

大家好，我是金融系的林佩璇，於 114 學年第一學期(Fall) 學期前往位於法國的里昂商學院(emlyon Business School) 交換。在歐洲交換的這五個月，生活有了天翻地覆的變化，我出乎意料地漸漸喜歡上里昂，從一開始人生地不熟毫無安全感，到後來竟然把里昂視為家的存在而有了歸屬感。到後來要離開時非常捨不得。

從歐洲回台灣已經兩個月了，一直在逃避打交換生活報，太多想分享不知道從哪裡開始講起，最重要的是總感覺一旦完成了這些就代表我在歐洲的這段交換時光也就真正結束了，所以很不想面對。但繼續拖延下去也不是辦法，所以最後還是決定好好把這段經歷整理下來，和大家分享。

一、交換學校介紹

我前往交換的學校是法國的 emlyon 商學院 (emlyon Business School)，前身為里昂高等商業管理學院 (ESC Lyon)，創立於 1872 年，是法國百年商學院之一，也是歷史最悠久、最具盛名的商學院之一。身為法國前四大商學院，emlyon 不僅在法國名列前茅，也在全球開設多個校區，包括里昂本部、聖埃蒂安、巴黎、卡薩布蘭卡 (摩洛哥)、上海 (中國) 與布巴內什瓦爾 (印度)，吸引世界各地優秀學生。學校標語為「early makers 創客先鋒」，意指成為對自己未來生活有遠見且行動力十足的創客，也與學校名稱 em 的縮寫相呼應。emlyon 也是全球少數同時獲得 AACSB、EQUIS 和 AMBA 三重認證的商學院 (政大商院也是!)，提供大學部、碩士 (MiM、MSc、MBA、Grande École) 及博士等多樣化課程。

我參與的交換學程是 Global Bachelor of Business Administration (GBBA)，採全英語教學，需要與當地的大三、大四學生一起上課，沒有專門的交換生班級，讓我能真正融入當地學生生活。2024 年 emlyon 在里昂第七區 Gerland 開設了全新的現代化校區 (據朋友說之前校區較偏遠，位於山上)，新校區設施完善、功能齊全，學習環境舒適，鄰近 Jean Macé 車站，無論搭乘公車、地鐵、輕軌 T2 路線或火車都能輕鬆抵達，提供一個既便利又充滿活力的學習空間。

二、選修課程介紹

我的課程分布在兩個部分，第一學期從九月到十月，和大三學生一起修習選修，第二學期從十一月初到十二月中，和大四學生一起修習 major，總共修習了 25ECTS，也是里昂商學院所規定的最低學分數。以下說明：

第一學期

在第一學期我只修了一門課，課堂以外時間都跑出去大玩特玩

- Data and AI for Business (5ECTS)

這堂課主要介紹近幾年 AI 的發展，以及機器學習與資料處理等相關內容。因為我之前有修過類似的課程，所以整體理解上還算可以，沒有太大的困難。不過比較特別的是，教授上課時完全禁止使用手機、平板或電腦，甚至會要求大家全部收起來，如果被看到還會當場提醒關掉。因此到了後來，上課氣氛其實有點渙散低迷，我常常就是看著教授發呆好幾個小時。

課程的安排也和台灣不太一樣，主要集中在九月份進行，每週上一次課，但一次就是長達六個小時。除此之外，還需要在十月初繳交一份小組報告的錄影。（印象最深刻的是我那時人在陽光沙灘的尼斯，卻被迫關在青旅交誼廳錄小組報告影片……真的超痛苦。）等到十月份之後，這門課就完全沒有實體課程了。最後則是在 10/25（六）依照學校統一規定進行第一學期的期末考。看到大家在週六一起到學校考試，對我來說也是一個滿新鮮的體驗。

第二學期

在第二學期，我選擇了 Digital Marketing 作為主修，需要修習指定的四門課。一週有四天要上課，每天可能是三小時或六小時，而且有非常多早八。那段時間我幾乎每天七點十分起床，吃完早餐後準時八點到學校，過著一種在台灣從來沒有過的非常健康生活，但上到後期就沒有早八課了別擔心。

在 Digital Marketing 主修中，我們會實際操作多種數位行銷工具，例如 SEMrush、WordPress，以及 Google Analytics。課程不只是理論學習，而是需要透過這些工具完成專案，非常強調實作能力。這學期的重點是一個整合型專案，我們需要把四門課所學的內容全部整合成一份最終報告，四門課會共同採計這份專案成績，再加上各自的期末考，作為最終成績。專案主題是以

「mycoprotein-based food」為核心，從零開始打造一個完整品牌。內容包含品牌命名、品牌故事、品牌定位與目標客群分析，同時也需要實際建立網站、規劃行銷預算，並進行 SEO 優化，挑戰性相當高。我們小組最終打造的品牌是「MushBoom」，主打以 mycoprotein 製作的 shortbread 產品。

● Digital marketing overview (5ECTS)

這門課算是數位行銷的基礎課程，會從怎麼分辨 Organic Search、Paid Media、Earned Media 這些基本概念開始教，後面也會出現很多專有名詞。不過教學節奏其實蠻快的，所以課後一定要自己花時間複習，不然很容易跟不上。因為我之前完全沒有修過行銷相關的課，對我來說幾乎全部都是新的內容。一開始會覺得還滿新鮮的，但後來也慢慢發現自己其實沒有那麼喜歡行銷類的東西，所以到後面比較進階的內容就開始有點吃力：(再加上要用第二語言去學一個自己沒有那麼喜歡的東西，其實還是有點小痛苦。不過可以更清楚知道自己喜不喜歡什麼，其實也算是一種收穫啦。

這門課是由 Hervet Guillaume 跟 Yann Rimbaud 兩位老師一起教。Guillaume 算

是這門必修的主要負責人(?)，也是最資深、最專業有料的老師。很明顯可以感覺到輪到他上課的時候，同學們都會比較踴躍、氣氛也比較活絡，而另一位老師上課的時候就有點死氣沉沉。

- Inbound marketing (5ECTS)

這門課主要是在教如何透過內容吸引顧客主動找上門，核心概念就是「讓顧客來找你」，而不是你去打擾顧客，這也就是所謂的 Inbound Marketing，傳統的 outbound 行銷其實已經過時了。老師有提到一個很好笑的比喻，說顧客就像蟑螂，一被廣告的光照到就會馬上逃走，用來形容現代消費者其實非常抗拒被廣告打擾。(結果這個比喻期末考還真的考出來，但我當下完全不會寫...後來檢討之後就再也忘不掉了)

Inbound Marketing 的三大重點是 Content Marketing (內容行銷)、SEO (搜尋引擎優化) 和 Social Media (社群經營)，透過這些方式去產生 leads (潛在客戶)，讓目標客群主動接觸品牌，進而建立信任，最後再轉換成顧客，是一個比較偏長期經營的策略。後面也有教到 email marketing、community marketing 還有 CRM 等相關內容。雖然 Yann Rimbaud 老師上課其實滿認真的，但互動感沒有那麼強，所以同學相較起來也比較沒那麼投入。

- Search Engine Marketing and Analytics (5ECTS)

這門課主要是在教 SEO 和 SEA，需要學會分析廣告數據，並了解 Google Ads 的評分機制，例如 CTR、CPC 等指標。課程中也會透過一些 case study 讓我們練習，另外也有介紹 backlinks 的概念。上課時常常會用 wopilo 這個品牌來當作範例讓我們操作練習，我想我應該一輩子都不會忘記這個品牌了。老師也有實際示範過 Google Ads 的操作，但費用真的不低，所以他也有特別說我們的專案不需要實際投放，只要觀摩示範就好。

不過上完這門課之後，我還是覺得 SEO 真的很難掌握。畢竟這本來就是 Google 的演算法，評分方式本來就不透明，很難完全搞清楚，只能透過不斷測試和調整來慢慢優化成效。這門課的老師是負責人 Guillaume，真的很有料，我覺得他一定有在業界工作過，非常專業。同學們在這堂課也都很積極，真的學到很多。而且老師也滿會認人的，有一次在學校大門看到他在抽菸，他還對我點頭打招呼，當下覺得有點驚訝又好笑。

- Social media management (5ECTS)

這堂課主要在教社群媒體行銷的完整流程，會從 Social media audit (社群媒體檢核) 開始，先了解品牌在各個平台上的表現，再透過 Social media marketing plan & analytics 去制定策略並評估成效。另外老師也有提到如何運用 Paid social media 來提升曝光，以及透過和社群互動來經營粉絲，還有結合 Social media marketing 和 Influencer marketing，進一步提升品牌的影響力。不過我自己覺得

這堂課的內容比較偏理論一點，實際操作的部分相對比較少。尤其是在談到和網紅合作時，通常都需要投入一筆不小的預算，對我來說比較難真正實際執行。

三、租屋管道

EM Lyon 是沒有提供宿舍的。我是在六月多確定拿到簽證後才開始找房子，但那時候其實已經太晚，學生的 studio 幾乎都被租完了。原本有稍微研究一下最經濟實惠的 CROUS，但抽籤機制真的太複雜，看不懂就放棄了。大家推薦的一些租房網站，除了房租本身，還需要額外支付第三方保證人費用、平台費和押金，還聽說退房時檢查很嚴格，押金不一定能全數拿回來。另外也有聽過不少房東會要求你先付房租才能保留房子，不然就不租（我朋友就真的遇到，只好乖乖先付）。各種費用加起來其實非常可觀。最後我乾脆選擇直接住 Airbnb，也順便省下另外購買生活必需品的錢。

我住的是一個三房家庭式公寓中的其中一間雅房，很幸運分到三間裡最大的一間，還有雙人床。房東不住在這裡，需要和兩個室友一起共用廚房、客廳、衛浴和廁所。我也是入住之後才發現，這種 Airbnb 跟一般印象中的不太一樣，不是和房東同住（甚至我從來沒見過房東本人），房間和公共空間也都要自己打掃清潔，比較不像旅館，反而更像是透過 Airbnb 這個平台在租房子，房租也是每個月直接從平台扣款。可能是因為里昂房子真的很難找，加上觀光客相對沒那麼多，很多人其實都是把 Airbnb 當作租房平台來用，所以室友通常都會住上幾個月，不太會有只住一兩天就離開的旅客。這樣反而讓居住環境比較穩定，也比較不會有太多陌生人進出，住起來相對安心。

至於 CAF 房屋補助的部分，我在入住前就有先詢問 Airbnb 房東，他說可以申請，所以我在台灣就先去處理了又貴又麻煩的出生證明。八月底提出申請後，最後也順利通過，每個月可以拿到 100 歐元的補助。雖然是最低額度，但有補助還是不無小補。聽說之後法國可能會取消對非歐盟學生的 CAF 補助，大家多注意（只能說自己幸運趕上末班車了。）

四、注意事項

1. 要準時，不能缺課

法國非常重視上課準時，課程大綱上也會特別寫著 punctuality 的要求，而且不能缺課超過 6 小時，否則那門課就會被當掉。里昂商學院也有自己的點名系統，每堂課都會點名，所以真的不能翹課。有一次我因為沒注意時間，遲到了大概十五分鐘才進教室，結果老師直接在全班面前請我出去，叫我下堂課再進來。下課時間還有同學特別過來好心提醒我可以進教室了，真的很丟臉！同學來關心我怎麼遲到，我才知道原來他們的潛規則是上課只能遲到五分鐘。

2. 避開里昂治安不好的區域

里昂有些區域治安相對比較複雜，例如 la Guillotière。白天經過時，可以看到路邊有較多街頭攤販與人群聚集，環境比較混雜。如果要前往這一帶，建議盡量結伴同行並選擇白天前往。有一次晚上和朋友吃完泰式料理後，天色已經完全暗下來，路邊也有較多人群聚集，我們才意識到自己其實已經走到 la Guillotière 附近的區域，當下立刻加快腳步離開，直到順利搭上車才比較安心。那次之後真的有明顯感受到，在國外晚上走在某些區域還是需要特別提高警覺。相較之下，台灣比較少會有這種需要特別注意路線與時段的情況，因此剛開始會有點不習慣。另外，亞洲超市也位於附近，不過我自己通常是從學校方向走過去，那條路線相對安全許多。因此如果要去亞超，建議可以選擇從學校出發的路線；如果從其他方向前往，還是要多留意周遭環境與時間。

3. 打招呼禮儀

在法國，打招呼是一件非常必要的事情。不管是進到店裡，或是在住家遇到鄰居，都一定會互相問候。我覺得這其實是很可愛的習慣，也是我很喜歡法國的一個地方。見到面會說 *bonjour*/*bonsoir*，道別會說 *au revoir*，還有 *bonne journée*/*bonne soirée*，再加上一連串不斷的 *merci*。到後來已經完全入境隨俗，變成很順口的一整套流程：*merci, bonne journée, au revoir* 講完就離開。每次聽到 *bonne journée* 或 *bonne soirée* 的時候，都會覺得有點可愛，心裡也會暖暖的，感覺真的會有愉快的一天。

我自己在出發前有先學五個月法文，但實際用起來還是差很多。課本學的和真的會話完全不一樣，法國人語速很快、連音也很多，我在法國最後只會點餐和打招呼。有時候打完招呼後，店員或鄰居會直接用法文劈哩啪啦講一大串，當你表明自己不會說法文之後（btw 在法國講英文其實會有點罪惡感），他們反而會突然變得很安靜。我其實覺得這樣有點可惜，因為很想和他們多聊天多交流，但就是受限於語言能力，常常錯過一些互動的機會。所以真的建議如果來法國，還是學一點法文比較好，不然很容易變成英文和法文都沒有進步的狀態。

4. 注意電信公司規定

法國電信我使用的是最方便也最便宜的 Free，每個月 10 歐元，包含法國國內 120G 流量、歐洲 30G。不過要特別注意的是，它的漫遊流量適用國家其實有限，例如歐洲 30G 並不包含瑞士。出發前就有看到有人用 Free 去瑞士結果被收了 60 歐的案例，所以之後去瑞士玩的時候都有特別小心。但沒想到我還是中招了。有一次從維也納回里昂，中途在塞爾維亞轉機。我完全忘記塞爾維亞其實也是一個國家，而且也不在 Free 的歐洲漫遊範圍內。結果一落地、關掉飛航模

式的那一瞬間，直接被扣了 60 歐元.....非常慘痛的教訓。後來有去跟電信公司申訴，但基本上也沒有用。只能說 Free 之所以每個月費用這麼便宜，大概也是靠這些漫遊罰款補回來的。