

2025 交換生活報告

Fall EM Normandie Business School, Paris

1. 學校介紹：EM Normandie Business School 創立於 1871 年，是法國歷史最悠久的商學院之一。該校屬於全球僅有約 1% 同時獲得三重國際認證（EQUIS、AACSB 和 AMBA）的商學院之一。在法國國內層面，它亦為僅有 38 所管理學院所組成的精英組織——Conférence des Grandes Écoles（CGE）——的成員。目前有 6 個校區，分別位於 Caen（主校區）、Le Havre、Paris、Dublin、Oxford 跟 Dubai。
2. 巴黎校區：巴黎校區於 2022 年啟用，地理位置優越，坐落於巴黎門戶地帶（第 17 區），位於一個正在全面改造的城市核心區域內。該區域聚集了超過 7,000 家企業，包括 L'Oréal、Etam、Monoprix、SNCF 以及 Amazon France 等企業總部。
3. 課程選擇：

看之前的心得覺得 Master in Management - Marketing and Digital in Luxury and Lifestyle 的 loading 不是太重，感覺內容也不難，就盲選這個學程沒有研究其他課程，後來學期開始發現秋季的課程跟心得分享的課程幾乎不一樣，每一堂課都有一定的作業跟討論，但選好學程之後就不能再改變，所以還是要認真研究一下課程內容再選擇學程會比較保險，不要只參考心得。還有一個大重點!!這裡非常重視出席，缺席超過三分之一以上可能會沒辦法考期末考。

還有一個很怪點，有些課程會有兩個老師，等於是一堂課會拆成兩個小課程，上課時間非常不固定，所以剛開學整個 9 月我都不敢出國玩，每天打開課表都長得不一樣，很麻煩。也因為這樣常常會有好幾天的假期，甚至我遇過有 17 天的空堂，算是因禍得福。

最後我選擇兩堂學程的課、兩堂線上課：

I. **Change Management And Organizational Transformation**

線上課，所有校區的人都可以選這種類似的通識課，所以可以認識更多外國人。兩次報告佔成績的 40%，期末考試考六題申論題，要熟讀每一次上課的內容才可以拿高分，我是非常非常低空飛過，但還有一個原因是因為我前期收不到信件，不知道有一個小組作業要繳交，所以 0 分，老師人很好，有遇到甚麼問題都可以跟老師討論，但每一堂課要跟小組討論兩次以上，不是台灣那種涼涼的線上課，我個人不太

喜歡。

II. Management and Future Studies

線上課，這堂真的是涼涼甜課，掛著就可以，期中繳交個人報告，期末回答 10 題申論題，都給很長的期限，不太可能不過的一堂課。

III. Communication And Digital In Luxury

會有一間個案公司，分成兩個老師，一個優雅法國女老師，偏嚴厲，上課 1 分鐘都不能遲到、不能吃東西，不過不踩到他的底線的時候我覺得他人也是滿好的，上課內容就是一些行銷學，每一堂課可能也都需要報告，不過我個人覺得有稍微準備就不是太難。另外一個需要幫個案公司想一個推廣品牌的活動，從活動發想到預算控制都需要自己規劃，滿好玩的，也會預留上課時間給大家討論，並不會占用到太多下課後的時間，也會把最終的提案報告給個案公司聽。

IV. Digital Development In Luxury

會有一間個案公司，分成兩個老師，一個是中東女老師，教導 SEM, SEO in luxury，說真的我是電腦白痴，常常跟不上也聽不懂，不過班上同學也幾乎只有印度人跟超級認真的人知道在幹嘛，分組的時候要抱好大腿，每一堂課都要報告，不過這個老師都用鼓勵式的，不用特別緊張。另外一位則是很會穿搭的法國女老師，他有兩份作業，第一份是小組作業，要找一個 influencer 分析，第二份作業則是要找一位同世代的朋友採訪他對於一段美妝推廣影片的看法，這個就比較花時間，要做逐字稿給老師還要把個人作業跟小組成員結合成一份比較分析報告，而且老師會把不同國家的人拆開，會希望每一組都要有亞洲人，不過作業內容也不是太難，就是麻煩了點

4. 學校生活：學校會在學期開始前有一天給交換生的活動，就是講講學校設施、不要飲酒過度、還會發一些保護自己的伴手禮等等，雖然規定是一定要參加，但說實話真的沒有做甚麼重要的事情，選課或其他重要的事情開學第一天才會跟所有選擇此學程的學生說明。之後會有一個在巴黎一日遊的活動，所有在法國校區的交換學生都可以參加，免費搭塞納河遊船、去奧賽美術館等等，免費又滿好玩的，那天認識很多台灣學生。其他的學校活動就是自發性參加的，常常會貼在電梯前，只是我都趁有假期的時間出國玩，所以滿脫離學校的活動。
5. 學校伙食：學校沒有台灣大學那種學餐，只有在地下室有一間咖啡廳，可以買輕食，但說便宜也沒有，所以我跟朋友都選擇出去外面買或吃，我個

人滿喜歡 Grill 92 (中國人開的韓式餐廳) 跟 franprix 附近的一間烤雞店 (超級便宜又好吃份量又滿多的)。

6. 住宿：剛好選上諾曼第的另外一位碩士生也選擇巴黎，所以一開始我們就說好要一起住，在臉書社團鎖定兩間房間的房源，結果在租第一間房子的時候在視訊看房後才發現其實根本是四個房間並且還有男生要一起共用衛浴，雖然在學校附近，但我們都覺得房東不誠實就沒有簽約，如果大家找這種沒有仲介房東直租的房子真的要多注意。後來在小紅書上有找到一間在 92 省，去學校要搭公車再轉火車，大約 45 分鐘，去市區景點也要一小時左右，雖然比較偏遠但是是樓中樓，有大客廳、餐桌、廚房、兩間房間跟一個超大的浴室，我個人是滿喜歡這個小窩的。
7. 房屋補助申請：可以參考網路上的文章，都寫得超級清楚，只是可以評估自己能拿到的補助跟這些流程辦下來的花費，因為我有改過名字，所以所有的文件都要再多一份戶籍謄本，其實也是不少錢。我一個月房租 675 歐，實拿補助 132 歐，等大概 2 個月就下來，但滿吃運氣的，我有朋友到現在還沒拿到??也建議大家填房屋狀況的時候可以把屋況填的再爛一點，因為我看到很多人都能拿到 200 歐，不知道為甚麼我只有這樣，但有拿到已經很感謝法國政府了。不過要注意，法國好像要取消房屋補助了。
8. 歐元換匯：說實話幾乎用不到現金，我只遇過巴黎夜店跟跳蚤市場這兩個地方只收現金，所以可以換個 200 塊備用就好。因為這整趟都是刷媽媽的附卡，所以永豐 ISIC 卡對我來說完全沒用，而且我覺得也完全不需要申辦，因為跟朋友出去玩常常需要分帳，辦 WISE 跟 REVOLUT 這兩個網銀就很好用了，轉來轉去都不需要手續費，也可以用歐元轉別的貨幣給別人。
9. 巴黎夜生活：個人覺得隨便走進去的酒吧都不錯，也去過看足球賽的酒吧，氣氛非常投入也非常好，很推薦大家去體驗一下。夜店的部分就像前面提到的，有的地方只收現金，也會擋不穿搭的人，男生盡量不要穿牛仔褲，冬天去的話都可以掛大外套跟包包，一次大概 2-3 歐，塞納河旁邊那間要 8 歐，超不推。不過外面的酒都偏貴，推薦先在家 pre drink 再去，那邊滿容易被搭訕的，女生們盡量結伴一起去玩比較安全呦!
10. 注意事項：
 - I. 學校方面
有任何問題寄信給學校其實都能滿快得到回覆，雖然不一定能解決問題，但就是行政人員人都滿好的。然後出去玩的行程可以先了解法國

的假期大概是甚麼時候，提早預訂那時候的旅程，其他旅程可以等到開學後 1-2 個禮拜確定選課跟課表之後再訂。

II. 安全問題

大家對巴黎的第一印象好像都是不安全、容易被搶，但住在巴黎的這半年我都沒有遇到太過分的歧視，也沒有東西被偷被搶，雖然可能只是運氣好，但我覺得大家不用到提心吊膽，該注意的注意就好。

III. 語言

巴黎人的英文也很好，不用擔心自己不會說法文，我到現在還是只會你好、謝謝，也是每天都過得很開心><!

IV. 交友

我有試著用交友軟體認識當地的人，但法國人有臨時放鴿子的壞習慣，我不只遇到一位，朋友也常常遇到，所以還是推薦大家多參加實體活動，我跟一群台灣朋友去看足球賽、酒吧都會有正常的外國人跟我們聊天，他們也非常喜歡聊兩岸關係，大家怕沒話題的話可以多準備這方面的看法??

在班上我倒是沒有特別交到法國的朋友，可能是選到精品行銷相關的科系，他們都滿忙於實習打工的，其他交換生也都跟自己國家的朋友玩（剛好這次班上加我就有 4 位台灣人，所以我自己也是，不能怪別人），就看大家想要怎麼樣的交換生活。