哈囉大家，我在 2025 年的 9 月到 2026 年的 1 月在巴黎的 EM Normandie 諾曼第管理學院進行交換，在交換期間我最喜歡的課程是 Consulting skills，這門課程從介紹開始，非常細項針對專案管理、計畫提案、顧問生活一直到很詳細的資料搜尋模式都有很深入的介紹，老師上課也都用 Kahoot 進行互動。

生活學習方面我覺得最多就是煮菜，在巴黎的生活跟台灣差最多就是出去吃會貴死人，我的學校位於巴黎，也是全法國物價最高的地方，所有在外面賣的熟食、加工過食物都是台灣的 2~4 倍價格不等，非常昂貴；然而超市的原型食物、基本食材卻跟台灣差不多，甚至許多農產品品質比台灣好也比台灣便宜，煮出來一餐經常一個人花不到 100 台幣，非常建議所有學生在巴黎交換都可以找有廚房的租屋處。

我認為交換具體效益主要如下：文化價值觀理解、美食體驗、旅遊交通安排經驗 最大的文化衝擊就是在一些節慶上，女生會主動過來索親吻禮，其實也沒有需要調適的

我認為在巴黎交換讓我感悟最深的就是生活品質的重要性，出生在亞洲，一切東西都要追求效率還有公眾利益，但在巴黎他們從小就被培養成需要獨立思考的個體，在不影響別人、展現對別人尊重的同時也不對精進培養自己的生活習慣與品味，這是我最值得學習的部分。

既然我已經分享過食物，那不免俗地也可以介紹一下衣、住、行

衣： 我是 9 月來到巴黎，這時候已經是相對宜人的天氣，大約 15 度左右，短袖長褲長袖短褲配薄外套是非常適合，然而到了 10 月 11 月，巴黎秋天是日夜溫差極大，早上 20 度，晚上可能 10 度不到，而每天的溫度也都變化極大，需要每天看氣象預報決定穿衣邏輯。11 月開始冬天比台灣冷很多，氣溫都維持在個位數甚至是零下，羽絨衣是必須的！ 要追逐潮流跟時尚必須前往瑪黑區及香榭大道，幾乎所有頂流服飾、選貨都在這邊有分店，KITH、C.P. Company、石頭島、川久保玲選物店...應有盡有。這裡也有極多美食跟網美店，天天來都逛不完。 特別推薦一間鞋店，是英國來的 JD，不定期有跟 NIKE 獨家合作的配色，店內進了很多其他品牌如 ON、SALOMON 很多的鞋，學生證可以先打八折，再乘上退稅 12%，真的超級優惠。

住： 我是住在巴黎近郊的 La Defense，可以想像是板橋那樣，跟巴黎的交通非常完善方便，大部分的人都會住在巴黎，我就分享住在巴黎近郊的經驗。這個區域是商業核心區，交通方便，且相較於巴黎市中心治安極好。 因為巴黎的學校幾乎都沒有學生宿舍，我在這邊的是住在品質很好的商務學用宿舍，

Canvas La Defense，這邊的住屋品質非常好，隔音極好且公設完整(我每天都下樓打撞球很爽)，是去年才啟用的全新租屋大樓，但若一個人住的話會相較很貴，要 1200 歐元左右一個月(雖然含水含電)，但若兩人住的話，可以跟室友 Share 一個大的房間或是一房一廳，兩人總共也才 1500~1700，會非常划算。住在 La Defense 會讓你很像住在都會區，到時候就算天天去巴黎市區逛街也不會看膩巴黎式的建築。
攝於 2025.09.07

行： 分享地鐵跟飛機的經驗在巴黎讀書好處就是直接買地鐵通票即可，大概有兩個選項直接在這邊比較給你看：月票可以綁在手機，進出直接拿手機出來甚至不用解鎖，一個月 88 歐；年票只能用實體的紙卡進出地鐵站，但是她可以先買一年，離開巴黎時按比例退，是最划算的方式，但就是要承擔實體卡不見的風險，再來就是申請退款也很麻煩。 至於飛機，有個慘痛經驗就是去冰島的行程買小間的廉航，但後來就倒閉了，因此後來的出遊有搭到飛機我都選大間的廉航 EasyJet，雖然平均而言會貴一點，但至少可以有保障，也避免你在歐洲生活與課業平衡之間焦頭爛額時還要處理機票出包等一堆問題。

Exchange Experience at EM Normandie, Paris (Sept 2025 – Jan 2026)

Academics: Consulting Skills

My favorite course was Consulting Skills. It provided a deep dive into project management, proposal writing, consultant life, and advanced data research. The classes were highly interactive, often featuring Kahoot sessions.

Food & Lifestyle: Cooking is Key

Dining out in Paris is extremely expensive (2–4 times the price in Taiwan). However, fresh produce and basic ingredients in supermarkets are high quality and affordably priced. Cooking at home can cost less than NT$100 per meal. I highly recommend finding accommodation with a kitchen.

Cultural Insight: Quality of Life

The biggest takeaway was the emphasis on quality of life. Unlike the efficiency-driven culture in Asia, Parisians are raised to be independent thinkers who prioritize personal taste and lifestyle

while maintaining respect for others.

Living Essentials: Clothing, Housing, and Transport

Clothing: * Sept–Oct: Pleasant (around 15°C) but with large temperature swings between day and night.

Nov–Jan: Much colder than Taiwan (often below 0°C); a heavy down jacket is essential.

Shopping: Visit Le Marais and Champs-Élysées for top brands (KITH, Stone Island, etc.).

Pro Tip: JD Sports offers a 20% student discount plus a 12% tax refund—excellent for sneakers like Nike, On, or Salomon.

Housing: La Défense I stayed at Canvas La Défense, a high-quality, modern student/business residence. It has great soundproofing and amenities (like billiard tables).

Cost: Single studios are pricey (~€1200/month), but sharing a larger unit with a roommate is much more economical (€1500–1700 total).

Location: Safer than central Paris and very well-connected.

Transportation:

Metro: Get the Navigo pass. The Monthly pass (€88) is convenient as it links to your phone. The Annual pass is the cheapest if you apply for a pro-rated refund before leaving, but it requires a physical card and a tedious refund process.

Flying: Stick to major low-cost carriers like EasyJet. Avoid tiny budget airlines to prevent issues like sudden bankruptcy, which I unfortunately experienced during a trip to Iceland.