中文心得

法國里昂商學院創立於 1872 年，是歐洲最頂尖的商學院之一，獲得全球僅少數商學院擁有的 AACSB、EQUIS 與 AMBA 三大國際頂級認證。學校以創新的「Early Makers」理念為核心，致力於培養學生的創業家精神、創新思考能力以及在全球快速變遷經濟環境中的社會責任感。在國外研修期間，我體驗到了許多不同的教學風格，其中最受益匪淺的是《Data & AI for Business》這門課。這門課程教導我們如何利用資料分析程式將瑕疵且不完整的原始資料進行清理、轉換與分析，最後煉化為具備商業價值的可利用資訊。除了資料處理，課程更深入探討了人工智慧的底層運作邏輯，教授還帶領我們實作機器學習，透過大量圖片訓練 AI 的圖像判別能力。教授非常重視課堂實作，堅持帶領同學一步一步親手清理資料，而非僅停留在理論層面的講解；雖然課程作業要求極高且難度頗大，但因為內容切合我的興趣，加上教授極其友善且耐心地解答疑難，讓我在這門課中獲得了非常實用的硬實力。

除了課堂上的學習，靈活的課程安排也讓我有機會展開深度的課外生活與異國探索。由於里昂商學院的課程常採用兩天密集授課的模式，課後往往伴隨著四到六天的連假，我便把握機會走訪了歐洲 20 個大大小小的國家，親身體驗各地獨特的地域風情與文化魅力，也在旅途中結識了許多志同道合的好友。而在沒有連假的日常校園生活中，我常與里昂商學院的朋友們前往當地排球場打球，當地的球友非常熱情友善，讓我們迅速融入了在地社群。此外，我還在當地的酒吧裡觀看了人生第一場現場足球賽，那種全場沸騰、熱血澎湃的氛圍至今仍讓我印象深刻。這段海外生活不僅讓我大幅提升了全英文對話與聽力的自信，更讓我學會善用 FlixBus、BlaBlaCar 等跨境巴士以及廉價航空，以極低的成本拓展國際視野，實現高 CP 值橫跨歐洲各國的旅行目標。

然而，海外生活並非總是順風順水，無數突發狀況與文化衝擊成為了磨練我危機處理能力的最佳試煉。其中最令我難忘的困境，是有一次從德國搭車返回法國交換城市的途中，因車廂極度擁擠、轉車時間緊迫，加上列車 App 資訊誤導，導致我在身心俱疲的狀況下下錯車站，更糟的是那已是當天的最後一班車。面對被迫滯留在陌生城鎮的恐慌，我告訴自己窮緊張解決不了問題，必須強迫自己保持冷靜。最後我找了附近的青年旅館入住，並主動與室友聊天交流以確認環境安全，沒想到幸運地結識了一位大學會計教授與親切的旅客，他們甚至熱情邀我一起看足球賽，將一場原本可能崩潰的危機化為溫暖而特別的記憶。此外，歐洲稀少且單次動輒台幣 50 元的付費廁所，以及法國繁瑣且效率低落的行政效率——例如申請 housing allowance（CAF）房補時遇到的模糊指令與多次退件，最後歷經三個月才突然核發——都讓我深刻體會到異國生活的真實挑戰。

這些豐富的海外歷練為我帶來了深遠的個人特質轉變，更磨練出隨遇而安的底層自信。以往面對未知或突發狀況時我可能會感到焦慮不安，但經歷了獨自辦理簽證、尋找租屋、開立銀行帳戶以及應對德鐵與義鐵頻繁的誤點、罷工與班車停駛後，我學會了在行程中預留緩衝時間與備案，焦慮感逐漸被強大的韌性與

隨機應變能力所取代。更重要的是，在走訪各國並接觸不同背景的人們後，我發現人生根本沒有標準答案，世界各地的每個人都有著截然不同的生活步調與成功定義；這讓我不再以單一的框架套用自己，學會以更包容與開放的胸襟看待差異。最寶貴的收穫，莫過於那份磨練出來的「底層自信」——這是一種明白自己即使被扔進完全陌生的國度、講著不流利的語言，依然有能力存活下來並活得極其精彩的深刻體悟，成為我未來面對任何人生變局時的最大力量。

回顧這學期在法國里昂商學院的交換生活，這無疑是我人生中最充實、最具啟發性的一段旅程，不僅讓我在學術與語言上獲得顯著成長，更在生活與心態上經歷了深刻的重構。對於未來準備前往歐洲 exchange 的學弟妹，我有三點非常具體的建議：第一是「心態放寬，擁抱不確定性」，面對歐洲交通誤點與慢速的行政效率，預留時間緩衝並保持冷靜是解決問題唯一的捷徑；第二是「走出舒適圈，主動社交」，無論是在青旅主動與陌生人打開話匣子，還是加入當地的體育活動，都能為異鄉生活帶來意想不到的溫暖與珍貴友誼；第三則是「把握實務課程資源」，勇於挑戰高難度且強調實作的課程，將理論轉化為帶得走的專業技能。希望每一位未來踏上海外研修旅程的同學，都能勇敢擁抱未知的挑戰，在探索世界的同時找到屬於自己的底氣與光芒。

英文心得

Founded in 1872, emlyon business school is a premier European business school holding the prestigious Triple Crown accreditation (AACSB, EQUIS, AMBA). Driven by its signature "Early Makers" philosophy, the institution empowers students to foster an entrepreneurial mindset, innovative thinking, and social responsibility in a rapidly changing global economy.

During my semester abroad, my favorite course was Data & AI for Business. We learned to transform raw, messy datasets into structured, actionable insights and explored the core logic of machine learning. The professor’s hands-on approach required us to work through data steps alongside him in real time. Although the coursework was demanding, the practical value made learning deeply rewarding.

Thanks to emlyon's intensive schedule—packing lectures into two consecutive days followed by extended breaks—I had ample time to explore 20 European countries. On campus, I played volleyball with welcoming locals and experienced my first live football match in a local pub, fully immersing myself in the vibrant European community.

The exchange fostered significant personal growth. Managing visa logistics, housing, and banking independently built my self-reliance. Navigating transit delays across European train networks trained my crisis management,

teaching me to always include buffer time in my plans. Furthermore, daily English immersion boosted my communication confidence, while budget-friendly cross-border transit enabled affordable travel.

My most memorable challenge occurred when I accidentally missed my train stop in Germany, leaving me stranded overnight. Forcing myself to stay calm, I checked into a nearby hostel and befriended my roommates—a university professor and a fellow traveler. What started as a nerve-wracking ordeal turned into a warm, memorable experience.

I also adapted to local cultural shocks, including scarce, paid public restrooms and tedious French bureaucracy when applying for my housing allowance (CAF). Dealing with ambiguous instructions and long waiting periods taught me patience, adaptability, and resilience when navigating unfamiliar foreign systems.

Ultimately, this journey transformed my character by instilling true independence and broadening my worldview. Successfully thriving in a foreign environment gave me an unwavering belief in my ability to handle future challenges. For prospective exchange students, I advise embracing uncertainty with patience, stepping out of your comfort zone to connect with locals, and taking full advantage of practical courses.