學校簡介

EDHEC 商學院（École des Hautes Études Commerciales du Nord）創立於 1906 年，是法國歷史悠久且享有盛譽的高等商學院之一。主校區位於里爾，並在尼斯、巴黎、新加坡與倫敦設有分校，展現其高度國際化。EDHEC 以財務金融專業見長，金融碩士課程在全球排名前十，並以實務導向、創新精神與企業合作緊密著稱。學校擁有 AACSB、EQUIS 與 AMBA 三大國際認證，是全球極少數獲得三重認證的頂尖商校之一。

A. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我所修習的學程為 Pre-master 的 English track，所有課程皆是以英語授課，在兩個學期中我總共修了 54ECTS, 因為有抵免的需求所以相較別人修了更多課，主要都是與商業相關的基礎課程，在法文課的部分因為我交換一學年，所以我修過兩個等級: Beginner 跟 Elementary，以下我會簡單總結一下印象較深刻的課程。

- ✧ FUNDAMENTALS OF ECONOMICS & ECONOMICS

  兩堂經濟學的課程皆會分成個體與總體兩個部分，兩堂為銜接課程，教學形式都是上半堂課講解，下半堂課寫當天繳交的練習題。個體經濟學我在有基礎的狀況下會認為是相對簡單，課程包括價格彈性、供需、外部影響、獨佔事業的市場操作等，但是總體經濟學就相對困難許多，課程包括利率、總體經濟模型、央行、經濟泡沫等，有許多專有的公式要理解，也有很多代號要懂得對應，老師講解速度又快，整體而言難度較高。

- ✧ PLANET BOUNDARIES AND BUSINESS TRANSFORMATION

  這堂課主要講解一些與商業與環境的連結，接觸到一些較新的概念像是地球限度，也在課堂中練習公司進行計畫環境轉型的各個階段與問題分析，期末考比較困難的點是利用提供的數據準確計算出碳排放量，需要非常了解各個造成影響的因素與每個條件的交互關係。這堂課非常適合對於 ESG 有興趣的同學，能對於環境永續有不同以往的見解，也能用實際演練與模擬加深印象。

- ✧ SOCIO-CULTURAL FRANCE

  這堂課是第一學期專屬於國際生的課程，所以我感覺大家比較有共同語言，是適合認識新朋友的好時機。這堂課的內容涉及很廣，但主要是圍繞著法國的社會文化與商業的關係，課程有討論到的主題包括法國的歷史如何影響現今、勞工法、公司組織組成、跨文化等等。最讓我印象深刻的是期末報告要採訪一位在法國企業擔任管理者角色的人，通過提問了解其公司文化與管理策略，去分析實際情形與課堂中的理論有無差異與差異在哪，這首先考驗我們如何找到適合人選，也考驗我們如何在短暫的採訪時間中獲取有用的資訊，是很有趣也有挑戰性的經歷。

- ✧ SEMINAR: TEAM MANAGEMENT & CONFLICTS MANAGEMENT

  這個類工作坊是屬於兩天的集中課程，以小組活動進行，會有多次的情境模擬演練，讓你扮演不同的角色，從不同角度擔任或觀察管理者與被管理者，分析他們的行動與目的。課程中我覺得最有趣的部份是進行大型組討論的時候，我們會扮演不一樣的公司內部人員角色，每個人都要發表出對於自己最合理且有力的言論，討論過程中會因角度不同而遭受反對或調整，這時你如何應對就顯得更為關鍵，我個人很喜歡這個環節。

- ✧ ORGANISATIONAL BEHAVIOR

  這節課是我上所有課程中最不滿意的一堂，上課形式是學生分組進行當天主題的報告，老師只會提供題目讓我們自行選擇，但是完全沒有講解任何東西就要我們自己上網找，老師根本薪水小偷。每次上課後會有當天主題相關的文章要閱讀並分組寫分析，算是平時成績，還有一次的課堂事前準備的小組報告也算成績，以及一次的期末考要寫申論題也不好準備。

- ✧ FAMILY BUSINESS

  這堂課是第二學期專屬於國際生的課程，是一堂很需耐心的課因為每堂課會上六小時，雖然如此卻是我最推薦也最喜歡的一門課。首先老師上課十分用心且活潑，讓人不會太容易恍神，而且家族企業這個題材在中山是不容易接觸到的，卻是很多地方商業發展的未來趨勢，了解家族企業的優缺與背後故事能助於我們選擇未來就業方向。而且這堂課沒有期末考只需要繳交團體報告，報告內容是介紹與分析一間家族企業，並找出當前面對的問題與提出解方，如果能找到家族內部的採訪對象會是一次很特別的經驗。

B. 國外研修之生活學習（課外）

EDHEC 本身有許多 student association，類似於台灣的社團活動，多樣的主題大家可以依照自己的喜好嘗試參加，據我所知要加入這些社團都要經過面試，且是以法語進行溝通為主，我自己是沒有參加。除此之外，剛入學時的迎新活動是由 SAO 也就是 EDHEC 的國際處舉辦的，非常推薦參加，所有國際生都能自行填寫表單報名，是很好認識人的社交場合，除了學校舉辦的活動外，有時候也有學生自主舉辦的校內小活動可以共襄盛舉，OpenUp 這個學生組織偶爾也會舉辦到附近國家的兩日或三日遊行程。有個校外組織叫 Erasmus 也經常舉辦各類一日或二日遊行程到附近旅遊，他有推出一張 ESN 卡，對於經常出國旅遊的學生來說很划算，會有 Ryanair 與 Flixbus 的優惠，能省下不少錢。另外一張絕對要有的卡是國際 ISIC 學生證，出國玩想要享有學生票優惠基本上都是看它，而且卡片本身也提供許多優惠，一定要在台灣提前申請一張。

里爾的大眾交通其實很簡單，進出市中心主要是透過捷運(metro)與輕軌(tram)兩個交通工具，小地區內的話搭公車也很方便，可以視自己的需求決定是否要辦月票，如果沒有通勤需求的話我覺得買 10 次票就夠了，票卡都是可以重複除值的。法國內移動的話主要靠 SNCF 國鐵，學生可以依自己的年齡買青年卡拿來買票打折用。

C. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 培養獨立自主的能力
   獨自在外生活凡事都只能靠自己，需要自己解決所有面臨的問題或挑戰，想吃飯就得從出門採購食材到備菜到料理自己一手包辦，想去哪裡旅遊就得自己查好訂好各種交通住宿與行程，要學會規畫用錢，學會打理好自己的一切，養成獨立自律的習慣。
2. 接觸不同文化的洗禮
   歐洲每個國家都有自己的文化習俗，認識並理解每個國家不同的特色與風俗是旅行的一大樂趣，長期生活在法國也能更沉浸式的體驗與了解這個國家，並融入其中成為自己的生活習慣。
3. 認識不同國家的朋友
   在學校或是旅行途中能遇到各個國家的人，大家互相交流能發現許多不一樣想法與觀念，拓展人脈對於未來幫助也很大。

D. 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?

在要離開時要與房東處理停止租約的事情，但因為住到最後一天，一大早要趕火車去坐飛機，所以排定離開前最後檢查的時間與房東溝通好一陣子，最後解方是在前一天晚上先將退宿檢查進行完並繳交鑰匙，隔天早上再由室友幫忙開大門離開。這件事我學到的教訓是最好能安排一個合理的時間進行退宿，否則如果不是像我住的是 share house，會有很麻煩的延伸問題得解決。

E. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

法國市容其實沒有非常乾淨，路上會有很多狗大便，貌似是因為他們飼養者沒有撿拾狗大便的習慣，覺得這麼做很髒所以都放著不管，導致用路人要自己承擔。市區的流浪漢也滿多的，因為政府會補助他們的生活，也沒什麼在管制，所以到處都有，還有很多會養著狗狗生活在一起。這讓我滿意外的，但是習慣之後反正也不會造成什麼大麻煩，只要自己注意一下，街友通常也不會主動接近你，如果有人靠近記得保有防備心，基本上不會有太多困擾。

F. 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?

我認為自己在這一年中改變了不少，能更主動的與人交流溝通，更系統性的規畫自己的生活，也開闊了自己的視野，這些也是我這段時間最大的成長。我發現在法國，如果你不主動搭理別人，他們很少會主動與你交流，身在一個 90%都是法國人的 program 中，我算是被迫讓自己變得積極一點，主動詢問能不能一起組隊，一起討論課堂練習與休息時間

小聊一下。為了到不同國家旅遊，會提前很多確認空閒時間與預訂機票等等，將旅行的行程進行詳細規畫，確保自己能去到每個期望拜訪的地方，並在預算之內。

G. 感想與建議

整個出國交換是一場很難忘的記憶，整個人在短短 10 個月中瞬間長大許多，家人朋友都在十萬八千里外，自己孤身到陌生的國度生活，從剛開始的徬徨到最後的不捨，從最初什麼都不會，到最後甚至能分享自己的經驗給別人，整件事就是很虛幻卻又真實。有的人會把出國交換的時間當作出去玩，不太顧慮課業的部分，我的想法是在不太一樣的教育方式與氛圍下，學習的成效也會有所不同，而且上課內容如果是全新領域，專注一下也是不錯啦，更何況如果像我有抵免學分的需求，成績好壞更是需要注意一下。但真的好好趁還是學生的時候到世界各處走走，不僅會比較能承受窮遊的玩法也有不一樣的心境，而且法國 25 歲以下居民參觀大部分博物館都免費，這麼好康的事情絕對不能錯過的，能省下好幾百歐的門票錢呢。

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)

EDHEC Business School, founded in 1906, is one of the most prestigious and historic business schools in France. With its main campus in Lille and additional campuses in Nice, Paris, Singapore, and London, EDHEC is highly international. Known for its excellence in finance, its Master's in Finance ranks among the global top 10. The school holds the triple accreditation (AACSB, EQUIS, and AMBA), a mark of top-tier quality in business education.

During my exchange year, I enrolled in the English-track Pre-Master program and completed 54 ECTS credits. All courses were taught in English, and I also took French language classes at the Beginner and Elementary levels. Among the most memorable courses were:

- Fundamentals of Economics & Economics, which covered micro and macroeconomics. The micro portion was relatively easy due to prior knowledge, while the macro part was more challenging with complex formulas and economic models.
- Planet Boundaries and Business Transformation, which introduced concepts related to sustainability and environmental limits. We learned to calculate carbon emissions using real data—valuable for students interested in ESG.
- Socio-Cultural France, focused on French society and business culture. A highlight was interviewing a manager in a French company to analyze cultural practices and compare them to classroom theory.
- Seminar: Team and Conflict Management, a two-day interactive workshop with role-playing and discussions that helped me develop teamwork and negotiation skills.
- Family Business, my favorite course, explored the dynamics and challenges of family-run companies. We completed a group project analyzing a real family business, offering unique insights not commonly taught in my home university.

Outside the classroom, EDHEC offers many student associations, though most activities are conducted in French and require interviews. I highly recommend participating in the Welcome Week hosted by the international office, which is a great opportunity to meet other students. Organizations like OpenUp and Erasmus frequently organize affordable trips, and student cards like ISIC and ESN provide useful discounts for travel and entry to cultural sites.

Living in Lille, I found the public transportation system efficient. Within the city, metro, tram, and buses are easy to use, and national train travel is convenient through SNCF, especially with youth discounts.

Throughout the exchange, I gained independence, learned to manage daily life alone, and became more proactive in social and academic settings. I also encountered cultural differences, such as the presence of homeless people in cities or less tidy streets, but gradually adapted with an open mind.

This year abroad broadened my global perspective, strengthened my time management and communication skills, and made me more self-disciplined. It was a transformative experience that taught me more than just academics—living alone in a foreign country made me grow in ways I never expected. I highly encourage students to take full advantage of this opportunity and embrace both the challenges and joys it brings.



學期初舉辦的國際生迎新活動



里爾每年九月舉辦法國最盛大的二手市場



每年二月舉辦的尼斯嘉年華