返校心得報告

（**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。）

學校概況

- **學校名稱：** EMLyon Business School

  創校時間： 成立於 1872 年，位於法國里昂，由當地商會創立，是歐洲最古老的商學院之一。

  學術地位： 擁有「Triple Crown」三重國際認證（EQUIS、AACSB、AMBA），全球僅約 1%的商學院取得此殊榮。

  校區概況： EMLyon 採多校區佈局，我交換的地點為主校區——里昂校區。值得一提的是，2024 年該校區已由 Ecully 搬遷至 Gerland（第七區），相較於舊址，地理位置更便利、生活機能更佳。

  課程體系： 以 Global BBA 課程為例，交換生每學期需修讀至少 25 ECTS（與正式生標準相同），法文與體育課不計入 ECTS，且配課需遵守學校規定，避免混修不同階段課程。

研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

- 若要推薦最受益良多的課程，我會推薦四年級 Major 課程中的 **Digital Marketing 系列課程**。該系列由四門課構成，分別涵蓋：

  1. Digital Marketing
  2. Social Media Management
  3. Search Engine Marketing and Analytics
  4. Inbound Marketing

  這些課程不僅由不同領域專業的教授授課，更強調實作操作。我們實際打造一個品牌，從網站架設、品牌形象、產品設計，到社群媒體經營與數據分析，讓理論與實踐相互結合。雖然耗時又需

投入大量心力，但所獲得的實務經驗與團隊合作能力，絕對值得投入。特別是與來自不同文化背景的同學協作，更讓學習歷程充滿碰撞與啟發。

國外研修之生活學習（課外）

旅遊面向

里昂作為法國第二大城市，對外交通極為便利：

- **地理位置優越：**
    1. 向東約 1 小時車程可達阿爾卑斯山區
    2. 搭 TER 前往日內瓦約 2 小時（單程 15-18 歐）
    3. 搭 TGV 前往巴黎僅需 2 小時
    4. 搭 TGV 前往馬賽約 1.5 小時
- **交通設施完善：**
    - **Lyon Part-Dieu 主車站：** 通往全法及國際城市，亦有機場快線直達 Lyon-Saint-Exupéry 機場
    - **Lyon Perrache 車站：** 為長途巴士停靠點，如 Flixbus、Blablacar 等
    - **機場連結：** Lyon-Saint-Exupéry 機場可直飛歐洲、非洲與中東城市
- **氣候宜人：** 四季分明，與台灣潮濕悶熱的氣候截然不同 (但夏天超熱...)
- **文化底蘊深厚：**
    - 歷史可追溯至羅馬時代，老城區（Vieux Lyon）為 UNESCO 世界文化遺產
    - 被譽為「法國美食之都」，必嚐當地特色餐館 Buchon

日常生活

- **飲食與採買便利：** 多元族群聚集，餐館與亞洲超市林立。惟主要亞洲超市集中於 Guillotière 區，此區治安較差，建議白天前往並注意財物安全。
- **住宿建議：**

  學校不提供宿舍，學生可選擇：

  1. 申請 Crous 學生宿舍
  2. 經由 EMlyon 合作平台 LiveinFrance 租屋（需酌收手續費）

     租金依房型、區域而異，平均約 400～700 歐元。因交換生眾多，建議提早開始找房，以免遇到價格過高或條件不佳的狀況。相較巴黎，里昂生活費用較為親民，是預算有限者的好選擇。
  3. 里昂某些地區治安堪憂，所以建議大家在找尋住房時盡量避開，以 EMLyon 來說，我個人推薦可住在 8 區，我自己是租在位於 8 區的 Jet d'Eau-M. France 附近，我自己住一年的經驗下來覺得這裡治安算是不錯，半夜也不會有流浪漢或鬧事份子，是一個非常單純的住宅區。

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?

- 我最大的挑戰並非地點或文化，而是在「心態調整」。

  過去在高雄大學已習慣獨立生活，所以在法國面對生活瑣事並不陌生。但初來乍到的語言隔閡仍是一道門檻。幸好我在台灣已先修法文課，加上到當地後主動用法語溝通，讓我較快融入環境。

  小建議： 法國人對禮節很重視，開場一聲「Bonjour」能讓對方更願意幫助你，即使你不流利也無妨，誠意最重要。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

- 文化衝擊：在日常生活中，一句簡單的問候是非常重要的，舉凡是去買東西，上公車、和鄰居對到眼、進入一間店……一句 Bonjour 或 Bonsoir 是非常重要的，和台灣略有不同(我們似乎不會在路上或進入便利商店是主動打招呼)，如果你忘了做，那接下來對方可能也會覺得你非常沒禮貌！所以養成出入隨時打招呼的習慣很重要！再來是法國人在休息時間很喜歡去陽台或曬得到陽光的地方來個 small talk，而且一定會配上香菸(法國抽菸的頻率滿高的，抽菸對他們來說我認為像是一種生活態度的表達以及抒發)和對人生的抱怨，一開始對我來說滿難適應的，但隨著時間過去，我也學會端著咖啡(因為我不會抽菸)加入他們一同閒聊，這是一個能夠結交外國友人的好機會。

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?

- 改變：這段海外生活讓我最大的成長，是「心態上的沉穩與冷靜」。

  法國的生活節奏較慢，我也學會不急不躁地面對每件事；旅行中的大小突發狀況則訓練了我的臨場反應與決斷力。更重要的是，與不同文化背景的人互動，讓我真正理解「文化差異」不只是理論上的存在，而是日常每一刻都在發生的交流與磨合。

)

感想與建議

- 原本因雙主修課業繁重，我一度沒有把交換列入人生規劃，但最終我選擇給自己一段「Gap Year」的時間，讓自己以「生活者」的身份在法國學習、成長、感受人生。若你正猶豫是否要交換，不妨靜下心來列出交換會帶來的「收穫」與「代價」，衡量可行性與自身資源，做出最適合你的選擇。

  我想說的是：

  「年輕時能夠出國看看，世界會用你意想不到的方式回饋你，而這些絕非書本上學得到的知識。」

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

My year-long exchange at Emlyon Business School was a transformative journey, both academically and personally. Founded in 1872 in Lyon, France, Emlyon is one of Europe’s oldest and most prestigious business schools. It holds the coveted “Triple Crown” accreditation—EQUIS, AACSB, and AMBA—placing it among the top 1% of business schools worldwide. My exchange took place at the newly relocated Lyon campus in Gerland (7th arrondissement), which is more centrally located and accessible than the former Ecully campus.

During the exchange, I was part of the Global BBA program. One of the most enriching academic experiences was through the Digital Marketing major, which consists of four practical and interconnected courses: Digital Marketing, Social Media Management, Search Engine Marketing and Analytics, and Inbound Marketing. Rather than focusing solely on theory, these classes emphasized hands-on application. I had the opportunity to design and promote a digital campaign for a brand we created from scratch, developing websites, crafting brand identities, designing products, and managing social media strategies as a team. This real-world project was intensive and time-consuming, but it provided invaluable knowledge and experience in digital marketing. Additionally, collaborating with classmates from diverse cultural backgrounds made the experience even more dynamic and insightful.

Beyond academics, living in Lyon was an eye-opening experience. As France' s second-largest city, Lyon offers excellent transportation links. Its location at the confluence of the Rhône and Saône rivers allows for easy travel across Europe. For example, it' s only a two-hour train ride to Geneva or Paris, and around 1.5 hours to Marseille via TGV. The city' s main stations, Lyon Part-Dieu and Lyon Perrache, offer connections to regional and international destinations, while the Lyon-Saint-Exupéry Airport provides flights across Europe, Africa, and the Middle East.

Lyon is also culturally rich, with a deep Roman history, the UNESCO-listed Vieux Lyon, and a renowned culinary reputation. It' s known as the gastronomic capital of France, and local bouchon restaurants offer a truly authentic experience. For everyday life, the multicultural atmosphere ensures access to various international groceries, particularly helpful for international students, including many Asians, who enjoy home-cooked meals. However, caution is advised when visiting the Guillotière district, especially after dark.

Finding housing was another challenge, as Emlyon does not provide student dormitories. Options include CROUS residences or private rentals via Emlyon' s partner platform LiveinFrance. Monthly rents vary significantly, ranging from €250 to €1,000.

The biggest challenge for me was not the location itself, but the mental adjustment to living independently abroad. My previous four years of living alone in Taiwan helped build resilience, but studying in France added a new linguistic and cultural layer. While French people are generally more

open when greeted politely in French, language barriers can still arise. To adapt, I proactively used French in daily interactions and took language classes beforehand, which made communication much smoother. This exchange has made me more composed, independent, and culturally aware. I’ ve learned to slow down and appreciate life’ s rhythm while building stronger decision-making and problem-solving skills. If you’ re considering an exchange, weigh your resources and goals. It may feel risky, but the personal and professional growth it brings is truly unmatched.

照片：