

HEC Lausanne 交換生活報告

2025 Fall Semester

NCCU MBA 11235436 何佳倫

Bonjour! (很硬要)

這篇生活報告記錄 2025 fall 在瑞士洛桑大學交換的一些基本資訊, 包含四個部分: 學校介紹、選課流程與課程介紹、生活及文化交流、其他需注意事項。希望對考慮或即將來瑞士法語區交換的人有幫助喔! 最後, 交換完我只能說, 洛桑我真的愛了...

一、學校介紹

洛桑 (Lausanne) 位於瑞士西部、日內瓦湖畔, 是沃州 (Vaud) 的首府, 也是瑞士第四大城市, 屬於瑞士法語區, 同時是國際奧林匹克委員會總部的所在地, 因此也被稱為奧林匹克之都。

洛桑大學 Université de Lausanne (UNIL) 為瑞士公立研究型大學, 成立於 1537 年, 位於日內瓦湖畔(超美超舒服超 chill!!!), 學科涵蓋人文、社會科學、醫學與商學。校區與洛桑聯邦理工學院 (EPFL) 相鄰, 共同形成重要的學術與科研聚落。整體校園面積很廣, 我們來交換的洛桑高等商學院 (HEC) 則多會在 Amphipole 與 Internef 這兩棟教學大樓上課。



(學校旁邊有山有水, 幸福指數超級高……)

二、選課流程與課程介紹

政大規定要修滿 **20 ECTS**, 大約是 4-5 門課, 不過因為想空出時間去旅遊, 所以我就把課程集中安排在兩天, 有同樣需求的話也可以這樣操作一番(?)

先簡單說明一下 [選課流程](#)：

- ❶ 開學前兩個月左右學校會公布課程資訊
- ❷ 有 Moodle 帳號後把想上的課加入 Moodle (還不代表選到了, 只是據說加入比較容易選上)
- ❸ 開學第一週到第四週為正式的選課時間, 一定要在期限在選課系統上註冊!!!
- ❹ 收信確認選課結果

接著介紹我選修的四門課, 皆無期末實體筆試：

Managerial Decision Making (6 ECTS)

- 課程內容與上課形式: 這堂課以管理決策案例為核心, 訓練學生在不確定與資訊有限的條件下結構化分析問題, 並找出最合適的解決方法, 上課則以投影片的內容為主。
- 評分方式
 1. Weekly assignments (70%): 基本每週都有小組討論作業, 取表現最佳的 7 次成績計算。
 2. Final Project (20%): 小組自行選定一個商業決策個案進行分析, 錄製成影片繳交。
 3. Final assignment (10%): 每個人需針對 3 組的 Final Project 進行回饋。
- 個人心得: 作業部分參考老師給的投影片就可以了, 強者我朋友沒來上課都還是很能寫(?), 整體來說課程負擔不大, 教授也很可愛哈哈, 喜歡輕鬆上課的話推薦 la!

Preferable Futures through Business Modeling and Imagination (6 ECTS)

- 課程內容與上課形式: 這堂課利用商業模式設計框架 (BMC), 引導學生思考企業在永續與社會變遷下的未來發展方向。整學期的課程分前後兩段, 分別由兩位教授進行授課, 會利用上課時間進行小組討論 & 發表。
- 評分方式:
 1. Business model analysis (week1-7): 假設小組是 Aventica 議會成員, 在老師給的產業範圍中選一個, 設計一個值得投資的新公司或商業模式。
 2. Business futures (in class) (week8-13): 小組會先選擇一個產業, 分析產業未來 10 年會面對的社會與經濟挑戰, 再設計相應的商業模式。每週會拿小組進度與教授討論+獲得回饋, 最後只需上傳/寄信給教授即可, 不用實體報告。
 3. Learning journal*2 (Individual assignment): 簡單來說需在期中末各提交一篇學習心得。
- 個人心得: 這堂課比較重視師生間的互動, 不過兩位教授會很 nice 的引導學生發言。另外, 整學期都會以小組形式進行, 常常能聽到當地歐洲學生獨特的觀點, 很酷~ 體感這堂課負擔不太重, 教授也會空出上課時間讓我們討論期中期末, 就不太需要另外約, 超方便!

Strategy in Digital Markets (6 ECTS)

- 課程內容與上課形式: 探討數位平台、市場結構與網路外部性對企業競爭策略的影響。每週主題不同, 課前需閱讀教授提供的教材, 通常是一篇短篇 paper。每堂課會分成上下半堂, 上半堂教授會針對主題講解理論, 下半堂課會邀請 Guest speakers (paper 的作者) 與同學深度討論當週主題。
- 評分方式:
 1. Weekly Group Memo: 每週閱讀教材後, 與小組討論並上傳 memo。
 2. Reaction Papers*4 (Individual assignment): 總共需寫 4 篇回饋, 選擇有興趣的主題, 以學術同儕的角度給予回饋。需摘要研究重點, 並提出具體且建設性的評論與改進建議。
- 個人心得: 非常多人選的課! 作業的負擔也不重(團體作業我們都用訊息簡單討論就上傳了), 喜歡比較輕鬆上課的話推推 la!

Unethical Decision Making - Basics (3 ECTS)

- 課程內容與上課形式: 介紹促成不道德決策的心理與組織因素, 教授會透過商業與日常中的個案引導學生了解道德偏誤與合理化行為的形成過程。這堂課為 3 ECTS, 只有 7 堂課, 只需實體上 3 堂, 其餘皆為遠距授課。
- 評分方式:
 1. Individual assignment 1 (50%): 教授會提供兩個企業醜聞個案給你選擇, 撰寫一篇個案分析文章, 結構與風格參照教授們出版的書籍《Dark Pattern》, 可補充自行研究資料, 也可用 ChatGPT 輔助。
 2. Individual assignment 2 (50%): 針對現有的線上課程提出新構想, 比如: 新增一整週的新課程內容, 或補充現有七週中的內容, 並詳細說明新增的學習重點以及設計動機。
- 個人心得: 超多交換生都選了, 由此可知蠻涼的, 喜歡比較彈性且輕鬆上課的話推推 la!

三、生活及文化交流

ESN (Erasmus Student Network)

ESN 是 UNIL 的一個學生組織, 會不定期舉辦非常豐富的活動, 比如: 登山、滑雪、趴踢趴踢……等等, 很容易透過這些認識來自各國朋友! 所以如果對於文化交流和集體活動有興趣的人, 非常推薦可以參考他們舉辦的活動喔, 相關資訊可以加入他們的 Telegram 獲得。

學期正式開始之前會舉辦為期一週的 Welcome Week, 包含了: Day Events、Night Events 以及 Chalet Weekend。每個活動都會有名額限制, ESN 寄來的 email 會寫得很清楚, 其中最搶手的活動就是三天兩夜的 Chalet Weekend, 有興趣的話記得準時買票。我參加的這次提供了三個方案, 對應不同價格: ① 健行、② 攀岩道(新手不友善)、③ 巧克力工廠+Gruyère 小鎮散步, 可以根據個人喜好以及體力來選擇(我選巧克力工廠哈哈, Cailler 吃很爽, 讚耶)。除此之外, 三天兩夜中的兩夜都在開 party, 而且開到凌晨四點, 真的被歐洲人的體力給嚇到, 我想喜歡趴踢文化的人一定會很愛, 酷!

Buddy Program

交換前學校會寄信詢問需不需要 Buddy, 並會附上一個配對(?)表單, 簡單來說就是興趣調查, 還蠻酷的。我申請了, 但直到交換結束都杳無音訊, 可能還是得看人品?

我們最好的朋友：超市

廚藝再爛來歐洲都會變成小廚娘/小廚師, 因為外食真的是天價, 尤其又身在瑞士……(我朋友吃了一碗台幣 800 的越南河粉??)。下面推薦幾間常去的超市:

- **Migros:**

食物基本都在這裡買, 有 M Budget 標示的會相對便宜, 是省錢的好幫手! 剛抵達想採買日用品的話推薦搭 m1 地鐵到 Flon 或 Renens 的分店, 店鋪比較大, 品項也多, 像鍋碗杯子都可以在這邊購買~



- **Coop:**

稍微比 Migros 貴一點, 但整體店面感覺比較高級, 有一款牛奶跟燕麥奶很好喝(右邊圖片), 推薦買來試試, 配咖啡或熱巧克力都適合! 另外麵包也超好吃, 可以試試開心果可頌, 讚。



- **Himalaya Shop:**

亞超必須去的! 亞洲胃救星, 這間應該是洛桑附近規模最大的亞超, 品項超豐富, 讚。我跟朋友會買火鍋底料煮麻辣燙, 很爽。

其他超市還有 Aldi 和 Denner 也可以逛逛參考。如果想尋找亞超/日超的話可以搭 m1 地鐵到 Flon 站, 附近也有 Mika Alimentation sàrl、Uchitomi 可以去。

電信相關

我沒有特別辦當地門號, 而是用 eSIM, 因為很多時間可能在外漂泊, 所以直接買了全歐洲方案了, 可以考慮在 [ByteSim](#) 上面買, 下載他們的 APP 就能看到流量還剩多少, 推推!

金融相關

瑞士刷卡非常非常方便，建議可以提前把卡綁在手機中，這樣出門更方便也安全！交換前我有去辦理 [永豐大戶多幣簽帳卡](#)，換匯的操作很直觀，只是要注意只能在台灣的營業時間換匯，所以也推薦多帶一張信用卡備用。另外體感歐洲需要用到現金的時機不多，我總共只帶 300 歐現金就來了(最後也沒有用完哈哈)，所以帶多少現金大家可以根據個人支付習慣斟酌。

ISIC 學生證

可提前在 [ISIC 官網](#) 辦理，歐洲有些項目都會有學生優惠，比如 Flixbus 就有折扣，好用。

四、其他需注意事項

其他更多的注意事項細節我會分別寫在電子報中，包含：交換前準備、落地後與離境前準備、瑞士交通、洛桑探店 & 瑞士推薦景點……等等。

這邊補充一些我覺得來歐洲有帶會更好的東西(其實願意課金還是可以買得到啦)：

類型	項目
個人資料	<ul style="list-style-type: none">● 證件照：落地辦理交通卡等等都會需要，建議多帶幾張備用● 出生證明：部分 commune 可能會要求，擔心的話建議先準備好，我住 Vortex 去申請居留證時就有被要求提交。可在台灣戶政事務所申請「中英文對照出生證明」並蓋章● 國際駕照：有自駕規劃，記得在台灣先換好國際駕照
衛生用品	<ul style="list-style-type: none">● 隱眼 & 隱眼藥水：隱形眼鏡建議多帶備用，隱眼沖洗藥水如果行李還夠的話建議自己帶來……我沒帶，結果最後被迫買了一罐台幣 800 多塊(蠻想哭的)，也建議多帶旅行用 ml 數的。
保養化妝	<ul style="list-style-type: none">● 台日韓牌產品：有慣用的一定要記得帶來，這邊沒看過在賣
衣物類	<ul style="list-style-type: none">● 長褲：可以多帶，個人感覺買褲子不是到非常方便，常常腰太大或是太長● 洗衣網／洗衣袋
電器類	<ul style="list-style-type: none">● 快煮壺：有喝熱水習慣可以帶一下
食物類	<ul style="list-style-type: none">● 國民外交系列：義美泡芙、鳳梨酥(後來想家就自己吃了)● 調味料：可以帶一些康寶濃湯、壽喜燒醬、台／日式調味料、咖哩塊、一些

	你會懷念的泡麵口味, 不習慣白人飯就可以吃, 讚!
旅行用品	<ul style="list-style-type: none"> ● 壓縮袋: 可以帶不同大小的來, 因為去旅遊不想多加手提, 這時候壓縮袋就好重要 ● 防盜鎖、腰包: 增加一點被偷難度 ● 手機掛繩: 增加一點被偷難度

最後最後, 預祝交換順利, 也非常推薦來這邊交換, 洛桑真的很 chill 很棒!
 而且在瑞士物價的 PUA 下, 只要出去玩都幸福感滿滿+ 可以解放大吃餐廳(開玩笑的)