

A. 學校簡介

簡單來說是一間只教「政治」相關內容的學“院”，所以校區不大，嚴格算起來就只有 3 棟樓，在巴黎也有一間分校，在法國人眼裡算是評價還不錯的學校。學校的學生對於政治話題也都很有想法，甚至有時會在學校抗議一些國際議題，像是加薩走廊的戰爭，這可能導致停課的狀況發生。因為是學院，有時候要填一些官方資料的時候可能找不到里昂政治學院，可以選擇里昂二大，之後在學系那邊可能就會找到 Science Po Lyon。里昂政治學院歸屬在里昂大學這個聯合組織之中，所以要去使用里昂二大或里昂三大的資源是可以的，像是有同學會到二大的健身房運動。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程

里昂政治學院並沒有規定交換生最少一定要修多少課，如果想要拿修課證明，學校也有規劃三種「學程」(英文為主要授課語言的只有 1 個)，只要把規定的課程修完就可以拿到證明。壓力確實比起其他學校少很多 (跟同城市的 EMLyon 相比)，就算只修一門課也沒有關係，因為針對交換生課程選擇上有一項是「CHOIX DE COURS」是沒有最低和最高選修限制的。

1、美國聯邦制 (最推薦的課程)

每周上課，大班授課，約 50 人，英語授課，老師的英文很標準，沒有法國口音聽不懂的問題。老師上課的方式滿輕鬆的，會先花至少半小時討論一下最近的國際情勢，最後才進入正課。對美國政治、聯邦制不熟悉也不用擔心，課程內容循序漸進，從認識美國各州到深入各州的政治議題都有。課後老師都會上傳簡報到線上學習平台，不用擔心上課沒跟上進度。這堂課沒有任何考試，每周都會針對上課內容出 3-5 題的課後作業，以小組為單位，每個小組在學期開始就會先選好一個州，課後作業算是透過問題來了解自己選擇的“州”的情況，期末會需要以個人名義繳交一份報告，內容大多圍繞上課心得、對美國政治未來的看法為主。雖然課程很輕鬆，但對於政治小白來說滿有收穫的，像是會討論各州預算編列、監獄管理、監察制度等等，都可以學到東西。

2、美國政策制定

集中三周上課，小班授課，約 15 人，英語授課，老師英文很標準，在美國政治相關的基金會工作過，法文表達偶爾會不太順暢。因為是小班制，老師很喜歡跟大家討論問題，而且老師記性很好都會記得你是哪裡人，所以比較建議英文口說在比較艱澀議題上能流利表達的人上課。雖然沒有課後作業也不用上台報告，但上課期間可能會有分組討論。雖然上課的進度不快但對於政治小白來說這門課還是很有用的，像是老師上課會深入討論歐巴馬政府推出的健保法案，也會深入去檢視美國政策的提案、修法上的困難，算是能很好的了解美國政策制度。期末有考試，採線上考試，題目內容發揮空間很大，個人需要去發想如果要修法、提出改革需要什麼流程規劃、政治立場的了解等等，算是有一點難度。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

以我自身慘痛的經驗告訴大家，巴黎的巴士轉運站真的超不安全，我才轉車 3 分鐘時間，行李箱

就被偷了，所以大家搭巴士時真的要注意行李，特別是有經過巴黎的旅程，因為我的朋友也有遇到相同情況，不過其實也不用過於擔心，那是我唯一一次被偷東西，我也沒看過在捷運上有人明目張膽地被搶手機，或是在路上被飛車搶劫，不要自己嚇自己，我也有很多朋友是完全沒有被偷安全下莊的。

除了治安問題，當然最大的學習是了解異國文化，非常推薦大家鼓起勇氣認識在地人，或是可以多和室友們交流，雖然在法國很多人可能英文不好，但用翻譯聊天也是很開心的。大家也不需要太擔心東西不好吃，做一點攻略就能吃到好吃的，當然亞洲胃可能還是有吃不習慣的時候，但平常自己煮的時候只要買一罐甜醬油就可以吃得很滿足了。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 1、了解不同國家的風俗民情
- 2、對於使用外語更有勇氣開口
- 3、更能享受獨自旅行的歡愉感

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?

目前遭遇比較大的困難是要看醫生，非常推薦大家加入臉書社團「台灣 xx 同學會」碰上困難在上面發文大家都很熱心，當時也有找到熱心、會法文願意和我一起就診的亞洲人。

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?

個人認為並上比較大的文化衝擊只有地鐵的乾淨程度上，但習慣就好了，或是建議學弟妹可以在出發前了解一下法國、英國的地鐵評價，可能文化衝擊就沒那麼大了。

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?

我認為有帶來滿大的改變，有讓我重新思考回到台灣後的工作方向，交換過程中也有與法國異性相處的經驗，這也讓我在感情方面的想法上有了些微的改變，另外因為在海外獨自生活一陣子，也讓我對自己更有自信，基本上經過這次的交換學生計畫，在心靈上的成長提高了不少。

H. 感想與建議

相當推薦大家到里昂交換，在認識很多在其他國家交換的學生後，我發現交換所在的城市有「國際機場」真的很重要，或這是可以以「瑞安航空(一個很有名的廉價航空，票價都很低)」有停的機場當作一個選擇的基準，這樣對於到其他國家旅遊舒適度上會提升非常多，也不需要舟車勞頓。除了機場問題外，如果你對於在法國生活有嚮往，里昂的生活成本比巴黎低，雖然有房屋補助可以申請，但相較於里昂還是貴很多，而且里昂到巴黎只需要 2 小時，去瑞士日內瓦也是只要 2 小時，去南法也很近，是真的很推薦大家。另外，絕大部分的交換生生活一定都是到其他地方旅遊，推薦大家在夏天去北方的城市，特別是以陰雨綿綿著名的倫敦、巴黎，甚至是荷蘭、比利

時，這些地方越冬天天氣越差，想要有好的旅遊體驗，一定要在春夏去，秋冬就留給西葡、南義避冬去，或是北歐國家體驗歐洲的冬天氛圍吧！

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 Introduction

Sciences Po Lyon is a specialized political science institute with a small campus consisting of three main buildings. It has a branch in Paris and is well-regarded in France. Students are highly engaged in political discussions and often organize protests on international issues, such as the war in Gaza, which sometimes leads to class cancellations. The institute is affiliated with the University of Lyon, allowing students to access resources from Lyon 2 and Lyon 3, such as gym facilities. Since it is an institute rather than a university, official documents may list it under Lyon 2 University.

- Academic Learning (In-Class)

There is no minimum course requirement for exchange students, but a certificate can be obtained by completing a specific program. Courses are generally less demanding compared to other schools like EMLyon.

- Federalism in the U.S. (Large class, ~50 students, English-taught)

The professor, with clear English pronunciation, starts each class with a discussion on current international affairs. The course covers U.S. states' political structures, budget allocation, prison management, and oversight systems. There are no exams; instead, students complete weekly group assignments in a selected state and submit a final individual report.

- U.S. Policy-Making (Small class, ~15 students, English-taught)

The professor has experience in American political foundations and actively engages students in discussions. Topics include the challenges of lawmaking and reforms in the U.S., such as Obamacare. The final exam is an online essay-style test requiring students to propose legislative changes and understand political stances.

- Extracurricular Learning (Out-of-Class)

Adjusting to local life was a valuable experience. Safety was a concern, as my luggage was stolen at a Paris bus station. However, Lyon itself felt secure. Making local friends and interacting with roommates, even using translation apps, enhanced my cultural experience. Food was not an issue with proper research and cooking at home.

- Key Benefits of Exchange (Bullet Points)

- Improved critical thinking and adaptability in international discussions
- Developed intercultural communication skills through local interactions
- Learned to navigate safety concerns and travel efficiently within Europe
- Experienced diverse European cultures through travel opportunities

- Reflections and Recommendations

Lyon is an ideal exchange destination with lower living costs than Paris and convenient access to other cities. When choosing an exchange location, consider airports with

Ryanair flights for easier travel. For those planning European trips, visit northern cities like London and Amsterdam in summer and southern destinations like Spain and Italy in winter. Studying in France is a rewarding experience, and I highly recommend Lyon for its balance of academic and cultural opportunities.