(一)中文心得報告：

A. 學校簡介

法國里昂商學院（emlyon business school）創立於 1872 年，為法國歷史悠久且享有盛譽的高等商學院之一。該校為全球少數同時擁有 EQUIS、AACSB、AMBA 三大國際商學院認證（Triple Crown Accreditation）的學校，並於《Financial Times》歐洲商學院排名中名列前茅，長年維持在前 20 名之內。

學校注重實務導向與創業精神，秉持「early makers」理念，鼓勵學生成為積極創新、領導變革的專業人才。師資陣容國際化，來自全球知名學府及業界，課程設計強調跨領域學習與與時俱進，並與眾多跨國企業保持緊密合作關係，學生可透過課程、講座與企業專案，直接接觸產業最新發展趨勢。

學校提供豐富的國際交流機會，校區遍布法國里昂、巴黎、聖艾蒂安，亦於中國上海及摩洛哥卡薩布蘭加設有分校，全球校友網絡龐大，為學生未來發展提供強大支持。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

此次研修期間共修習四門課程，包括：

- Managing Strategic B2B Relationship
- Introduction to Data Analytics & Business Intelligence
- Innovation & Technology Venturing
- French A1 – Beginners

其中最推薦的是 Managing Strategic B2B Relationship，為線上課程，授課安排靈活，並邀請多位來自跨國企業的高階主管擔任客座講師（如 Dupont、Bacardi、Wella、Audemars Piguet 等，課程內容充實，案例分析具實務深度，對實務應用助益極大。

另一門 Introduction to Data Analytics & Business Intelligence 亦非常推薦，課程內容結合理論與實作，深入介紹商業智慧（BI）概念，包括數據收集、清理、分析與可視化等完整流程。實作部分著重於 Tableau 軟體操作，透過實際案例練習數據建模與動態視覺化報表製作，提升數據解讀與商業洞察能力。授課過程重視實務應用，學習成果可直接應用於日後職場分析與決策支援，收穫良多。

C. 國外研修之生活學習（課外）

生活學習的準備其實從出發前就已經開始，尤其是涉及財務與行政事務的處理。隨著資訊越來越透明，現在許多流程都可以事先在線上處理，像是申請 CAF（法國住房補助） 所需的文件準備、開設銀行帳戶、保險申請、電信卡辦理等，都能在台灣事先完成一大部分，減少到當地後臨時奔波的壓力。

實際到達當地後，生活上的挑戰更多來自於日常適應，例如飲食作息的改變，法國超市與外食文化與台灣差異很大，初期需要時間習慣自己備餐與掌握當地飲食習慣。此外，語言障礙也是一大挑戰，雖然學校環境多數課程以英文授課，但日常生活場景仍需應用法文，特別是處理行政事務時，多少需要具備一定的法文基礎或依靠同學協助。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

課程：

- 練習實際操作數據分析工具，像是 Tableau，對職場實務很有幫助
- 更了解歐洲和國際市場的商業趨勢，增加不少產業知識
- 學會如何用英文和不同國家的人交流，跨文化溝通能力提升

生活：

- 碰到問題時能更冷靜處理，解決問題和適應環境的能力成長
- 認識來自世界各地的同學，拓展國際朋友圈

- 獨自在國外生活後，生活自理能力、時間管理和自主學習的能力都有提升

E. 海外生活期間是否曾遭遇過問題？是否解決問題？如是，請說明如何解決問題；如未解決，請說明事件最大之啟發及思考未來可以怎麼解決？

到一個新地方最常遇到的問題還是住宿。法國租屋制度和台灣有不少不同，例如租屋時必須自行投保房屋保險；此外，房東幾乎一定會收取約 30 至 80 歐元 的押金清潔費，無論退租時房屋狀況如何，這筆費用通常不會退還。而個人遭遇問題是由於房租高昂且房東管理不善，實際入住後發現與事前期待有很大落差，並且是因為在台灣時先租房，很難提前注意到問題。

當地房屋品質差異也非常大，運氣好的朋友租到單人套房約 13 坪，房租僅 200 多歐元，但也有朋友花了 580 歐元與人合租，卻因合約條件無法申請住房補助（CAF），住宿條件也不理想。我自己因為當時擔心臨時無房可住，加上平台資訊有限，心態上較為焦慮，結果匆忙選擇了一間私人租屋，整整半年都在不理想的居住環境下度過，影響了整體生活品質。

經過這次經驗，最大的啟發是如果處於非旺季交換時段，如秋季班，建議先臨時入住飯店或短租公寓 1~2 週，到當地實地看房、確認環境與條件，再做長租決定，千萬不要因為一時焦慮而將就選房，否則很可能影響整段研修生活。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊？您如何去面對及適應？

剛到當地時，最大的文化衝擊來自於語言差異與生活習慣不同。雖然學校的課程大多以英文授課，但在日常生活中仍需大量使用法文，無論是購物、辦理行政手續，甚至租屋、繳費，很多時候都需要法文能力。初期因法文不流利，經常需要借助翻譯工具或請同學幫忙，生活處理事情會比較耗時。

另一個衝擊是生活節奏與消費習慣，例如法國大多數商店週日休息，平日營業時間也偏短，與台灣 24 小時便利商店的便利性差距很大，初期常會因買不到生活用品而不便，後來學會提前規劃採購時間，慢慢習慣當地節奏。另外，當地公共交通罷工情況時有發生，偶爾會影響上下學與出行，這也是與台灣不同的地方，要學會保持彈性應對突發狀況。

G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不同樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼？

在法國生活期間，最大的成長是學會如何調整心態、適應不同文化背景下的行政與生活節奏。法國許多行政流程資訊不透明、效率不一，處理事情時經常會遇到預料之外的情況，與台灣習慣的作業方式有很大差異。過程中學會放下「一定要有效率解決」的心態，更多耐心與彈性去面對，也學會提前預留處理時間，降低生活上的壓力。

此外，這段期間正值 AI 工具快速興起，像 ChatGPT、翻譯工具等，讓很多原本需要依靠人力處理的問題，能夠透過數位工具更快解決。開始更有系統地將 AI 工具整合到日常生活與學習流程，無論是租屋合約理解、行政文件準備、課業輔助或旅行安排，效率與自主性都提升不少。

H. 感想與建議

在出發前，曾與上學期來歐洲交換的朋友交流過，很多人提到歐洲交換生活常見的一些問題，例如人多、觀光旺季時治安較差、物價高等，原本也有些擔心。不過實際經驗下來，如果是像我一樣選擇秋季班（下學期）來，這些問題其實很少遇到。秋冬季節觀光人潮相對少，城市氛圍更安靜，治安狀況也穩定，物價也不會因觀光旺季被推高，整體生活節奏比預期平穩許多。

當然，秋季班的缺點是整體交換生人數較少，若是很依賴團體活動或需要豐富的社交圈，可能會覺得比較冷清。不過對於喜歡獨旅、或希望有較多自主時間安排學業與生活的同學來說，下學期反而是非常好的選擇，能更有彈性地調整生活節奏，也有更多時間深入體驗當地文化。

整體而言，建議未來有意來交換的同學，可以依自己的性格與需求選擇適合的學期。如果不喜歡人擠人、喜歡靜一點的生活，或課程規劃允許，秋季班是一個不錯的選擇。同時，若提前了解租屋文化差

異、多與曾有經驗的學長姐交流，也能讓交換期間的生活更加順利。
最後，非常感謝中山大學與管理學院提供這次寶貴的交換機會，讓我能夠在法國有這段充實的學習與生活經歷，累積了許多寶貴的國際視野與個人成長。

(二) English reflection report

Emlyon business school, founded in 1872, is one of France's top business schools with Triple Crown Accreditation (EQUIS, AACSB, AMBA) and consistently ranked among the top 20 in the Financial Times European Business School rankings (14th in 2023). The school emphasizes practical learning and entrepreneurial thinking under its "early makers" philosophy. The highly international faculty and strong corporate partnerships provide students with cutting-edge knowledge and industry connections.

During my exchange semester, I took four courses: Managing Strategic B2B Relationship, Introduction to Data Analytics & Business Intelligence, Innovation & Technology Venturing, and French A1 - Beginners. The B2B Relationship course was especially rewarding, featuring guest speakers from companies like Dupont, Bacardi, Wella, and Audemars Piguet, providing valuable real-world insights.

Introduction to Data Analytics & Business Intelligence was another standout. Combining BI theory with hands-on Tableau practice, the course greatly improved my data analysis and visualization skills, highly applicable to future work.

Pre-departure preparation was key. Many administrative steps, like CAF (housing subsidy), bank accounts, insurance, and mobile plans, could be handled online beforehand, reducing stress after arrival. In France, adapting to everyday life — cooking, shopping, adjusting to local schedules — took time. French language barriers were also an initial challenge, especially for administrative matters. Over time, daily life became smoother, boosting my confidence and problem-solving abilities.

Key benefits of the exchange included improved cross-cultural communication, stronger data analysis skills, better understanding of European markets, enhanced flexibility in unfamiliar environments, and expanded international networks.

Housing was the main challenge. The French rental system differs from Taiwan: tenants must purchase their own insurance, and landlords typically charge a non-refundable cleaning fee (30–80 euros). Housing quality varies widely. Some friends found great deals, while others (myself included) rushed into less-than-ideal rentals. In hindsight, I would recommend staying in temporary accommodation for 1–2 weeks upon arrival to secure better housing.

Adapting to the slower administrative culture in France taught me patience and flexibility. Additionally, the rise of AI tools like ChatGPT and translation apps was a major help in navigating daily and academic challenges, and I've since made these tools an integral part of my routine.

Coming in the autumn semester (second term) brought unexpected advantages: fewer tourists, calmer city life, stable prices, and safer conditions. Though fewer exchange students meant less social activity, for independent travelers or those seeking more flexibility, it's an excellent choice. Future students should consider their preferences when choosing which semester to attend.

Lastly, I sincerely thank National Sun Yat-sen University and the College of Management for this invaluable opportunity. My time in France has been an unforgettable experience, enriching my global perspective and personal growth.

繕打**中文及英文**心得報告，應包含下列項目 （**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字。**赴中國交換者不需撰寫英文心得。）
A. 學校簡介
B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程
C. 國外研修之生活學習（課外）
D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）
E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?
F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?
G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?
H. 感想與建議
I. 英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等) 500 字以上 赴中國交換者免填英文心得