 開設了一個全新的校區，設施既現代又功能齊全，學習環境很舒適！校園臨近里昂 Jean Macé 車站，是里昂的交通樞紐之一，不管透過公車、地鐵、輕軌，都可以輕鬆抵達。

二、 選修課程介紹

我的學期分成上下兩部分，上半部分與大三學生一起上核心必修（core），下半部分與大四學生一起上主修課程（Major），以下將分別說明。

上半學期

- International Business（授課老師：Jean-Paul David）

這堂課討論了一些國際貿易相關的理論基礎，如絕對利益、比較利益、亞當斯密之看不見的手...等，還有一些分析國際貿易環境的理論模型，以及介紹各種開展國際貿易前需要考慮的因素與風險。如果在台灣是商業相關科系，應該不會太吃力。不過我分配到的授課老師是一間輔導中小企業發展國際貿易的顧問公司的老闆，上課花了不少時間在講他自己發明的理論跟模型，有點可惜。

考試方式是四題申論題，都是課本的內容，如果有念應該都不會太差。有一個小組報告，在最後一堂課要報告任何一個與國際貿易相關的主題，形式跟內容都相當自由，只要能跟老師說明主題跟國際貿易的關係，老師都會接受。

- Customer experience（授課老師：Tristan Salvadori）

這堂課圍繞著客戶體驗（CX）做討論，從介紹 CX 開始，說明其定義與重要性，並討論相關的實務運用，例如怎麼設計客戶旅程（Customer journey）、研究方法、解讀滿意度調查問卷等。這堂課我滿喜歡的，因為它讓我對客戶體驗這個領域有了相當完整的認識。

考試有選擇題與開放題。選擇題是多選題，如果沒有全部選對就是整題分數都拿不到，相當殘酷。而開放題是要根據客戶滿意度問卷的結果分析一家公司應該改善哪些層面。除了考試，這堂課有一個小組作業，要選一個企業並觀察他們的 Customer journey，以及提出改善建議。

- Organizational behavior management（授課老師：Catherine Jones）

這堂課討論職場團體的表現與管理，有點像台灣的管理學課程。課程內容包含各種人格測驗、企業的選才標準，領導風格的探討，以及職場風氣塑造與管理。課程中除了老師講授，還有許多小組討論與 case study 的環節，是步調相當緊湊的一堂課。老師非常用心，對於學生的作業會給超級詳細的回饋，是我在 emlyon 最喜歡的老師之一。

考試是寫 essay，老師會提前給我們題目以便我們提前準備，從四題中選一題，而每題都對應到課堂的一個主題。除了考試，還有小組作業，作業內容是 case study，要完成一份報告，分析 case 中的提到的問題。

下半學期

Emlyon GBBA 的大四學生需要選擇一個主修課程修習，而每個主修下面會有 3-4 堂課，需要全部都上。我選擇的主修是 Branding and Communication，是跟行銷、品牌塑造相關的一系列課程。四堂課內容是互相連接，具連貫性，故課程安排是一門課結束後再開始下一門。且課程結束後，需要產出一個包含四堂課內容的大報告，非常有挑戰性。

- Advanced perspectives on consumption（授課老師：Alisa Minina Jeunemaitre）

這堂課討論的是「消費者趨勢」，分別從個體、群體、文化的角度去探討消費者做決定的方式還有影響因素。除了理論之外還有實務的元素，教授有教我們研究方法，並讓我們試著設計問卷。另外，課程中還有 case study 的環節，老師分別給每一組不同的切入角度去分析同一個問題，要馬上討論並作簡報發表，雖然有點壓力但卻也很有趣！

雖然課程有趣，但考試內容非常困難。除了簡報內容，還要去讀老師提供的延伸閱讀資料，都是 20-30 頁的論文，老師會從論文中出申論題，考驗你對論文、相關理論的熟悉程度。這堂課的小組報告要求是要找一個消費者趨勢，加以調查與分析，並在報告中分享結果。每個人都要進行實地考察與訪談，非常實際。

- Branding（授課老師：Deniz Dalman）

這堂課討論了「品牌塑造」相關的概念。老師從品牌的定義開始討論，接著是塑造品牌的方法與工具、過程中需要考慮到的各種層面，最後以奢侈品產業的品牌塑造為課程收尾。老師除了理論的講授，過程中還使用了非常多當今企業的例子來輔助說明，讓這些觀念明確又實際。

這堂課考試的方法是 open book 電腦考試，考試過程中可以使用任何資源（除了 chat GPT），考試內容不會太刁鑽，都是課堂中講過的東西，只要稍微看一下簡報就可以面對。而這堂課小組報告的要求是要調查一個品牌，這個品牌需要跟上一堂 consumption 的課調查的趨勢有關。我們任務是調查他們的品牌元素、定位策略等，並依據結果找出品牌需要解決的問題，是幾乎只要查資料就可以完成的報告。

- Advanced marketing communication（授課老師：Anastasia Ollu）

探討完了消費者趨勢以及品牌的塑造，這堂課進入了行銷實務的探討，也就是廣告與媒體。課程中老師介紹了各式各樣的廣告理論、方法以及工具，課程內容包含行銷企劃案的撰寫方式、廣告訊息的種類、訴求、可以運用的元素，還有各種傳播媒介的介紹...等。資訊量非常大，需要背誦的東西很多，老師有時候舉的例子有點過時，導致課程內容有點脫離實務。

考試內容是一篇巨大的 case study，大致上是依照 case 中企業的需求擬一份行銷企劃、為他們設計 slogan 等。只要記得企劃書裡要有哪些元素，逐一填寫就可以過關。除了期末考，這堂課每天結束都會有小考，總共四次，考試內容就是當天上課的內容。雖然是 open book，可以查閱資料，但老師下課後才會給簡報，因此上課一定要做筆記！而這門課的報告要求是針對上一堂 branding 課所偵測出的品牌問題提出解方，並提出一套結合各種媒體渠道的行銷方案為品牌做宣傳。

- Key Account Management（授課老師：Devon Marie Smiley）

結束三堂與行銷相關的課，Branding and Communication 系列的最後一堂課比較跟企業的營運有關，是討論企業的「關鍵客戶」，也就是企業營運上最重要、互利共生的合作夥伴。老師首先介紹了 key account 的定義與重要性，接著分別從 key account customer 跟 manager 的角度做分析，讓我們知道成為企業關鍵客戶的標準，以及該如何與關鍵客戶打好關係。這堂課完全禁止使用任何電子產品，只能用紙筆做筆記。

這堂課沒有期末考，取而代之的是兩份作業，一份作業是要為某個產業別（抽籤決定）撰寫篩選 key account 的標準，而另一份則是自己選一個公司，並為其撰寫 key account manager 的職缺描述，以及進行自我分析，探討自己是何種類型的 key account manager，都非常有趣。雖然沒有期末考，但是課程期間有兩個小考，都是考前一天課程的內容，只要有聽課都不會太難。而報告的要求則是要為先前課程選定的公司找出他們的 key account，定義篩選 key account 的標準並擬定合作計畫。

法文課 French B2

除了商管、行銷等課程，我還選了自由參加、每週一次、沒有學分的法文課。在開學前，學校會寄送線上測驗連結，如果想上法文課，就需要參加測驗，學校會根據結果將學生分級，等級從 A1 到 B2 不等。

但我覺得如果已經具備一定的法文基礎，其實可以不用選法文課。因為一週只有短短的一個半小時，能學到的東西非常有限，進步幅度不大。而且老師的教學方式也比較鬆散，常常讓我們自己討論或寫題目，就這樣把時間耗過去，感覺不像是有系統地學習。此外，這門課還會影響課外安排。有時候那一天沒有其他正課，甚至整週都沒有課，原本可以計畫小旅行或安排其他活動，但卻因為法文課的時間而受限（學校規定法文課最多只能缺課兩次，否則就會被當掉）。

三、生活

住宿

里昂是大學城，學生超多，所以房子真的超、難、找！！！！因為房東都偏好簽一年的租約，所以對交換半年的學生來說更是難上加難。學校會寄住宿問卷，詢問你的需求（房型、預算等），但是基本上不會分配給房子給只交換一學期的國際生，所以可以不用期待給你房子。八月底要入住的話，覺得大概六月再開始找就可以了，因為仲介、房東都會希望你儘早入住，越早開始可能代表要越早開始繳房租，而且四、五月時可能房源也都還沒釋出，根本找不到。詳細的找房資訊我放在電子報一。

我是在 Airbnb 找到房子的，位置在里昂市中心，七區和三區的交界，離地鐵、輕軌、公車都很近，去里昂車站也只要 15 分鐘很方便。住 Airbnb 的優點是可以和法國人同住，我也真的因此深刻認識了很多法國的日常生活與文化，甚至跟房東一家變成朋友，共度聖誕假期。Airbnb 的缺點是月租較為高昂，但不需支付任何押金和其他雜費，也幾乎沒有任何行政手續，所以只租四個月的話，不失為一個省事的選擇。更多有關 Airbnb 的內容我放在電子報一。

學校位於七區，在 Jean Macé 站附近，這一站公車、輕軌、地鐵都有，交通相當方便。如果房子租在地鐵 B 線、輕軌 T2 周圍的話，就可以直達學校。務必要避開地鐵 Saxe Gambetta 與 Guillotière 站，這兩站周圍是全里昂治安最差的地方，除此之外我覺得里昂整體的治安是好的，不用太擔心。

交通

里昂的大眾運輸是法國眾城市裡面算發達的，有五條地鐵、七條輕軌、機場快線還有數不完的公車線路，除此之外還有類似 YouBike 的公共自行車 velo-v，基本上可以透過大眾交通工具底抵達所有地方。

里昂的大眾運輸有實名制學生月票，每個月 25 歐即可輕軌、地鐵及公車搭到飽，比台北還便宜。可以帶著護照及大頭照至 TCL 的辦公室辦理（google map 搜尋：Agence TCL 即可找到），第一次辦理除了第一個月的費用，還要多付 5 歐的製卡費，辦公室可以刷卡。八月底、九月初是辦卡旺季，記得提前上 TCL 官網預約時段，我就是沒有預約，結果現場超混亂，一直被叫去不同的隊伍重新排隊，一陣慌亂下才終於進到辦公室。月票還有一點要注意的是它永遠是每個月 1 號起算，不是加值一次然後算 30 天，所以月初一定要記得趕快加值，不然很虧。

TCL 是會不定時查票的，且頻率不低，我在里昂的四個月內遇過三次。有時候查票員會上輕軌然後掃全車人的車票；有時候是站在地鐵出站口掃，通常是比較大的站如 Grange Blanche 或是 Bellecour。所以入站務必記得刷卡，就算你是月票也要刷，不然還是會被視為逃票！

飲食

● 日常買菜

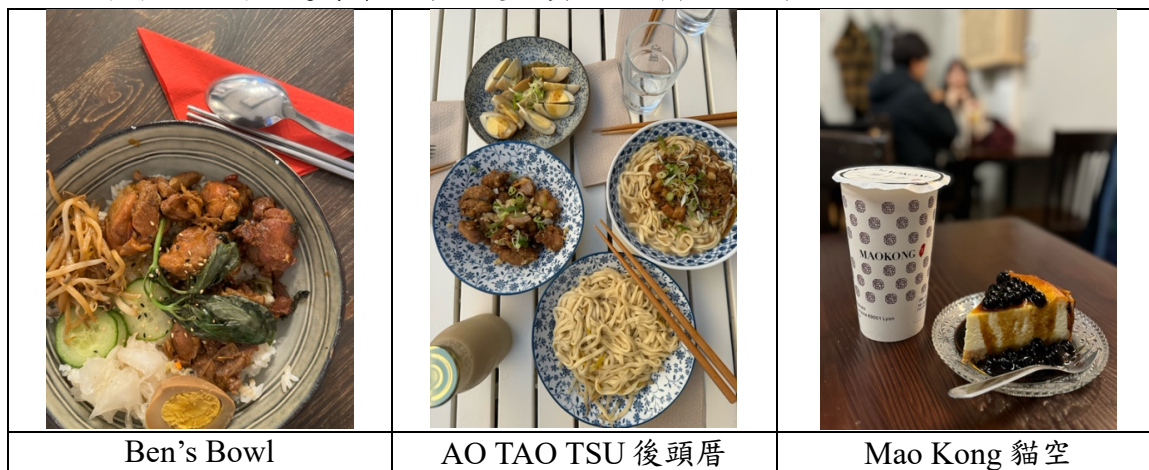
法國的外食價格相當高昂，最便宜的一餐是 10 歐起跳，所以大部分時間我都自己煮飯，在超市買菜的話，其實物價跟台北差不多，探索超市也是在國外生活很有趣的一部分！我最常去的超市是 Intermarché，價位中等，算是應有盡有的大超市。偶爾會去 monoprix，它的定位比較高階，有點像台灣的 Mia C'bon，價位偏高，有自有品牌。要注意的是，大部分法國超市通常禮拜天都不開，或是只開到中午，所以要買菜的話要提前規劃，別撲空了。如果真的週日有買菜的需求，可以去 Carrfour City，通常這種家樂福規模比較小、價位偏高，但是每天都有開而且會開到晚上十點。

● 亞洲超市

除了一般超市，里昂也有不少亞洲超市，如國際市多 International Store、Leaf Market、巴黎超級市場 Paris Store...等。除此之外也有日韓超市 ACE Gourment 和 Kimchi Sarl，可以在這些地方買到亞洲食材，如火鍋料、肉片、調味料。最重要的是，托亞超的福，里昂買得到維力炸醬麵、日清杯麵、辣雞麵等各種亞洲泡麵，所以真的可以不用帶泡麵出國。

偶爾想念台灣味的話，里昂其實也有不少正港的台灣餐廳！我最推薦的是位於地鐵 Cordelier 站的 Ben's Bowl，主要販售的品項是台灣便當，如鹹酥雞飯、豬腳飯等，老闆是台灣人，所以口味非常道地！除此之外還有位於一區的 AO TAO TSU 後頭厝，販售品項較為多元，有各式台灣小菜如蛋餅、拌麵、炸豆腐。

若想喝手搖飲料，則可以去 Croix – Paquet 站的 Mao Kong 貓空！里昂有超多手搖店，但最正宗的台灣版本只有貓空有，其他幾乎都是中國人開的，風格跟我們不太一樣。貓空除了手搖飲料，還有茶口味的起司蛋糕跟餅乾，也都很好吃。

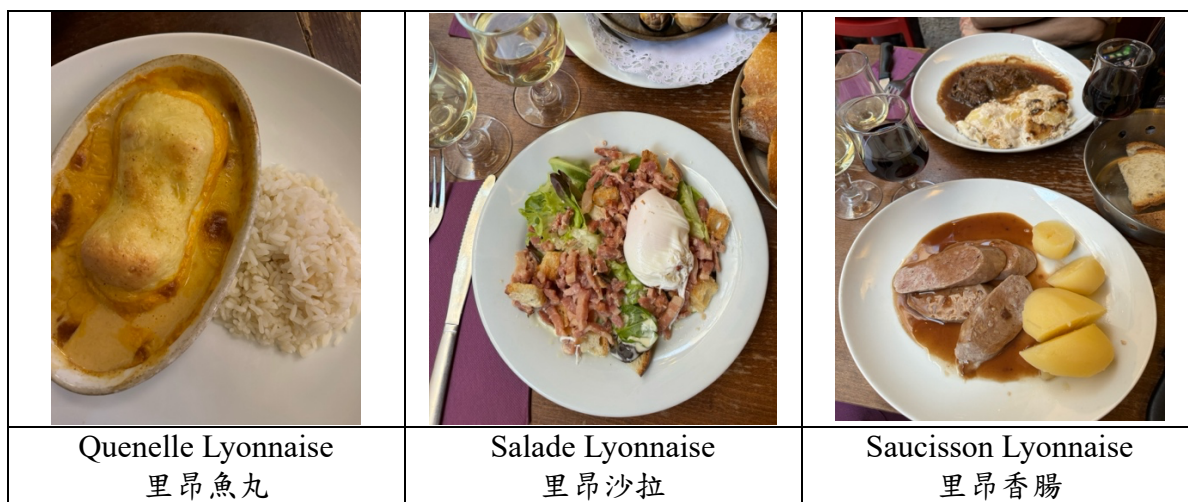


- 里昂美食 Bouchon

里昂是法國的美食之都，以「法國的胃」著稱，都到里昂交換了，一定要拜訪里昂的傳統小餐館 Bouchon！就像台灣的火鍋店，里昂有非常多間的 Bouchon，價位各有不同，但是販售的菜色大同小異，以下一一介紹：

以下為幾間我吃過的 Bouchon 清單：

1. Le Lanrencin：四間中價位最低（16 歐即可吃到套餐），但就是一分錢一分貨，餐點能吃但並不是非常美味，用餐環境有點擁擠。
2. Les Ventres Jaunes：價位中等，餐點選項較少，但是餐前面包很好吃。
3. Bouchon Tupin：四間中價位最高的，品質也最好，內部裝潢很漂亮，服務生都會說英文。
4. Daniel & Denise：曾經拿過幾年米其林，價位中等，餐點品質好又很精緻。



四、 文化交流

課堂中的合作

emlyon 是一所相當國際化的學校，班上大概有三分之一是國際學生，所以課堂中一定有機會和國外的同學合作、交流。在上半學期，我與班上其他國際學生組隊做分組報告，組內的同學們來自德國、保加利亞、義大利、英國、還有一位是蒙古出生、法國長大的法國人。在過程中可以明顯感受到不同國家的人個性與態度上的差異，是非常有趣的經驗。

與其他中文母語者的交流

在下半學期的課程中，我有幸與兩位新加坡的同學同組做報告。雖然我們都來自華人社會，但新加坡與台灣在方言、教育和思維上仍存在明顯的差異。新加坡的同學英文極為流利，甚至勝過中文，他們擅於多語溝通，且善於運用各種資源解決問題，效率和競爭力都很高。

在課堂外，我也認識了其他來自中國、香港的同學。即使我們的母語都是中文，但彼此之間的背景、生活習慣、文化等還是有相當大的差距。有一次我們舉辦了一場「兩岸三地火鍋聚會」，在吃麻辣鍋的同時，分享彼此的生活經驗，從日常習慣、飲食聊到教育體制、社會觀念，甚至觸及了對政治與歷史的看法。這次深度對話讓我們對彼此的文化與立場有了更深刻的理解。這樣坦誠交流的機會，是不可多得的，也讓我深刻體會到，同樣的華人背景並不代表完全相同的文化與價值觀，而這些細微的差異，正是交流必要、可貴之處。



法國家庭的聖誕節

除了在學校與其他國際學生交流，於聖誕週我有幸和我的法國房東一家人到法國薩瓦（Savoie）山上小屋共度一週的聖誕假期，能夠與一個真正的法國家庭共度聖誕節，還第一次看到雪，是這趟交換最特別的經驗！

和我們相比，法國人過節的方式很不一樣，他們會找一個渡假小屋，然後全家在那邊集合度過假期。而假期間不會到處觀光，而是靜靜在小屋裡做自己的事、休息、玩桌遊，或是到山間散步，好好享受家人相聚的時光。大家並沒有因為我是外國人就排斥我，而是把我當成一家人，真誠的與我相處，好像我早就是這個家的一份子。經過這一週，我不但與房東一家培養出濃厚的感情，對法國人的生活方式也有了更深刻的認識，法文聽力、會話能力也進步了不少！

● 聖誕夜傳統：拆禮物

就算只是在家裡、與家人之間的活動，大家都盛裝打扮、用心地化了妝迎接聖誕夜，可以看出法國人對這個節日的重視。禮物的數量之多，彼此都為所有人準備了禮物，甚至每人不只一個。當天拆禮物的方式是年齡從小到大，輪流到禮物堆找一個自己的禮物並當眾拆開。因為禮物非常多，我們從晚上九點一路拆到凌晨三點半，是很累但也很特別的體驗！



● 傳統美食品嘗

法國人過節跟我們一樣，少不了美食的陪伴。這一週內我們享用了不少法國聖誕傳統菜，如鵝肝、烤雞、樹幹蛋糕等。除此之外，紅酒和起司是法國的家常，我也有幸品嚐到了各種不同的起司，以及享受其伴隨的閒聊時光。



五、 注意事項

治安

與巴黎相比，里昂的整體治安相對較好，日常生活中不太需要使用防盜用品，如腰包或八字鎖。但與台北相比，仍須保持基本的警覺，例如外出時確認包包是否關好，或在離開座位時務必隨身攜帶貴重物品，以免被偷。

在里昂，治安較差的區域是 Guillotière，尤其是 Saxe Gambetta 和 Guillotière 兩個地鐵站周邊（特別是 Rue de Marseille）。這一帶經常可見成群結隊、穿著深色衣物的人在街頭聚集、抽菸。此外，地鐵站出口處常有奇怪的地攤，販售來源不明的物品，看起來像是偷來的贓物。不過這一區有不少亞洲超市，若要前往購物，建議選擇白天，並儘量結伴同行，確保安全。

行李

- 衣物

若是上學期（fall semester）的交換，夏天的衣服不需要帶太多。雖然八月底的法國很熱，但是一進入九月，天氣就會明顯轉涼，而且早晚溫差大，短袖短褲就穿不到了。

建議多帶幾件發熱衣、發熱褲，尤其是 UNIQLO 的 HEATTECH 系列，如果習慣這個牌子，最好在台灣先買好帶來，因為法國 UNIQLO 的價格約是台灣的 1.5 至 2 倍。至於其他保暖用品，如厚外套、圍巾、手套等，如果在台灣買不到（畢竟開學是九月，收行李時還是暑假，台灣的冬裝可能還未上市），不用太擔心，法國作為溫帶國家，相關保暖衣物的選擇相當多元，而且價格合理，可以在當地購買。

- 生活用品

當初在準備出國時，我對於該帶哪些生活用品感到相當焦慮，擔心帶不夠，到了法國會買不到或不習慣。但實際來到這裡後才發現——法國人也是人，大部分台灣買得到的生活用品，在當地其實也能找到替代品，所以不用過度擔心。

不過，以下這幾樣物品是我認為非從台灣帶去不可的

1. 隱形眼鏡

在法國買隱形眼鏡不像台灣這麼方便，不能直接去藥妝店拿了就結帳，而是需要驗光師處方，且價格昂貴。如果有配戴習慣，務必帶足夠的備用量！

2. 暖暖包

法國基本上買不到暖暖包，如果有用暖暖包的習慣，建議從台灣多帶一些。

3. 日韓系化妝品

雖然法國滿街都是藥妝店和 Sephora，但販售的幾乎都是歐美品牌，日韓系品牌非常少見，更不用說台灣品牌。如果有特定愛用的化妝品或保養品，建議先備好。

4. 好用的文具

法國的筆大多是 1.0mm 以上的油性筆，字跡偏粗，對習慣使用 0.38mm、0.5mm 細字筆的人來說，真的會寫得很痛苦。如果對文具有講究，建議帶幾隻慣用筆來。

5. 萬國轉接頭

法國的插頭長得跟台灣不一樣，有一個萬國轉接頭就不用多買充電頭，旅遊帶著也很方便。

還有很重要的一點：**法國的藥妝店、超市都買得到衛生棉**，所以不用擔心。但根據觀察，法國的衛生棉普遍比較厚，有些款式沒有翅膀，而且不像台灣有涼感、草本等特殊設計。如果沒有特別需求，在當地購買即可。

● 食物

正如前面提到的，里昂的亞洲超市買得到泡麵，所以不用特地從台灣扛過來。如果想帶些台灣味，可以考慮帶科學麵、七七乳加、鳳梨酥等小零食，不僅能解鄉愁，還能分給國外同學試吃，這也是個很好的交朋友方式！

至於要不要帶電鍋？如果只是為了煮飯，我覺得完全沒必要！首先，用鍋子也可以煮飯，然後法國當地買得到飯鍋（飯鍋的法文叫 rice cooker），價格不會很貴，大概 20 歐就買得到。此外，台灣電壓是 110V，而法國是 220V，台灣不好買到歐洲適用的電鍋，而且很重，所以建議直接在法國當地買，省行李重量。