學校簡介

里昂政治學院，又名Sciences Po Lyon，是一所公立學校，建立於1948年，是法國十所政治學院之一。
里昂政治學院為法國政界培養了大量政界精英，根據法國“卓越大學計劃”計劃要求，2020年1月全面合併入里昂大學（Université de Lyon），成為里昂大學下屬大學之一 。法國“卓越大學計劃”被視為法國高等教育近四十年來最大力度的改革之一，旨在建立法國五到七所具備全球競爭力的世界一流大學。

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

本學期我修習兩堂課，一堂為「Sustainable Cities and Public Participation」，另一堂為「Facing global climate change and the anthropocene : policy-making in times of uncertainty」。
第一堂的授課老師特別注重作中學的教學方式，因此每次上課都會先進行角色扮演工作坊，讓我們扮演永續城市中不同的利益關係人，透過這種方式讓我們思索不同角色的思考路徑，同時能夠設身處地的了解他人的難處。而課程的後半段則會回歸理論教學，把剛剛工作坊中的互動用理論來解釋，讓我們能夠將理論結合現實，且更容易印象深刻。
第二堂課的授課內容則全部皆為理論授課，也因此課程較為生硬且乏味，因此我更推薦也最喜歡第一堂課。

國外研修之生活學習（課外）

在課外活動方面，學校的國際處組織許多活動讓我們與本地學生互動交流，同時深度認識里昂這座城市。
舉例來說，在剛開學不久的第一週週末，學校即安排在地學生擔任城市嚮導，帶領我們走訪里昂的私房景點。透過這種方式能讓我們以不同的角度欣賞里昂，也能與外國學生建立友誼。
此外，里昂這裡也有許多台灣人，我也積極參與台灣人所辦的同鄉活動，除了能解一些鄉愁之外，也能透過在這裡生活的台灣人口中，認識不同面貌的法國。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 語言能力提升
2. 危機解決能力
3. 深入體驗當地文化
4. 提高獨立性和自信心
5. 瞭解不同國家和文化的學術發展趨勢

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?

今年三四月，法國經歷有史以來數一數二規模的罷工活動，為「反對退休年齡從62提升至64歲」。這兩個月每個星期都會有一兩天全國鐵路、捷運、輕軌聯合罷工，嚴重的時候甚至一周七天都是如此。而里昂政治學院也不意外，幾乎有一整個月都改為線上上課，讓上課的效率與參與

性大幅降低，甚至讓我的期末報告分組受到影響。
在哪裡都不能去的情況下，漫漫的時間成為最大的敵人，也因此我開使培養廚藝興趣，找網路上想吃的美食然後再複製出來。雖然短短的一個月不能讓我成為廚藝達人，但也讓我稍微熟悉料理的基礎，同時也認識許多歐洲才見的到的食材。縱然不知道這對我的未來有沒有幫助，但至少讓我了解我不是料理白癡。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

最讓我感到訝異的是法國人對於不會說法語的人相當的不禮貌，雖然在出發前就略有所聞，但親身感受到時還是有不少震撼。後來我發現要避免白眼還是有訣竅的，首先「est-ce que vous parlez anglais？(請問你會說英文嗎？)」的開場是必要的，當然如果能加上pardon或excuse-moi以及可憐的笑臉，對方八成會感受到你的真心誠意，然後願意用破破的英語與你對話(雖然八成你也聽不懂，但能避免白眼或不理你就好)。另外，如果妳是女生也大加分，我目前還沒有聽過女生講英文被白眼或無視的。

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?

此次交換最大的目的即為訓練國外獨立自主的能力，在法國這麼一個不喜歡說英語的地方，這訓練更顯成效。我原本是個相當膽小的人，對於不確定性高的事物會下意識的排斥，因此這次出國交換也是下了很大的決心才成行的，我甚至一度在出國前想製造假車禍逃避哈哈。
來到歐洲之後，在解決一件件事情、生活逐漸穩定下來後，才發現其實我也滿享受逐步解決問題的過程，很像電玩遊戲過關斬將的感覺。同時歐洲人享受生活、隨波逐流的個性(講難聽點是隨便)，也讓我隨時有「這樣也行？」的感受。此趟歷練讓我獨立成長許多，想必未來面對任何難關能以更穩定平常的心去面對。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼?有無獎學金是否會改變您的出國計畫?

在歐洲瘋狂通膨的現在，這筆獎學金的幫助不言而喻，這筆獎金讓我出國交換的負擔減輕許多。

感言及心得感想

出國交換的這半年是我這一生目前為止做過最棒的決定，也比別人多了一段無可取代的回憶。趁著此次交換走遍歐洲各處，更能體會讀萬卷書、行萬里路這句話的涵義。歐洲雖然有一個大的歐盟框架，但在此框架下的各國，甚至各個小城，都保有自己獨特的文化特色，這點可以從建築風格、飲食、行為觀察出來，這是在台灣的我從未體驗過的感受，也更加體會自身眼界的狹小。里昂是個很宜居的城市，交通便利、治安良好，且城市機場飛往歐洲各處都很方便，而里昂政治學院位處市中心，也是個非常大的優點，個人覺得此處是非常值得交換的地方，推薦各位學弟妹選擇此學校，能夠輕鬆適應國外生活。

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)

The Lyon School of Political Science, also known as Sciences Po Lyon, is a public school founded in 1948 and is one of the ten political schools in France.
It is one of the ten political schools in France. It has trained a large number of political elites for the French political arena, and in January 2020 it will be fully integrated into the Université de Lyon, one of the universities under the University of Lyon, in accordance with the requirements of the "Plan d'Excellence Universitaire". The "Plan d'Excellence" is considered one of the biggest reforms in French higher education in the last forty years, aiming to create five to seven world-class universities in France with global competitiveness.
The main purpose of this exchange is to train foreign students to be independent, especially in France, where English is not spoken. I was originally a very timid person, and I would subconsciously reject things with high uncertainty, so this exchange was also a great determination to make it happen, I even once wanted to create a fake car accident to escape before going abroad haha.
After coming to Europe, after solving one thing and gradually settling down in life, I realized that I actually enjoy the process of solving problems step by step, very much like the feeling of playing a video game. At the same time, the European people's personality of enjoying life and going with the flow (to put it bluntly, casual) also makes me feel "this is okay? I feel that I can do it. I think I will be able to face any difficulties in the future with a more stable and normal mind.
The six months I spent abroad was the best decision I've made so far in my life, and I have more irreplaceable memories than anyone else.
Taking advantage of this exchange to travel around Europe, I could better understand the meaning of the phrase "read a thousand books and travel a thousand miles". Although Europe has a large European Union framework, each country and even each small town under this framework has its own unique cultural characteristics, which can be observed from the architectural style, food and behavior, which is something I have never experienced in Taiwan, and which makes me realize how small my horizon is.
Lyon is a very pleasant city to live in, with good transportation, good security, and easy access to all parts of Europe from the city airport, and the Lyon School of Political Science is located in the center of the city, which is also a great advantage. Personally, I think it is a very worthwhile place to exchange, and I recommend all students to choose this school so that they can easily adapt to life abroad.