

生活報

一、交換學校介紹、課程資訊

Montpellier Business School (MBS) 位於法國南部的蒙彼利埃，是一座陽光明媚、自由氛圍濃厚的城市，同時也是法國第七大城。雖然名氣不若巴黎或里昂響亮，但憑藉高度年輕人口、活躍的街頭文化以及濃厚的學術氛圍，蒙彼利埃展現出獨特且迷人的魅力。蒙彼利埃不只是法國最古老的醫學重鎮之一，更是知名的大學城，這裡兼具歷史底蘊與現代節奏，電車穿梭於彩繪牆面與露天咖啡之間，展現出輕盈卻講究的生活美學。城市致力於綠色發展與公共空間規劃，讓人可以在日常生活中感受文化、設計與自由交融的生活方式。

MBS 座落於城市外圍，正門口即設有電車與公車站，交通十分便捷。大多數學生以大眾運輸通學，從校園前往市中心約需 20 分鐘電車車程。市中心設有城市主火車站，連接各大地區；而我交換的那一年，蒙彼也正在建設第五條電車路線貫穿市中心，進一步強化市區交通網絡。

MBS 是一所獲得三重國際認證的私立商學院，提供涵蓋學士、碩士等多元課程。交換生可依據原校年級選擇對應課程。根據法國學制，商學院的學士課程為三年制，因此台灣大三以下的學生通常會修讀學士課程，而大四以上則多選擇碩士班課程。

我是在大四下學期至蒙彼進行交換，因此學校為我安排 MBA 碩一課程。MBS 的碩士課程每門皆為 3 個 ECTS 學分，總時數為 24 小時，通常集中於四週內完成，每週一次、一次六小時的密集課程安排，跟台灣還是蠻不一樣的，每天都需要連續上六小時同一門課。在蒙彼的課程每堂課都會有小組報告，有的課甚至每節都有小組報告，考試只有一、兩堂而已。另外在 MBS 的學生組成有一半以上都是交換學生，大多是從歐洲各個國家交換而來，在學校基本上只說英文，但在當地生活在地人又只說法文。以下是我所修習的課程，以及 MBS 為碩士生開設課程的簡要介紹：

- AI for Business

- 這門課由三位講師共同授課，分別是教授、管理顧問以及新創公司的產品經理。課程內容涵蓋 AI 的基礎知識，包括神經網路、機器學習與 AI 發展歷史；接著介紹資料應用、ChatGPT 操作與基礎 Prompt Engineering，並探討 AI 的倫理與限制。整體屬於入門導向，適合對 AI 有初步興趣的學生。這門課的授課老師有三位，一個是教授、一個是管理顧問出身、一個是新創公司的產品經理。課程內容主要包含 AI 基本介紹：從神經網路、機器學習、歷史做 AI 的基本介紹；資料運用、ChatGPT 基本介紹、簡單 Prompt Engineering、AI 倫理與限制等，屬於 AI 入門的基礎課程。

- Critical Management and Alternative Organizations

- 這門課的內容偏抽象，所謂「替代型組織 (Alternative Organizations) 」指的是在解決商業問題時，跳脫主流做法的另類解方。例如，以扁平化組織取代傳統階層制度；與其強調平等，不如擁抱差異、發揮多元價值；或是與其試圖在企業內建構永續模式，不如直接用非營利組織形式回應社會問題。講師來自顧問產業，鼓勵學生從全新角度思考商業與組織。
- Blockchain for marketing & sales
 - 課程從區塊鏈與數位資產的基本原理出發，介紹其發展歷史與核心概念，並以大量產業案例說明加密貨幣與區塊鏈在不同領域的應用。最後聚焦於行銷領域的實務應用。內容廣泛但偏淺，適合初學者快速建立概念。
- Management of the digital transformation
 - MBS 在數位轉型領域頗有名聲，此課程從工業 4.0 切入，再談及網際網路、AI、區塊鏈等技術。不過與其他課程內容有高度重疊，深度也較不足，整體內容偏表面，缺乏亮點。
- Alternative & Sustainable business model
 - 這門課探討永續商業模式，涵義不僅止於回應 SDGs 第12項目標 (責任消費與生產) ，更關注如何打造能長期運作的永續營運模式。講師 Ellen Wasylina 是歐洲永續與外交領域的權威人物，身兼 Trocadéro Forum Institute 創辦人與執行長，並經營知名 Podcast。課程以一個永續零售為主題的大型專案貫穿整學期，兼具理論與實務深度。
- Entrepreneurship & Systemic change
 - 這門課介紹系統思考，與設計思考、假說式思考並列為應對複雜問題的另一種思維框架，特別適用於如氣候變遷等跨領域議題的處理。類似的課程在台灣也開始受到重視，強調全局視角與系統性連結。
- Conflict Management
 - 這門課僅 1.5 學分，只需上兩天課。內容聚焦於衝突的辨識與應對策略，但由於時數極短，實際能學到什麼相對有限。
- Design Thinking
 - 同樣為 1.5 學分的短期課程，雖名為「設計思考」，實際上課程重點並不在教授設計流程，而是透過活動激發學生的創造力與發散性思考，鼓勵「跳脫框架」而非強調系統方法。

補充說明幾點，正常交換學生應該會必修法文和法國文化這兩堂課，但不知為何我沒有被強制選修這堂課，如果很想精進法文能力的話可以自行爭取。

二、生活及文化交流

這篇推薦幾個常用的 App

校園與課程工具

- **Edusign**

- 學校用來點名的系統。教授會在課堂上即時生成 QR code，學生須現場掃描簽到，確保只有實際到場者能完成點名，有效避免代簽情況。每堂課皆需打卡，缺席可能影響成績評量或學分認證。

- **My MBS 2.0**

- MBS 最新推出的校園整合系統，功能類似行動政大。可用來查詢每週課表、教室異動、課程評分、線上問卷、Moodle 登入與作業繳交，是交換期間最常用的校務工具之一。

- **WhatsApp**

- 歐洲地區主要的即時通訊工具，大部分課程中需要與同學分組合作，WhatsApp 是最常用來聯繫與協作的管道。教授與學校行政人員也常透過此工具與學生溝通。

交通與旅遊

- **Mobile Ticket Montpellier**

- 自 2024 年起，Montpellier 開始實施對居民與學生的大眾運輸免費政策。學生可透過此 App 申請通行證（需上傳學生證與證明文件），審核通過後即可免費搭乘電車與公車。提醒：逃票罰款可高達 70 歐元，不值得冒險。

- **SNCF Connect**

- 法國國鐵官方應用程式，可查詢時刻、購票與選位。SNCF 提供針對 12 ~ 27 歲年輕人推出的「青年卡」，購買年費 49 歐元的卡片後，即可享一年內搭乘指定列車七折優惠，非常適合假日安排中短程旅行。

- **FlixBus**

- 歐洲最常見的跨國長途巴士公司，價格便宜、路線廣泛，並提供夜巴選項，方便學生以較低成本旅行。雖然偶有延誤與服務不穩的問題，但仍是預算有限時的好選擇。

- **Skyscanner**

- 搜尋廉價機票、飯店與租車的綜合平台，支援價格追蹤功能，適合規劃長假或延伸旅遊行程。特別適合從法國出發，前往西班牙、義大利等周邊國家的自由行規劃。

住宿與生活

- **Airbnb**

- 適合短期租屋、旅行住宿，部分學生也會選擇透過 Airbnb 長租。

- **Booking.com**

- 另類訂房選擇，涵蓋飯店、民宿與學生公寓，價格與選擇多元，可根據地點與評價比價。

- **Too Good To Go (TGTG)**

- 歐洲熱門的剩食平台。每天各大超市、麵包店、餐廳會提供「盲盒餐」，將當天未售完但仍可食用的餐點打包，折扣通常達原價三折以下，不僅省錢也減少食物浪費。

- **Revolut**

- 一款廣受歐洲年輕人喜愛的數位銀行 App，可用來開立歐元帳戶、綁定實體卡片進行消費。支援多幣別切換、即時匯率查詢及線上支付功能，非常適合交換生管理日常消費與國際轉帳。開戶流程簡單，線上操作即可完成。

三、交換需注意之事項

雖然其他生活面向已在另外四篇電子報中說明得很詳細，但我還是想補充一些個人覺得值得提醒的小建議。對於第一次到歐洲長時間生活的學生來說，一開始的確會需要一段時間去適應不同的文化節奏與生活習慣。

首先，語言真的非常重要。雖然 MBS 是全英語授課的學校，校內交流不太會有問題，但一旦走出校園，在日常生活中，例如超市買東西、搭乘交通工具、辦理行政手續，甚至只是去剪頭髮，都會遇到不少不講英文的人。蒙彼利埃雖然是大學城，學生多、外國人多，但本地人其實不太習慣使用英文，特別是年紀稍長的人。因此，建議在出發前至少學習一些基本法文，例如打招呼、問價錢、詢問方向等實用短句。即便講得不流利，只要願意開口，當地人通常都會相當友善且樂於協助。

法國人日常互動上也和亞洲有些不同，他們很習慣跟陌生人打招呼，像是在電車上、商店裡、甚至搭電梯時，都可能有人跟你說一聲「Bonjour」。這不代表他們想搭訕你，而是一種基本禮貌，特別是在南法這樣相對熱情的地方，若忽略回應可能會被視為不禮貌。

最後，也建議大家在適應生活時放慢節奏，給自己一點空間。歐洲的行政流程普遍偏慢，加上文化與語言隔閡，可能一開始會覺得挫折或無力。但其實這些經歷到最後都會變成很珍貴的回憶與收穫。保持開放的心態、主動學習、多參與活動，就能慢慢建立起屬於自己的節奏與生活圈。

註：如果有更多關於 Montpellier、MBS 甚至歐洲交換的疑問可以聯絡我！

Email: webber52543363@gmail.com

Instagram: webber_tsu