學校簡介

法國里昂高等商學院是具有一百多年歷史的學校，分為多個校區，巴黎、里昂、上海等等皆可看得到這所學校的影子。我念的校區是聖艾蒂安校區，座落於離里昂搭火車一小時的小鎮，學士班主要都在這個校區授課。里昂高等商學院的授課非常特別，大一大二用法文上基礎課程，如會計等，到了大三大四，不管是法國本國籍的學生或是國際學生，皆使用英文授課。

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

在課程中我覺得受益最多的是Team management and HRM in an International Context這門課，這門課的授課老師是英國人，多年往返英國和法國工作，老師在課堂時常分享各國不同文化的管理方式以及應對方式，更常常開放分組討論，讓不同國籍背景的學生可以互相交流。我很喜歡老師安排的round table課程，分組探討議題，上課可以一直講話我覺得很滿意！也能多跟同學聊聊。我覺得這門課非常有助於打開自己的世界觀，如果未來有想要在跨文化企業工作的話，一定會學到非常多。

國外研修之生活學習（課外）

到了法國之後，因為飲食習慣不同加上物價高，不得不自己煮飯。我學會了自己看食譜、買菜、下廚，還學會如何做很好吃的義大利麵。課堂之餘，我也會利用沒課的時間到附近城市走走，像是安錫、里昂、或是其他歐洲國家。除此之外也學會對法國人的應對方式，他們的輕鬆看待事情以及隨意的態度常常讓來自亞洲的我感到很無助，時間久了就會知道要怎麼和他們溝通了。衝擊最大的是歐洲境內的機票或是巴士票真的好便宜，甚至會出現幾百元的來回機票，交換的閒暇時光是旅遊歐洲的好時機。在這些下廚、處理生活大小事、旅遊的途中，我發現自己的危機應變能力提升了很多，畢竟歐洲太常發生交通誤點或取消的狀況，在這個期間我默默訓練出快速處理問題的態度與沈著，我認為未來在職場上也是很受用的。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 拓展國際觀：可以認識來自不同國家的朋友、學習他們的文化、增廣見聞
2. 培養獨立自主的能力：處理自己大大小小的日常生活所需，訓練一個人生活
3. 獲得不同的專業知識：很多課程由不同國籍的老師授課會獲得不同的觀點，有助於增加自己的知識
4. 語言能力提升：全英語授課環境加上有些同儕是英語母語人士，可訓練自己開口講英文以及準確表達自己的意見
5. 適應國外生活：對於未來有計劃出國唸書或海外工作的人，這是一個非常好的機會可以看看自己到底適不適合這個國家和環境

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?

在我剛抵達不久，馬上就不小心被網路詐騙了90歐元，卡片一直被刷錢的當下我真的很緊張，幸好那張簽帳卡的銀行是非常厲害的網路銀行，一查到我刷了跟自己消費習慣不相符的東西後馬上

就把我的卡凍結，讓損失只停留在90歐元。至此之後對於奇怪的簡訊還有網路購物我都格外小心，不要把自己的個資洩漏出去。這問題給我最大的啟發就是永遠都要未雨綢繆，例如被盜刷要如何馬上凍結卡片，我覺得這套用在生活大大小小的事情上。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

我最不喜歡的是法國人輕浮的態度還有非常慢的動作，這點適應的方法應該就是只能習慣。還記得我剛入住住處時，房東很用地把鑰匙摔在桌上，然後坐下來和我簽約。一開始我以為房東是不是很不開心，還在想我哪裡惹他生氣了，後來才知道摔鑰匙這個動作是代表“唉，工作好累，哈哈”的表示。適應的方法是慢慢了解法國人對於生活的態度，久了我就不會再因為他們的一些動作而去想自己是不是哪裡惹他們不開心了。

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?

我最大的成長是把法國人的生活態度帶到自己的生活上，以前我是一個勤奮的人，覺得一刻都不能停下來，要一直做自己在做的事，常常搞到飯也沒吃覺也沒睡。來法國之後了解到休息的重要，常常看到法國人下班後在餐廳吃飯聊天，去健身房運動，或是在公園散步。在課堂上，法國學生也提到法國人對於人生的態度是work to live，我覺得在未來我會試著把這句話貫徹始終。

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?

獎學金最大的幫助是幫我cover掉住宿費用，在歐洲的房租真的不便宜，有獎學金讓我輕鬆很多。但如果沒有獎學金，我想我還是會出國，但可能在各方面就會盡量省一點，例如我住的是單人的studio，如果沒有獎學金，我可能就會選擇相對便宜的flat share。

感言及心得感想

整體來說，這次交換的經驗都是很難能可貴的。這實現了我一直想要出國唸書的小小的夢想，也讓我思考了更多人生的可能性。在旅遊的旅途中，也讓我發現其他歐洲國家的好。這次交換讓我成長很多，不管是做人處事，或是在課業上，我感覺自己的英文能力變好，也比較勇敢表達想法了。因為這次交換我也更喜歡法國一點，未來如果還有機會回來歐洲，我想我都會在旅途安排在法國待個幾天。

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)

emlyon business school offers a range of English-taught postgraduate programs with an international focus, with the option to specialize in general management, entrepreneurship, or a particular industry. The school has many campuses, including Lyon, Paris, Saint-Etienne, Shanghai...etc.
I have enrolled in 5 courses this semester. The one I like the most is Team Management and HRM in an International Context. In this course, we have a lot of in-class activities such as round tables, group discussions, and group presentations. From this course, I've learned a lot about different cultures and makes me more available to adapt to different cultures if I ever work at an international base company.
Life in France wasn't easy. I've learned how to cook by myself. You seldom have to cook in Taiwan because it's so convenient and cheap. However, in France, it's better off to cook by yourself. I've learned how to cook delicious meals to serve myself. In my spare time, I also visited a lot of countries such as Holland and Spain, UK. Travel is a lot of fun, I really appreciate this opportunity.
In general, what you can learn from an exchange program is that you get to live independently. This is very important for most Asian students because I feel like sometimes we're too close with our family and they always get things done for us. It is a good chance to train yourself to become a responsible adult. Also, you get to know people from all over the world. It's a time to broaden the horizon and make new friends. Sometimes, when you travel, you only get to hang out with your travel mate. But with an exchange, you get to make friends.
Overall, I really appreciate this opportunity to become an exchange student. I think I've changed a lot and grown a lot. I made a lot of good friends and became a more mature person. I will definitely recommend others to apply for an exchange program if they ever have time and budget and opportunity to do so.