

SWITZERLAND 

EXCHANGE LIFE

LAUSANNE

2025 FALL 生活報告

企管四 陳妍妍

Email: natalie930727@gmail.com

Social Media: @ch.8iii

交換學校及課程資訊

UNIL | HEC Lausanne

一、交換學校介紹

洛桑大學（UNIL）位於瑞士法語區洛桑市，校園靠近日內瓦湖，環境漂亮，很適合散步，是很多交換生喜愛它的一點。學校歷史悠久，創立於1537年，是所綜合型研究大學，HEC Lausanne 商學院是其中一個著名學院。UNIL 與瑞士聯邦理工洛桑分校（EPFL）同區，國際氛圍濃厚，路上常見來自各國的學生，課程重視討論與自主學習，老師也十分鼓勵學生表達想法。整體而言，HEC 提供商業、經濟與管理相關課程，國際學生多，英文課程選擇豐富，是商管交換生很好的選擇。

二、選課流程

網站：[交換生課程說明](#)

大概暑假的時候學校會在網站更新提供給交換生的課程列表（不會有通知，就是有事沒事上去看一下更新情況），之後學校會寄給學生unil帳號的資訊，就可以到[unil.moodle](#)登記想選的課，但這不是正式的!!! 只是方便自己整理+後續教授上課的教材也都會丟到moodle上，這點跟政大雷同。

開學第一週到第四週是正式登記的時間，在這個區間都可以到[my.unil](#)登記及修改要選的課程，登記完課程後有一個confirmation email的選項，等同於學校寄信確認目前的選課情況，選課期間快結束的時候可以再去按一次做最後確認。

我是在大四上的時候交換，但歐洲的大學通常為三年制，因此Bachelor的課程我在政大都已經上過了，若想要修習碩士的課程需帶政大的成績單（證明大學已修學分超過180ECTs）到HEC的國際事務辦公室請他們手動幫忙開通碩士課程，不然選課系統只會出現學士的課程選項，有需要可以事先寄信到hec.incoming@unil.ch詢問。

（日內瓦湖就在學校旁邊）



交換學校及課程資訊

UNIL | HEC Lausanne

三、課程介紹

Managerial Decision Making and Negotiation

6ECTs

推薦程度：4/5（但這個教授教完這學期就退休了）

上課內容與心得：這門課主要探討管理情境中的決策制定，上課方式有固定節奏，幾乎每週都會有小組作業。課堂通常分成三個部分：第一部分由小組上台分享上一週的學習作業，並由老師帶著大家一起討論與檢討；第二部分是授課時間，介紹新的理論觀念或決策相關內容；第三部分則是說明本週作業與要求。整體而言，除了理論教學，這門課也很強調透過小組作業與分享來加深理解。

評分方式：

1. Weekly assignment (70%)：為上述提到的每週作業，學期末會取前7高的成績做平均，可以個人or小組完成，內容會是當週的課程教材，個人感覺困難的只有一到兩次，雖每週都需完成但負擔不重。
2. Final project (20%)：小組運用整學期所學呈現一個商業決策案例，包括簡報與錄影部分。
3. Final assignment (10%)：此為個人作業，針對其他同學的期末專案評論。

Strategy in Digital Markets

6ECTs

推薦程度：4/5

上課內容與心得：這門課在探討數位市場中的策略議題，整體採用 project-based learning 的方式進行：課前需由小組先針對當週指定的研究論文提交一份 group memo，整理重點與想法；上課時由論文作者進行演講，帶大家更加深入了解數位市場策略的實際執行方式與背後依據。課堂中也偶爾會安排個案，讓同學現場討論並簡單發表想法。整體上課氛圍算輕鬆，但需每週持續閱讀 paper 且參與討論。

評分方式：

1. Weekly assignment (30%)：以固定小組進行短時間討論，需事先閱讀指定研究論文並參與課堂內容，討論後提交一份 group memo。
2. Reaction essays (70%)：整學期需撰寫四篇 essay（每篇最多 4 頁），針對課堂 paper 提出自己的觀點與分析。

交換學校及課程資訊

UNIL | HEC Lausanne

三、課程介紹

Preferable Futures through Business Modeling and Imagination

6ECTs

推薦程度：3/5

上課內容與心得：整學期幾乎都在分析商業模型並發想新的可能性，會結合未來趨勢去設計新的商業想法，是一門很需要一直動腦想創新想法的課。學期上半與下半為不同教授授課，兩個教授人都很好，對於學生提出的想法都很支持，也很樂於提出有效建議。雖然每週的課堂主題不同，但一直在做差不多的分析，有點乏味，且通常為大學前三年接觸過的概念，個人認為不必要再花一學期進行類似的exercise和project

評分方式：

1. 小組作業 (2/3 of final grade)：期中期末各一次，運用課堂所學概念發想創新提案與商業分析，需上台報告。
2. Learning journal (1/3 of final grade)：也是期中期末各一次，說明自身上這門課前後的改變，以及這些學習如何影響自己的理解。

Unethical Decision Making - Basics

3ECTs

推薦程度：4/5

上課內容與心得：這門課主要探討組織中的不道德決策，課程會透過企業醜聞案例、心理學與管理學的觀點，去分析組織中不當行為的成因，以及決策者可能面臨的倫理風險。上課內容主要結合線上影片與教授撰寫的《The Dark Pattern》一書，從不同案例去理解企業如何陷入倫理問題。由於此課程為3ECTs的課，因此只有前七週需要上課，且其中大部分是採用觀看線上影片的方式，讓學生可以自行安排學習時間，是我認為很加分的一點。

評分方式：

1. 個人作業 (100%)：總共有兩份，第一份是分析指定企業醜聞案例，運用課堂的書籍《The Dark Pattern》中的概念撰寫分析報告。第二份作業則是在第七週設計更新版的線上課程內容，提出新的主題或案例，並規劃四支教學影片內容與學習重點。

生活及文化交流

UNIL | HEC Lausanne

一、國際學生事務處

SASME (Social Affairs and Student Mobility Office) 是 UNIL 負責交換學生事務的單位。交換前，他們會提供實用的交換指南，幫助學生準備來洛桑的相關事項。抵達後，SASME 會協助辦理報到及其他行政流程，並在學期開始前舉辦 Welcome Day，介紹學校環境與重要資訊。學期中也會安排一些活動，例如聖誕派對或文化參訪，讓交換生有機會交流與認識彼此。

針對HEC的學生也有設置HEC Student Exchange Office，辦公室位置在Internef Building (商學院主要課程也都在這棟樓，很方便)，主要處理商學院交換生的課程問題，若想開通其他學院或碩士的課程需至辦公室請他們手動處理。

二、ESN

ESN UNIL (Erasmus Student Network) 是由學生組成的交換生組織，主要負責在交換期間安排各種活動與社交場合，讓國際學生認識彼此且更快融入洛桑生活，也有很多機會可以到瑞士各地遊玩。

他們在開學前會舉辦 Welcome Week，一整週都有活動與派對，幫助交換生認識新朋友及快速適應環境。當時的活動套票包含Day pack, Night pack以及三天兩夜的Chalet Weekend，開學前的Welcome Week活動與EPFL合辦，可以認識到更多人。以下是我參加過的ESN活動分享：

Day pack

這是白天的活動套票，會提前幫大家分好組，之後一週的活動包含學校的導覽、運動會、酒莊品酒，以及大地遊戲都是以組為單位進行。

校園導覽因為是跟EPFL合辦，所以兩間校園都會逛，個人覺得有點無聊，可以自己找時間去看上課的教室就好。

運動會是一整天的活動（很累），有9到10個關卡，完全見識到西方人的好體力和對運動的熱愛，活動很好玩，團隊合作的過程中也增進了不少感情。

酒莊品酒由於我不是很能喝酒，體驗感也就相對沒那麼好，但對於會喝酒、品酒的人來說，這一趟應該是最值回套票票價的。



DAY PACK

生活及文化交流

UNIL | HEC Lausanne

二、ESN



MEET2MEET

Meet2Meet

是個不用報名的免費活動，ESN會準備一些點心，不會特別主持，就是一個聊天交朋友的場合。

Chalet Weekend

三天兩夜的小木屋特別體驗，費用挺高的，有點不划算。發現他們很喜歡派對活動，連續兩天都是party night，我本身是個低能量社交人，無法適應這種場合，環境也不是很舒適，好處是有一些特別的體驗像是攀岩、參觀巧克里工廠等活動可以參與。



CHALET WEEKEND

參加完Welcome Week後我發現ESN的活動可能比較適合高精力和熱衷於交新朋友的人群，所以後面我就沒再參加了。ESN在學期中也會安排各種性質的活動，包含聚會、文化活動與旅遊等，據朋友所說門票都算搶手。他們會透過 Telegram、Instagram 等平台發布活動資訊，如果喜歡交朋友和參與活動，那麼 ESN 的活動可能是個好管道。

生活及文化交流

UNIL | HEC Lausanne

三、超市

瑞士的物價真的太～高～了，因此交換期間幾乎都是自己煮，逛超市成為再日常不過的行程，這邊分享幾家常去的超市：

MIGROS

最常去的一家超市，除了食材也有很多日用品，價格較Coop便宜

coop

牛奶優格類產品種類較多（個人覺得也比較好吃哈哈），烤雞好吃！



肉類產品便宜，青菜的種類也比較多

ALIGRO

批發市場，規模大，賣的份量也大，類似台灣的家樂福～



亞超（離學校較近的）：Asian flower、美佳、Uchitomi

好吃好喝的東東



coop的牛奶，本身帶有甜味



阿華田系列的餅乾都很好吃！而且出了瑞士就買不到了QQ



這款燕麥奶泡拿鐵超級好喝，在比較大的coop或migros才找得到。用這個牌子的香草奶煮奶茶也很香～

交換需注意事項

UNIL | HEC Lausanne

一、物品清單

需要



- 大同電鍋：看廚房其他夥伴煮飯都是用水滾開在鍋子裡煮，吃過一次口感真的差太多，亞洲人吃米飯還得靠電鍋。
- 燒水壺：雖然瑞士的生水可以喝，但我還是習慣喝煮過的水，而且歐洲的冷熱水（聽說）是不同管線，只有冷水那邊是可直接喝的，若要喝溫熱水還是自己煮比較安心。
- 各種藥：在瑞士看醫生很貴，去藥局買藥也有可能被要求出示處方箋，自備最好。
- 萬國轉接頭：已經是旅行必備的東西了
- 壓縮袋：在歐洲旅遊搭廉航沒有附行李額就不用擔心啦，都是一個後背包搞定。

不需要



- 衛生棉&吹風機：都是可以過去在買的東西，衛生棉不難用

二、網路、電話

我沒有去辦當地的電話卡和網路，是每個月上網買esim，選的是歐洲各國方案一天2GB，大概每個月1200左右。雖然方便但還是推薦可以去當地電信辦電話卡，有一些歐洲網站註冊時只有歐洲門號能收到驗證碼，還有一些景點的優惠或免票也需要用歐洲的門號開通。

三、現金、刷卡

在出發前辦了[永豐多幣別Debit卡](#)（可以跟國際學生證合辦一張），在匯率低的時候先換成瑞郎和歐元，刷卡時會扣除對應幣別帳戶的錢（省一筆手續費），我在歐洲其他國家旅遊沒有換過現金，都是刷這張卡。因為我也沒有在瑞士開戶，所以繳房租的時候會需要拿現金到郵局繳費，在永豐網銀把台幣換成瑞郎後才能領出現金（有時間限制，台灣時間9:00-15:00才能操作，提現單次上限500CHF，一天上限1500CHF）。