A. 學校簡介

emlyon business school 里昂商學院，創立於 1872 年，擁有 EQUIS、AACSB、AMBA 三重國際認證，長期位居法國商學院前段班。以目前國際能見度而言，2025 年《Financial Times》歐洲商學院排名中，里昂商學院名列第十，在國際企業與金融領域具一定知名度。

2025 年學校啟用全新里昂校區，碩士與學士課程皆設於市區，由四側建築相互聯通組成。新校區腹地不大，校內可供自習與小組討論的空間相對有限，圖書館與討論室多需事前預約；體育課程則多安排於校外合作場館。整體而言，emlyon 適合重視課程密度高、實作導向，並偏好城市生活便利性的學生。出發前，善用交換學校提供的主題線上分享會（Webinar），重要時程、選課注意事項、食衣住行等大概介紹一遍。以下列舉官方資料較無提到的感想

- **交通方面**：建議優先尋找里昂市區 Zone 1 內的住所，透過地鐵或公車約 30–60 分鐘可抵達學校；若遇罷工或線路異常，亦可步行作為備案（夏末與秋季步行舒適，冬季天黑較早，傍晚後氣溫偏低）。
- **住宿方面**：學校未提供宿舍，若僅交換一學期，里昂市區租屋相對不易。建議學弟妹趁機訓練自己搜集資料的能力，需仰賴運氣並參考歷屆交換學生經驗分享，同時留意社群平台上的假資訊與假房東。若於出發前仍面臨租屋等行政上的困難，建議可盡早向 emlyon International Office 提出諮詢需求。
- **行政方面**：整體而言，職員態度友善，但所提供的資訊有時可能與官方網站或公開管道可查詢內容相近，因此建議同時自行查找資訊並提早規劃、或是同步上網爬文。需留意，International Office 國際處人力配置有限（約 1–2 位職員），而法國習慣在暑假期間可能安排一周或以上的假，加上學期開始前為詢問高峰期，回覆時間可能較長。實際經驗中，曾遇過需等待約近兩週才收到回信的情況（不像台灣、中山職員老師們的高效率 2,3 個工作天內會有答覆）。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

emlyon 採 8 週一個 cycle 的學期制度。以秋季學期交換為例，學生可選擇 Cycle 1 與 Cycle 2，每個 cycle 最多可修 4 門學術課程，整學期合計至多 8 門課。需特別注意，每門課缺席不得超過兩次，課堂皆採動態 QR code 簽到或點名制（教師通常先唱名，再以 email 補簽），因此課程參與度要求高，行程安排較多的同學需自行衡量修課負擔。就 2025 年秋季的修課經驗而言，該校教授在評量設計上，會清楚說明各項作業與考核的分數比重，並重視學生的課堂參與、小組合作。

本次交換期間共修習 4 門學分課程，**其中標註 ★ 的兩門課，特別適合對企業 ESG 與永續創新（Sustainable Innovation）有高度興趣的同學。**課程內容結合理論與實際企業案例，呈現更全面的永續策略視角。

1. **Climate Strategies for Organisation (5AXI11) ★ ：**

會學到基本概念，例如：CSR vs. 真正責任、碳中和、辨識物理+過渡氣候風險、對價值鏈的衝擊、循環經濟等。除了期末考與課堂參與，主要評量方式為整學期的案例報告（占了 60%），教授指定企業針對其價值鏈進行氣候策略與永續風險的整體分析，包含口頭簡報與每周書面繳交內容。

2. **Innovation within planetary boundaries (5AXI31) ★：**本課程由兩位教授共同授課，結合理論與實務，主軸圍繞甜甜圈經濟學（Doughnut Economics）、行星邊界（Planetary Boundaries）與企業創新（Innovation），培養學生從永續角度思考創新方案的能力。除了筆試，亦有期末專題，各組需提出一個以永續為核心的創新 / 發明提案，結合理論與實務創新思維。此外課程的參與 participation 占了 20%，教授要求上課放置姓名牌，會隨機點名回答分享。

3. **Sustainable Corporate Governance (5AXB08)：**這門課屬於中階（Intermediate level），整體上完後，能清楚建立公司治理與企業價值之間的關聯概念。課程幾乎以講授為主，需長時間專注，適合想系統性理解公司治理基本架構的同學。內容涵蓋治理中的關鍵行動者、制度機制與實際運作方式，以及治理系統的功能（如監督性、認知性），並訓練學生進行描述與批判性分析。課程由 Patrick Wirtz 教授授課（該領域專家），可從制度背景與當代演變脈絡，深入理解公司治理的理論基礎。

4. **E-commerce (5AXM43)：**課程分為兩個部分，前約兩小時以講授、討論與案例分析為主，介紹電子商務的發展背景、商業模式與數位市場趨勢，並說明線上消費者行為與顧客旅程。同時也涵蓋市場研究、基礎統計與 A/B 測試，以及 CRM 與電子郵件行銷，包含 顧客終身價值（CLV） 的計算概念。後一小時則留給模擬遊戲小組討論，這八周內學生需扮演平板電腦經銷商，進行定價與行銷策略決策，透過市場競爭體驗電子商務的實際運作方式。期末小組的營利排名亦會納入成績計算，整體偏向實務導向、互動性高。

C. 國外研修之生活學習（課外）

法國文化理解由表層觀光走向內化生活

為期四個多月的留學期間，並未以大量造訪國家或景點為目標，而是採取較為漫步、深入的旅遊方式。

善用大眾運輸一日或週末遊、造訪中山同學，在不同的城市與小鎮，旅遊不只停留於打卡拍照，嘗試理解他們的生活節奏與思維方式。透過這樣的過程，不僅逐步認識各地的歷史，也更能看懂法國人在日常生活中對於時間、距離、效率以及情緒表達的文化邏輯。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

除了學術研修外，出國前給自己的目標是：能在全法語或多語環境中自信地溝通，培養在跨文化情境下與他人合作與適應的能力。

1. 跨文化合作能力：從理想化到現實處理

在 MBA level 的小組作業中，還是會面對成員投入程度不一、被動而影響合作等真實情境。學習在不同文化背景與個人標準下，如何有效溝通期待、分工與進度。我認為自己還是掌握了主動協調、調整溝通方式與提升團隊動能的實務能力。

2. 法語實際溝通能力顯著進步（特別是口語）

法語從「能看懂、但不敢說」進展到能在學校、公寓、超市、朋友聚會中進行日常溝通。

3. 人際與國際視野的再提升、對自己日常追求的反思

透過課堂與校外活動，結識來自不同背景的朋友，包括小自己約十歲的德國友人、年紀相仿法國上班族，以及出差或定居里昂的各國居民。在分享自煮料理、交流興趣、討論社會現況的過程中，實際理解法國社會的多元組成。親身體會文化差異並非抽象概念，而是體現在對時間觀念、工作態度與生活平衡的不同期待。

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?

整體而言，海外生活期間不算是有實質性的生活困境。隨著網路通訊普及與成熟，這次海外生活的進入門檻已明顯降低，相關成本也較容易估算與控管。在通訊方面，法國低資費方案普及，即使保留台灣 SIM 卡，在法國仍可使用約 €9.99 / 月歐洲方案，我直接至購物中心的 Free 電信門市機器申請 eSim，最後是網路預約解約。大幅減少與家人聯繫、跨國旅遊不便與心理壓力。

在食、衣、住、行等日常需求上，除了當地認識的友人，善用 Google Maps 與社群平台(Instagram#標籤、小紅書、論壇)等輔助，透過評價、使用者分享影片或心得，即可快速找到亞洲超市、餐廳或所需用品。相較過去須大量查閱制式心得或仰賴口耳相傳，我個人認為資訊、AI 工具已經很即時，大幅降低

試錯與適應成本。

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?

在海外研修期間，較明顯的文化衝擊來自對**公共運輸穩定性的期待差異**。相較於台灣及過往在日本與其他地區的旅遊經驗，交通準時與可預期性不再是理所當然。

由於日常通勤高度仰賴大眾運輸，曾遇過週末早晨出門玩要去轉運站時，捷運臨時停駛的情況，必須即時調整路線與行程。與同行法國朋友交流後得知，當地人對罷工與臨時停駛早已習慣，雖仍會抱怨，但多半能快速轉而步行或騎自行車因應。這樣的經驗迫使我重新調整時間管理方式，在重要課程或活動前主動查詢交通資訊（TCL，類似北捷高捷 App、網站）並提早出門。即便已經覺得自己是很彈性、淡定的人，還是會在交通上多留意，以降低不確定性對上課與玩耍的行程、心情影響。

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?

本次海外交換經驗，對我而言不僅是學業上的延伸，更是一段重新檢視自我價值觀與行事方式的重要歷程。在長時間身處不同文化與制度的環境中，我逐漸學會在堅持自我原則的同時，也能理解並尊重文化差異，這成為我最大的成長之一。

在學業與跨文化合作方面，我更加清楚自己對於學習態度與工作紀律的堅持，同時也理解不同文化下對「效率」與「制度運作」的期待並不完全相同。以法國的學習環境為例，課堂進行通常相當準時且重視討論品質，但行政流程則較為彈性且需要耐心等待。這樣的差異讓我學會調整心態，不再試圖以自身文化標準評價一切，而是專注於維持自己的良好習慣與專業態度，在可控範圍內做好準備與規劃。

在個人層面上，海外生活也培養了我更為寬容與開放的心態。透過與來自不同國家、擁有不同成長背景與價值觀的同儕相處，唯有放下先入為主的判斷，才能真正理解他人，也更清楚地認識自己適合什麼樣的生活與工作方式。這樣的過程並非全然改變自我，而是從不同文化中擷取適合自己的部分，內化為更成熟、穩定的自我。總體而言，這段海外生活讓我在面對差異時，能在堅持與彈性之間取得平衡，也促使我以更長遠與包容的視角看待他人與世界，成為更理解自己、也更能與他人合作的人。

H. 感想與建議

出國前準備

由於每個人的年紀、生活經驗與適應能力不同，以下僅分享我在出國前準備心得，提供參考。

1. 日用品建議以「貼身、特別需求」為主。

例如衛生棉、化妝保養品與個人常用藥物等，這些若臨時更換品牌較容易不適應。個人特別推薦攜帶：抽取式衛生紙、隨身濕紙巾（乾的常見，濕的迷你包幾乎沒看過）、可摺疊式衣架（旅行方便曬襪子）、衣服壓縮袋（大創的就很夠用）、紙內褲、室內拖鞋。此外，也可以多備一組手機配件（手機殼、一長一短的手機鍊，螢幕保護貼）。

另外，歐洲文具價格偏高，若有慣用的文具也可自行攜帶，例如立可帶、好寫的簽字筆（大推薦）、原子筆或紙膠帶等。其他吃喝拉撒類用品，若沒有特定品牌偏好，其實都能在當地購買；不放心的話，出發前先上網查一下價格即可。

2. 「國民外交」小物首選茶包、小零食，有餘裕可帶面膜。

食物往往最容易拉近人之間距離，茶包與小點心是非常好的破冰禮物、談話主題。法國本身也有喝茶文化，可以事先在台灣的量販或超市購買紅茶、綠茶（一盒 20 入之類的），或一些小零食、口味有趣的點心備用。先不論價格，其實在法國的中超也能看到三點一刻或小泡芙等亞洲熟面孔。經驗上，送新朋友開架的片狀面膜通常迴響都蠻好的，增添交流的樂趣。

3. 上飛機的手提行李袋或行李箱選擇也相當重要。

歐洲旅行時，雖然多數航空公司允許免費攜帶一件手提行李，但部分航空公司對登機箱的尺寸檢查相當嚴格，一旦不合規就需要加收費用。因此，相較之下後背包或符合規格的登機箱會比較好應付，建議在購買前先確認各航空公司的尺寸規定。

4. 不能沒有夾鏈袋！

準備幾個資料夾或不同大小的夾鏈袋，無論是護照影本、入境文件，或旅途中收集的紙本資料、明信片，都能更好整理、防水、分類，也避免壓到變形。日常也能分類小物或是分裝食物，有時候沒有袋子裝禮物也可以充當外袋！用到最後還能作為垃圾袋或是旅行裝髒襪子，盡量做到延長使用壽命、再利用。

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

School and Institutional Environment

Founded in 1872, emlyon business school is one of France's leading business schools and holds triple accreditation from EQUIS, AACSB, and AMBA. In the 2025 *Financial Times* European Business School Rankings, emlyon was ranked 10th in Europe, reflecting its strong international standing in corporate management, finance, and innovation.

In 2025, the school opened its new Lyon campus, consolidating undergraduate and postgraduate programmes within a centrally located, city-based setting. From an exchange student's perspective, emlyon is particularly suitable for those seeking academically dense and practice-oriented courses while benefiting from the convenience of urban life. Pre-departure webinars provided useful guidance on academic timelines, course selection, and daily logistics. At the same time, navigating administrative processes required a degree of independence, reinforcing the importance of early preparation and personal initiative.

Academic Learning and Course Outcomes

Academically, emlyon operates on an eight-week cycle system, with exchange students permitted to enrol in up to four academic courses per cycle and a maximum of eight per semester. During the exchange, I completed four credit-bearing courses. Two courses, *Climate Strategies for Organisations* and *Innovation within Planetary Boundaries*, delivered particularly strong learning outcomes for students interested in ESG and sustainable innovation.

- *Climate Strategies for Organizations* strengthened my ability to analyse corporate climate strategy and sustainability risks across the value chain. The course introduced key concepts including carbon neutrality, climate-related physical and transition risks, and circular economy principles. The main assessment, a semester-long case analysis accounting for 60 per cent of the final grade, required weekly written submissions and a final presentation. Through this process, I developed more structured analytical thinking and improved my ability to translate sustainability frameworks into practical strategic evaluation.
- *Innovation within Planetary Boundaries* focused on Doughnut Economics and the Planetary Boundaries framework, challenging students to reconsider innovation under ecological constraints. The final group project required the development of a sustainability-driven

innovation proposal grounded in both theory and practical feasibility. This course enhanced my capacity to integrate sustainability concepts with realistic business applications.

Personal Learning, Adaptation, and Reflection

Beyond formal coursework, everyday life in France offered valuable experiential learning. Rather than pursuing extensive travel, I adopted a slower and more immersive approach, exploring cities and towns within France through short trips and daily routines. Cultural understanding developed gradually through participation rather than observation alone. By engaging in ordinary activities, I gained clearer insight into French perspectives on time management, efficiency, emotional expression, and work–life balance. Over time, cultural learning shifted from surface-level impressions to internalised understanding.

The exchange experience resulted in several tangible personal learning outcomes. Through MBA-level group projects, I encountered challenges such as uneven participation and differing expectations. These situations required active coordination and adjustment, strengthening my practical skills in clarifying roles, managing progress, and adapting communication styles across cultural contexts.

In parallel, my French progressed from primarily passive comprehension to confident daily use in academic, social, and practical settings, with particularly noticeable improvement in spoken interaction. Interactions with peers from diverse age groups and professional backgrounds also deepened my understanding of how cultural values influence attitudes towards work, time, and life priorities, while clarifying my own long-term preferences.

In terms of daily living, the exchange period did not involve significant difficulties. Advances in digital infrastructure and access to online information have lowered the barriers to overseas living. One notable area of cultural adjustment involved expectations surrounding public transport reliability. Unlike in Taiwan, punctuality and predictability were not always guaranteed. Occasional service suspensions required immediate route changes and flexible planning. In response, I adapted by actively monitoring transport updates and allowing buffer time for important commitments. This adjustment strengthened my ability to manage uncertainty while maintaining personal standards of responsibility and

professionalism.

Overall, this exchange was not simply an academic extension, but an opportunity to reassess personal values and behavioural patterns. I learned to maintain my own standards while recognising that different systems operate according to different cultural logics. Rather than evaluating differences through a single cultural lens, I focused on consistency within my control. Sustained interaction with individuals from diverse cultural and upbringing backgrounds fostered greater openness and empathy. The experience did not result in wholesale transformation, but in deliberate refinement through the integration of perspectives aligned with my long-term personal and professional objectives.

###