學校簡介

雷恩是在距離巴黎兩個半高鐵車程的西邊城市，雷恩商學院算是一個還不錯的學校，裡面有一半都是國際學生，有非常非常多的交換生，這是這所學校的特色。
大四的學程有行銷、財務、供應鏈、人資，可以選擇1-2個學程，一個學程裡有2門必修，同時也必須選擇一門選修（不分學程），而法文課自由選修（我有修）。
學校裡有個學生社團叫welcome team ，負責交換生或新生的銜接事宜。首先，他們會寄信訊問你是否要接機服務，但他們會很晚才寄，你的機票應該早就會買好，所以前提是來法國的時間必須在他們的接機日期裡，我當時因為比較早去（因為新訓排在他們的接機日期前我很不懂）所以沒有用到這個服務。
有時他們會辦一些活動，像是party 或是party ，想認識人可以去參加。他們人都極度友善，英文也很好，有什麼問題都可以問他們。

國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

我修學程是行銷，B2B是其中一門必修。法文老師講英文的法式口音非常重，我們一開 始只聽得懂45成，後來磨練到67成，認真想學東西的話三思。另一門必修內容含量很少，上課也偏無聊，兩門課程多理論，不難，有一些實例但學到的也就跟台灣差不多，覺得沒學到什麼，教的也不是很好。我以為國外比較多實務上的連結，但我沒遇到。都是期中團體上台報告，期末考試。
選修是strategy formulation ，這堂課我覺得蠻好玩，老師上課很多互動問答，模式靈活，課程中會玩一種商業遊戲叫BSG，這個遊戲需要你做為經營者去思考管理策略，非常困難但很有趣，認真玩的話可以從中學到很多，算是最接近實務的遊戲。
法文課部份，老師上的非常好也很有教學熱忱，教得很好，基礎打得很穩，非常推薦上法文課，班上都是交換生，可以互相認識，大家也會在上課時開法國人的玩笑，上課氛圍一直都很歡樂。

國外研修之生活學習（課外）

一、租房的部分，學校會寄給你租屋平台，最常使用的是Studapart ；若是想申請學生宿舍，需要等到crous 寄信給你，且你須在5分鐘內回信說你要登記，否則不可能搶得到。寄信時間落在凌晨12.-4.間，晚睡的朋友比較有機會。
由於我不願意賭，所以在學校寄給我租屋資訊時就開始找房子了，很幸運找到一間地理位置極佳環境非常好且只有400歐一個月的家庭式合租套房。
朋友們在外租屋的租金都落在550-900歐一個月，而這些朋友是搶不到 crous 才開始找，那個時候房源早就剩下不多。且若你是上學期去，很有可能到開學都找不到房子，總之crous 就是賭一個人品，但確實便宜，一個月250歐以內。我在那邊10個以上台灣朋友，抽中宿舍機率5成，一半一半。

二、交換生最常跑的地方之一，銀行。推薦去市中心的一間BNP Marie分行，那　對半年的交換生很友善，而且辦事速度很不法國的快，大概一兩週就可以開好戶頭，幾乎身邊的朋友都是辦那家，不過辦好銀行不代表就結束，是個惱人的開始，總是會有一堆問題，不會法文的人沒辦法打電話，需要不厭其煩地跑銀行。
三、電信也是一大問題，推薦上網買orange的80G package，很慶幸就算麻煩還是成功辦好了，網路速度是法國電信公司中最快的(大概比台灣慢一點)，辦完這兩大事項算是到一個段落。
四、房屋補助我沒申請到，填完資料他說沒有資格，總之沒人知道他們給補助的標準，但都可以申請看看。
五、另一個很常跑的地方，超市。家樂福很多，超市裡的東西會比台灣貴，很多東西都比台灣便宜很多。外食真的太貴，隨便就是300起跳，還是最普通的三明治。所以除了午餐會去crous學餐吃

(3.3歐一餐)、社交活動之外，大多時間都需要煮飯，想不練好廚藝還真難。另外，雷恩市中心每周六的早上會有早市，可以想像成台灣菜市場的高級版，很乾淨、很有規劃的市場，那　的東西跟超市差不多價錢，但蔬果非常新鮮，肉也處理得非常好，品質很好，我們交換生超喜歡去早市，還有新鮮的自製果醬、自製蘋果汁、起司....很多很新鮮的東西，非常多當地人會拖著菜籃車去逛，跟著那些人就會走到早市了。
六、法國一年有兩次的打折季，分別在冬夏，這是絕對不能錯過的，冬天的在1月2月，很多5折4折真的沒有在手軟的打折。每一家店家會在玻璃上大大的貼著打折的標誌，打折季一開始的貨品最多，建議一開始就去。有些賣不出去的會在隔週打更多的折，如果你想要的品項太貴也可以等等。
七、享受生活的部分，夏天時我們很喜歡會去公園野餐、冬天會到朋友家開趴、溜冰、逛街、酒吧夜店，雷恩的生活非常樸素，真的沒什麼好玩的 (所以有時間都是直接出國玩)。
八、罷工。我們剛好遇到了法國吵退休年齡的時期，幾乎每週都會有罷工，真的防不勝防，發現今天公車特別久就知道又罷工了，其實蠻煩的，畢竟太頻繁了。公車常常停駛導致我們上課遲到，有時甚至要走路去學校，有時銀行、店家不會開門。當遇到大型罷工時盡量不要去市中心，雖然他們遊行前期很和平，還會放音樂跳舞，但有時還是很危險，會被催淚彈醺到，會有人亂砸玻璃。我朋友有一次逛街外面太混亂，店員為了保護顧客拉下鐵門，讓他們逃到頂樓，等混亂過去才能出來。(雷恩的地鐵罷工事正常行駛的，因為是自動駕駛) 總之跟罷工共存也是一個需要適應的事。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 對於事務獨立處理的能力
有非常多的事情要自己處理，包含獎學金文件、visa、租房、電信、銀行、房補，除了這些還有很多雜事，尤其是法國雷恩的英文並不普及，如何在語言不通且被白眼、頂著被拒之門外的挫折辦好事是需要磨練的。
2.和外國人溝通，之開口說英文，真的不難
出國英文才能真的進步，這點是在台灣不管補多少習都達不到的，除非從小念雙語學校，我很感謝交換讓我的英文聽力跟口說有很大的突破。
3.　社交能力
我自認社交能力在台灣絕對稱得上不差，但國外的人社交能力之好，大概差了3年，也就是說與我社交能力差不多的人約比我小三歲，約19歲，他們的成熟常常讓我驚訝原來他們才這麼小(不是因為臉)。他們非常有自信，相比之下，亞洲人都是偏安靜，也不太會直接表達自己的想法跟情緒，這點他們給了我很多的刺激。
4.各種不同價值觀促使你多方位思考
在此讓我得以開眼界及思考的議題太多，就不一一列舉，但想要得到這樣的刺激，必須多跟外國人相處，不害怕與陌生人做朋友，否則就是換一個國家做著在台灣也做的事而已。
5.了解、接受不同人與國家的民俗風情並與之溝通交流
6.看遍世界美景
7.學會知足感恩，享受人生
8.從只會煮泡麵到能煮出一桌中式與西式料理
9.不盲目追求流行，走在自己的風格及步調上
10.知道自己各方面的不足之處

海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題? 如是，請說明如何解決問題;如未解決，請說明事件最大的啟發及思考未來可以怎麼解決?

上台presentation要看稿，而只有亞洲人要，上課回答問題也只能講一點點，有些法文老師甚至聽不

懂我們的英文口音，這很挫折。總之我上了線上口說課，有時也會多聽podcast，多與人交談去練習，有進步。我曾問過非英語系國家的朋友為何他們英文還是那麼好，他們說他們上課時數跟我們差不多(甚至比我們少很多，像是一週一堂3小時的課)，但他們上課多是英語交談和聽力，我們的英語教育真的要加油，這真的已經是事實、被討論很久了，要改是個複雜的工程，一髮動全身，但還是希望台灣能進步。說真，如果小學不是雙語或私立學校，不可能在我們這個年紀說一口流利的英文，長大了要進修很難，我希望我以後能有機會出國進修

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

文化衝擊就是北方法國人(而且比較local的人)對於不會說法文的人是不掩飾的鄙夷，第一天去到哪都被白眼，應該有3次，他們就是聽得懂英文但不屑說，他們可以上一秒對你微笑和藹可親，你一開口瞬間變臉，然後就不想鳥你了，但後來發現他們真的不太有種族歧視，不會說法文的一律二等公民，還挺公平的...我也在學法文了，反正愈多了就適應了，但我也不知為何我越來越少遇到這種事，可能是氣質的關係，比較融入當地了。
還有第一天我差點露宿街頭，我很久之前就確定我甚麼時候到法國，前兩天也寄信，但房東說我沒提前提醒他，他人不在雷恩，說就算我之前說過誰會記得，都過多久之類的；法國效率很糟，超市結帳排隊大排長龍，但店員如果當下在聊天，他就是要聊完才來結帳，非常自由...結帳速度也是悠閒到我會生氣(一開始)；辦事效率很糟，可以簡單這樣做的事，他們就要繞很多圈，像是可以一封簡訊解決的事他們要寄實體信，我們每次都被他們某些地方的守舊傻眼到，不過這後來我也不再在意，耐心整個被磨出來，變得超有耐心，覺得人生不是在趕火車，放寬心。和法國組員同組更是災難，從來不做事、動不動就改討論時間、會在開會前一分鐘說不能來、來了說只能待15分鐘，上台前甚至都不知道要講甚麼，溝通的時候都說我會做、我會回去找資料說很多漂亮話，結果ddl到了一片空白，總之他們就是臉皮很厚，想玩就是想玩、不想做就是不想做。我真覺得我在台灣遇到的躺分組員根本不算什麼。如何面對? 到後來有人要跟我同組，如果是法國人，那就先謝謝。我覺得我想享受法國的優點，就必須接受他惱人的缺點，沒有一個地方是完美的，而我知道法國人天性享受人生，那是他們的人生，民族天性，這樣的人格特質有時讓你如沐春風，有時就是氣到中風。後來習慣了再遇到也就心平氣和見怪不怪了。

海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

我覺得是看見外面的風景，眼界變得很開闊，視野一下被打開的感覺。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼? 有無獎學金是否會改變您的出國計畫?

推最後一把，如果沒有獎學金大概會猶豫，也不知道會不會去。因為我在剛入學校長就在新訓說交換每個月補助一萬，所以從一開始我就知道有這個，才決定要好好利用這個機會。

感言及心得感想

出國交換獲得的東西太多了，細數那些日子，有好有壞，從一開始對法國人傲慢又工作失能的厭煩、被法國組員做事效率氣瘋，到後來，我漸漸地發現他們傲慢的背後，其實是沒有種族歧視的真誠，自尊心和國家認同很高的民族；工作失能的背後，是享受人生、是懂得好好生活的價值觀。
而到最後我認同了這樣的價值觀，我喜歡法國人的直爽和真誠，無論是不是陌生人，他們會在見面時發自內心的笑著和你打招呼，離開時和你說一聲祝你有的美好的一天；會在草地上、火車上、海邊看著書、自在入睡的他們，會拉著你跳舞、會發自內心的幫助你，優雅、自在、真誠，是我離開前對法國人最後的印象。
在大學時期我汲汲營營想要有所成就，用許多事情填滿自己的時間，以減少焦慮和擔心落於人後的擔憂，到那　，我知道真正的怡然自得，是先懂得愛自己。可以從觀察、與歐洲人交流中發現這些事情他們都做得不錯。我發現懷著感恩的心過每一天根本不需要學習，而快樂是那麼簡單。

我尤其珍惜每一次出遊的經歷，我所遇到的人事物，那些不同價值觀的洗禮，一次又一次讓我充新思考，這個世界就是如此不同，而我們接受了彼此的不同。一直以來，我覺得台灣發展落後沒關係，至少我們觀念還算開放，但到了歐洲，才發現我們落後的不是簡簡單單能改變的，那些老舊的觀念，至少要好幾百年才追得上。他們身上的自信、自在的氛圍，愛自己卻不自私，還能將愛給需要的人。我理解到為何總說外商個人主義，台商團體合作，身上的氣質一眼就能分別，我曾被一位前輩說應徵台商金融業別說自己多有領導力、當過多少總召，要說自己很會團隊合作。當然這些沒有好壞，只是我會很懷念，在法國我做回真正的自己的時候。

「自由」兩個字，是我離開時最捨不得的，以前在台灣時，我常被說講話太直接、太強勢，到了國外，才發現我才是最委婉的那個。在那　我想說什麼就說甚麼，他們就事論事，不在意那些小事小心思小眉角，我能自在表達我的情緒和想法，不用擔心是否處理不夠圓滑不夠妥當。而我發現台灣人不太能接受與自己看法不同的人，政治就是一個例子，分裂的兩方越來越極端。在那邊我能和中國來的朋友暢談政治民俗風情、和各種膚色的人談論種族歧視問題。我們可以不認同，但我們也可以了解並接受彼此的價值觀，也可能是會出去交換的人普遍都比較open minded。歐洲人很喜歡談論議題，甚麼都可以，不是八卦、瑣碎的小事。談論或者說聊天，一定會有持有兩方不同的看法，但不用擔心冒犯對方，他們開心、不爽、生氣、難過都不會偽裝，很直接。相反的，我們覺得有情緒就是不夠穩重、不夠成熟，氣質溫柔的形象在亞洲很吃香，但在歐洲只會被認為有偶包。

另外，風格及自我的自由。我今天穿什麼、打扮的怎麼樣，都不會被定義為某一個樣子。「上個課有必要打扮這麼隆重嗎」、「妝甚麼時候便這麼濃」、「你也穿太少了吧」、「你太胖了少吃一點」，這些話充斥在你我生活圈裡，穿少一點總是會被多看幾眼、身材焦慮、對他人評頭論足、大驚小怪，或許我們總是在意別人眼光，是受環境影響，要有很多社會歷練，才能慢慢學習做自己。而這些在歐洲從沒發生過。我穿著8公分高跟鞋去上課都不會有人多看一眼，那種感覺真的太舒服了。真正的沒人在意是要真的體會過才知道。街上奇裝異服，妝容各異，不存在所謂的潮流。

英文心得(包含學校簡介、課程學習、生活學習、具體效益、心得感想等等)

During my study abroad experience, I gained a lot of insights and had both positive and negative encounters. At the beginning, I was frustrated with the perceived arrogance and lack of work efficiency among the French people. However, as time went on, I gradually realized that behind their arrogance lies genuine sincerity, high national pride, and a strong sense of self-identity. Their perceived lack of work efficiency actually stems from their value of enjoying life and appreciating its simple pleasures.

Eventually, I came to embrace these values and appreciate the straightforwardness and sincerity of the French people. Whether they were strangers or acquaintances, they would greet you with genuine smiles and wish you a wonderful day when parting. Observing them reading in parks, trains, or at the beach, peacefully falling asleep, and enjoying life to the fullest, I was inspired by their elegance, ease, and authenticity. As I left France, these were the lasting impressions I had of the French people.

During my university years, I was constantly striving to achieve and filled my time with numerous activities to minimize anxiety and fear of falling behind others. However, in France, I learned that true contentment begins with self-love. Observing and interacting with Europeans, I realized they excel in embracing this concept. Living each day with gratitude does not require learning; happiness can be so simple.

I cherish every travel experience, the people I meet, and the different values I encounter. These encounters have repeatedly prompted me to rethink the diverse nature of our world, where we accept and embrace each other's differences. While I used to think that it was fine for Taiwan to lag in development, as long as we remained relatively open-minded, being in Europe made me realize that some aspects of progress cannot be changed easily. The confidence and ease they exude, their self-love without selfishness, and their willingness to extend love to those in need are attributes that I admired and embraced during my time in France.