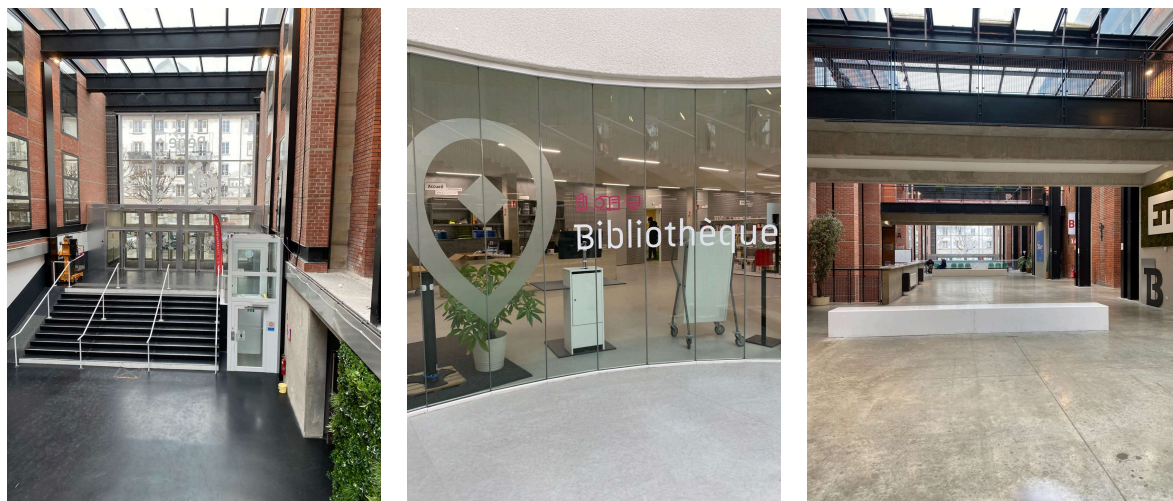


交換生活報告

EM Strasbourg 2026 Spring

統計所 洪芋宣

一、學校介紹



史特拉斯堡商學院（EM Strasbourg Business School）成立於1919年，隸屬於法國公立史特拉斯堡大學（University of Strasbourg），位於法國史特拉斯堡，地處歐洲核心區域，具備高度國際化學習環境。現為同時擁有AACSB、EQUIS及AMBA三重國際認證之商學院，屬全球前1%之頂尖商學教育機構。在國際排名方面，其管理學碩士（Master in Management）於2025年《Financial Times》排名全球第45名。

在國際化方面，學校與全球約55個國家、近200所合作學校建立交換與合作關係，校內亦有來自世界各地之國際學生就讀，課程強調跨文化交流與國際管理能力培養，使學生能於多元文化環境中提升專業能力與全球視野。

在跟學校聯絡及接收交換生相關注意事項的過程中，我覺得校方在行政處理上相當用心且有效率。寄信詢問問題時，回覆速度迅速且內容清楚完整。關於說明會、選課及其他相關行政事項，校方皆會事先提供明確的說明與指引，整體排程不會出現延宕或資訊不清的情況，都能順利掌握各項流程。

二、課程介紹

我總共選了五堂課，除了法文課之外，其他都是碩士班的課程。選課的方式是先選先得，不過除了葡萄酒課程會是交換生比較搶手的課之外，當初在選碩士班的課程時，感覺不用太緊張，名額應該是足夠的；因為課程的時間每週可能會不一樣，而且還有密集課程，因此在選課之前，建議可以先用學校提供的行事曆(unistra schedule)加入想選的課看看是否衝堂再做決定，平常看課表可以使用EM Strasbourg Inside這個app，不過他碰過幾次故障就看不到當週的課表跟上課教室。

另外，因為能選的課程大多為國際碩士生的選修課程，因此多數課堂的修課學生組成相近，偶爾會跟不同program的學生一起(例如，在Managing Innovation幾乎都是義大利同學)。

這邊的評分方式是總分20分，該課程得到超過10分就算通過。

1. B2B Marketing:Strategies for Business Growth / 5 ECTS / Dobromir STOYANOV / 27h

主要由老師講解，有時會請同學發表想法，鼓勵舉手發言，每週也會有個人作業，大部分都是閱讀文本再回答問題，個人覺得不會花太多時間；老師很親切，會在同學發言之後給予鼓勵，上課操作一些計算也非常有耐心確定所有同學能跟上；期末報告是發想兩家公司的合作跟銷售方式，報告完會當場請小組回答老師的問題(可以查資料)，期末考是case study類型跟問題討論等，總之這堂課的老師蠻用心的。

評分方式：期末報告40%(小組合作20%、個人貢獻20%)、期末考40%、課堂參與20%

2. Disruptive Marketing & Innovation Strategies / 5 ECTS / Pascal Clisson / 27h

每堂課會討論不同公司的創新模式，重視舉手發言，老師偏好跟同學針對案例討論而非講解理論，有時會穿插課堂工作坊，讓同學當下分組完成一個小報告，上課氣氛蠻輕鬆、活潑的，我個人不喜歡發言但覺得聽其他同學發表不同看法很有趣；整個學期有兩份報告，組員是老師分配的，其中一份主題是由老師指定，另一份個案公司由自己決定，報告時間不長並不會太難，期末考的回答方式多用課堂上說明過的案例來解釋跟超簡單的選擇題。

評分方式：課堂參與和發言20%、課堂報告(兩份)30%、期末考50%

3. Managing Innovation:From Theory to Execution / 5 ECTS / Sila ÖCALAN-ÖZEL / 24h

每堂課都會有創新的議題討論，會介紹一些學術理論、經典的案例以及反思，因為我之前對創新領域並不是很了解，所以蠻喜歡這堂課的模式，讓我紮實的學一些創新的背景知識。在最後幾堂課，老師會讓我們挑選他列出的幾家公司，課堂上兩人一組做分析報告，目的是讓我們複習過的所有理論跟想法。期末的小組報告是老師會提供幾個主題讓大家選(我選的是公司如何在開源、開放策略之下，同時維持創新與智慧財產)，挑選相同主題的同學就是組員，以及會提供每個主題可以讀的文獻，最後完成一份書面報告及上台報告。老師人很友善，會跟大家聊天或是提供一些報告的建議，我個人蠻喜歡這種規規矩矩的教學，有理論跟實作又提供很多文獻，感覺知識含量高一點。

評分方式：報告50%、期末考50%

4. New Directions in Wine Business, Wine Tourism / 3 ECTS / Kerstin BACH / 16h

因為想體驗紅酒的課程但因為想上其他課程不想花太多時間在這方面，剛好這堂課只有上連續兩天(兩天都是8小時)，第一天介紹紅酒產業相關知識、產區的特色等等，以及下午會請各組報告結合酒莊體驗的創新經營；第二天是校外教學，早上會一起從學校出發去德國酒莊參訪，一整天喝了很多不同種的紅白酒，中午會一起去吃三明治午餐(需繳12歐餐費)，下午老師會介紹他如何向顧客介紹酒莊的文化歷史跟不同酒的口味等，總之是我在台灣非常少接觸的領域，推薦大家體驗看看。

這堂課有一點困擾的是期末考時間不在老師公告的那兩天，也不包含在16小時上課時數中，要注意一下避免安排其他事情。

另外，另一堂紅酒相關課程Basics in Grape and Wine Knowledge，有其他同學跟我分享當時名額很快就被搶光了，供大家參考。

評分方式：課堂報告40%、期末考60%

5. FLE-Basic User:French for Beginners II A1 (B) / 5 ECTS / Sandrine STEMMELLEN / 20h

出發前我在台灣學了兩個月的法文，所以當時有做學校提供的法文程度表單，依照得分可以選擇對應的法文等級課程(若完全沒有基礎的同學直接選A0即可，不需要做測驗)，不清楚其他程度更好的分級，但個人覺得A1的分數範圍有點廣，上課時有感受到有些同學程度更好，有時候覺得自己程度有點落差。

老師的上課方式比較輕鬆，第一堂課會先複習一些自我介紹、國籍、打招呼等等，之後便是每堂課一開始會用傳球之類的小遊戲確認大家是否預習moodle上的單字或句子，課堂上老師也常分配兩兩一組進行對話，課後會有小作業；雖然老師人很友善，但我個人有點不太習慣，因為老師會把很多資料放上moodle要大家平時自己多學習，不過常常遇到不太清楚自己到底發音正不正確的問題，課堂上老師也比較少糾正或是先念過正確的，有時候感覺學的有點模糊。

評分方式：兩次小考各20%、期末考50%、課堂參與10%

三、關於生活

1. 金錢：

出發前我只換了100歐元現金，以及準備三張卡，分別是玉山unicard(回饋包含法國及德國等等)、永豐歐元幣倍卡跟永豐多幣簽帳卡，因為我怕錢不見所以只換一點點，不過這100歐也是撐了好幾個月，我覺得非常夠用，在歐洲刷卡真的非常普及，平常出門根本不會帶錢包，信用卡綁apple pay方便又安全；會使用到現金的地方都是市場或是南歐有些小吃只收現金。準備永豐多幣簽帳卡主要是因為其提供每月三次海外提款免手續費的優惠，以備臨時需要現金時使用，或是平常固定買進歐元，萬一信用卡額度真的用盡還可以用簽帳卡。

我並沒有辦法國實體銀行的帳戶，而是選擇Revolut作為轉帳跟宿舍保證金退還的帳戶，若申請其他東西需要提供帳戶資訊，Revolut app裡面也可以下載帳戶相關資訊的pdf。

2. 電信：

我選擇free mobile一個月8.99歐的方案，包含110GB法國境內用量已及30GB境外國家，下載app可以在裡面查詢方案是否包含某個國家，以免出去旅遊不小心使用到。我是去宿舍附近Rivetoile商場裡的門市，可以自己操作機台選擇方案跟SIM卡，遇到問題店員會直接協助，且每個月會自動從帳戶中扣款(我是綁台灣的簽帳卡)。解約只要提前10天去官網上填寫想要解約的日期，非常方便。在史堡使用的時候都沒什麼大問題，但覺得去巴黎網路就變得很差，地圖也常常方向錯亂，個人經驗供參。

3. 交通：

看過往年學長姐分享以及小紅書攻略，原本想申請3.4歐交通月票，不過我跟另一位學妹在申請時碰到需要繳交QF證明的困難，依照以往的作法無法通過，被要求需要繳交財力證明不過提供當初面試簽證時的財力證明無法被認可，所以後來就放棄了，這學期過來交換有感覺部分申請(交通以及複驗資料等)變得比以前複雜一些或是費用調整。所以大部分時候都選擇步行，隔一段時間再前往比較遠的地方採購一些東西。

購買單程票是1.9歐/60分鐘，我都是用cts app購買，若遇到查票員，打開app供查驗就好蠻方便的(實體票才需要在車站的像柱子的機台逼卡)；另外，單程票有註明可以搭乘tram、bus跟train，當時問過火車上的查票員，這邊的train是指史堡境內的火車，所以每次從史堡機場回來我都是買一張單程票，就不用另購snf上面的火車票再加cts的單程票。

4. 治安、城市氛圍：

個人覺得史堡是一個不大的城市，生活相對簡單、純樸，街道乾淨，出門不必太擔心安全性，曾經在半夜1點多走路去巴士站，路上並沒有什麼奇怪的人；在這裡遇到的人們都很親切，大部分都會英文，即使是遇到不太擅長英文的店員，他們也都盡他們所能溝通，不過既然是來到法國，我個人還是會在詢問之前查好法文，感覺對他們也比較尊重。

在這裡遇過很多主動幫助我的人們，剛抵達時有主動幫我提行李上公車的女孩、有在超市告訴我拿的是什麼蔬菜的太太等等，所以我覺得史堡是一個很宜居的城市。

四、注意事項

1. 出發前為了申請房屋補助(CAF)，我準備了翻譯及法國協會複驗過後的出生證明，除此之外入住宿舍後還需要跟宿舍方拿attestation de residence這份文件(我是寄email給宿舍方索取)，這裡面的資訊可以幫助在申請CAF中填寫租房的相關細節，例如：房間的面積大小、有無翻修過等，資料準備齊全的話，一切程序在線上申請即可。不過，有聽說目前法國政府在2026年7月將調整受補助的對象，之後的去交換的同學務必先確認清楚之後的規範。

2. 申請簽證時請提早預約面試的時間，當初太放心這件事，後來能夠選擇的時段就比較少，簽證的核准時間也不一定還須現場領取，還是提早規劃時間比較保險；另外，簽證的期間也不一，我個人沒有計畫過聖誕節，故比較晚申請加上他們會考量學校給的學期時間，最終我的簽證長度就給到6月初，供大家參考。
3. 抵法後大家就可以著手申請健保，系統會先給一組臨時健保號，這也攸關房屋補助，請注意在線上填好申請健保卡的資料之後，要去確認你宿舍的信箱，當初天真的我以為會寄email就安心的放著不管，某天才突然發現紙本信在信箱裡，信中要求15天內寄回你的證件照，但因為我早就錯過，線下(在CPAM du Bas-Rhin離paul appell宿舍不遠)問工作人員他們表示沒關係還是可以寄，後來過大約2-3週就會收到實體健保卡了。
4. 我待的期間是1月到5月底，由於本人沒有去過溫帶國家跟比較寒冷的地方，以為會經歷很長的冬天，所以基本上都帶冬季的針織或是毛衣類的衣物，但其實1月的溫度體感上並不會到太冷(我出發的前一天甚至是暴雪)，穿著一件打底長袖(發熱衣)、針織外衫跟一件大衣就可以應付冬天了(不過不想害到其他同學，先聲明我比較不怕冷，如果你剛好也是的話，可以跟我一樣在法國的冬季自信的存活)；教室跟宿舍也都有暖氣。另外，剛回溫時大約10度、12度的時候，已經覺得蠻溫暖了，跟台灣的10度其實不是同一回事。5月底的時候，經歷了法國的熱浪，大約是33度左右，因為室內普遍沒有風扇跟冷氣，所以真的是熱到爆炸，也算是差點體驗客死他鄉。