A. 學校簡介

第戎高等商學院（Burgundy school of business，BSB）位在法國勃根地（Burgundy）的第戎（Dijon），屬於法國大學制中的精英學院(Grandes Ecoles)，並以葡萄酒學程聞名。學校區域位在靠近鬧區的位置，校區偏小，但五臟俱全。提供許多免費設備，如:影印、健身房、衛生棉等。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我最喜愛的課程為品酒課，這堂課由多位教授共同教導，內容豐富且有趣。內容包含，品酒實務、葡萄酒的歷史與介紹、及 WSET 紅酒證照 1 級的考試內容。我在這堂課程學到許多葡萄酒的知識，包括:各種葡萄的特性、產區及風格，釀造手法，葡萄酒與宗教之關聯，如何品評葡萄酒的 風味及口感等。舉例來說:其中一堂課老師準備許多裝在小罐子中的各種樣本，並要求我們聞完之後說出覺得裡面應為的東西，瓶子裡為人工香料所以無法從外觀猜出，這堂課可以幫助我們品嘗出葡萄酒的風味。另一堂課中還有老師帶著我們感受葡萄酒中的口感，以兩瓶不同的葡萄酒作為比較，以酸、甜、苦、DRY、等等作為元素，認識葡萄酒的口感。這些實務課不只為理論，以感官讓學生親身體驗，讓我覺得很有趣也很難得。這堂課後要求所有學生必須考取 WSET 紅酒證照 1 級，此證照為國際證照，自行報名費用不淺，學校提供免費機會考取，且提供考前預習，最後我也順利考取證照，非常有成就感。此課程實務與理論並進，且內容有趣在台灣的大學中並不多見，非常推薦來 BSB 可以修習這堂課程，且因 BSB 為紅酒知識方面悠久的專業，在師資及課程的安排絕對值得選擇。

C. 國外研修之生活學習（課外）

我利用許多課外時間出外旅遊，去了許多國家，其中我學到最多的可能是交通工具及隨機應變的處理，到一個陌生的環境首先最重要的就是當地的交通方式，若是自己一個人旅行，或經費有限，當然優先選擇大眾運輸，但各個城市的交通規則有許多不同，有的以距離計費、有的以單趟計費，若是買錯票還可能面臨高額罰款，這時就需要自行上網查找攻略，最後我已練就到當地馬上能到處走的技能，且完全沒被罰款。歐洲的交通工具也時常延誤及罷工，一不小心可能會使行程大亂，建議先提早查好罷工時間以避開，及安排行程時要把延誤的可能性也考慮進去。

歐洲的美術館繁多，且通常有學生票或免費，我便利用交換生的身分到訪多美術館，看了許多名畫的同時，也發現許多厲害的著作。陶冶性情的同時也能從畫作的歷史與背景獲取知識。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 獨立自主
- 能快速計畫及隨機應變
- 包容及交流
- 紅酒知識
- 體驗外國飲食文化
- 看到各種地理風景的美

E. 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?

到巴黎旅遊途中疑似食物中毒上吐下瀉，與旅伴相互扶持。礙於在國外的不熟悉，我們並沒有去就醫。未來應該先查好當地就醫資訊，及醫療保險的處理方式，最後我們是吃先前在台灣的備藥及堯局買藥來度過這個難關。

在義大利旅遊時，遇到一位中年婦人說著義大利文似乎想要給我地鐵票，結果我竟真的跟他拿著票進站，後來突然腦袋清醒把票還給他，說我沒錢。他便帶著我出站還想幫我買票，我心想有詐便漸漸遠離，最後沒被得逞。遇到可疑人士應避免接觸，發現不對的時候應相信自己的直覺，若對方堅決不走，通常大聲喝斥會蠻有效果。

在法國超市遭玻璃罐割傷，買東西的時候拿起一罐巧克力醬被劃到，應該是有人摔破沒有告知店員放回去，當下找店員告知，但他們都聽不懂英文，只能用簡單英文溝通，我要求賠償，他們說要隔天去找他們主管，但我最後覺得有點麻煩就沒去了。

旅伴訂錯青年旅館，因為同一個城市有兩家分店所以就搞錯了，本來以為就只能去住錯的那家。但最後我提議試試看打電話問能不能換到另一家，經過一陣子的交涉，我們竟然成功了，在歐洲行後，我學會就算機會渺茫還是可以先試試看，不要放棄任何機會。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

法國及大部分歐洲國家都懂得禮讓行人，不只是走在馬路上，連在路口時車子就會停下。我覺得這是台灣需要學習的地方，我連在學校後山要禮讓行人都可以被追撞，台灣需要加強禮讓行人的宣導。此外法國行人很愛闖紅燈，雖然是不好的行為，但由此可知他們很信任法國的交通。

G. 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?

在歐洲旅行一陣子後我學會，有時計畫趕不上變化，也不必太強求，享受眼前，享受當下才是最重要的。有時天氣不佳，導致景點不如預期，別讓這些無法控制的因素，破壞了心情。在歐

洲的這些旅行，我學到，不一定要跟隨大家腳步，做自己想做的事，去自己想去的地方才是最重要的。

這趟交換回來我認為我成為更樂觀的人，也對未來有多一點信心。

H. 感想與建議

這趟法國交換回來，我去了很多國家旅遊，有的跟朋友一起，有的則是自己一人旅行。我有一些旅遊的建議想給未來想藉這個機會遊列歐洲各國的同學們，那就是:別害怕當一個觀光客。在與一起交換認識的朋友們相互分享旅遊經驗時，我發現很多人可能會提到:「噢，我沒那麼喜歡那個地方，因為有很多觀光客。」我總是不解。如果你想去一個毫無觀光客且充滿當地風情的地方，聽起來非常棒，但可能當地並無有趣壯麗的景點，且公共交通可能不便利，甚至很難找到住宿。不適說教你千萬不要去這些地方旅遊，而是，有些地方有著很多觀光客是有理由的。你想去看蒙娜麗莎?太好了，還有一百萬人也想去。你想去看創世紀?太棒了，大概還有一百五十萬人也想去。你也是他們的其中一員，因此我不理解為何要討厭旅遊時遇見許多觀光客，相反地我認為，這些觀光客才是你旅途中好玩的部分，你們有著相同的目標，你們都是來旅遊的，可以與對方分享各種旅途的事。「你是從哪裡來的?」「我昨天吃了....非常好吃」，甚至可以一起成為朋友。觀光客很多的地方，氣氛也不太一樣，連走在路上都像在開派對。所以，擁抱觀光客吧，尤其你也是其中一員的時候。只是，請小心小偷。畢竟，他們在觀光勝地無所不在。

I. 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) 500 字以上

赴中國交換者免填英文心得

Spending a semester at Burgundy School of Business in Dijon, France, was an incredibly enriching experience, both academically and personally. Located in the heart of Burgundy and known for its wine expertise, BSB may be a compact campus, but it is full of resources from free printing and gym access to menstrual products. What stood out the most, however, was the unique course offerings and the strong emphasis on hands-on learning.

My favorite course was the wine tasting course by several professors. It covered everything from the history of wine to practical tasting skills and preparation for the WSET Level 1 exam. One memorable session involved identifying artificial scents in small bottles, sharpening our sensory recognition for tasting. In another, we explored different wine textures, comparing levels of acidity, sweetness, bitterness, and dryness. This course

was unlike anything I had encountered back in Taiwan: engaging, multisensory, and highly professional. The fact that BSB offered the WSET certification for free, along with study support, made it even more valuable. Passing the exam was a proud moment, and I would highly recommend this course to future students.

Outside of class, I traveled extensively across Europe. These trips taught me more than I could have imagined, especially about navigating foreign transport systems and adapting to unexpected changes. From fitting different ticketing systems to dealing with strikes and delays, I quickly developed the ability to think on my feet and adjust plans without panic. I also learned the importance of checking for healthcare information in advance, after a bad case of food poisoning in Paris.

One of the most surprising lessons came from a seemingly simple experience: walking across the street. In France, cars stop for pedestrians which is rarely seen in Taiwan. This small act of courtesy left a deep impression on me and made me reflect on the culture of respect and public behavior. Yet cultural shocks weren't always so gentle; from misunderstandings at supermarkets to misbooked hostels, I faced challenges. But they all turned into lessons eventually. And I gained during the problem solving.

Perhaps the most meaningful shift I felt was internal. Traveling alone at times, being forced to make decisions on the spot, and realizing that sometimes, things just won't go as planned, all of this taught me to be more optimistic and resilient. I learned that it's okay if the weather ruins your view, or if the destination doesn't match your expectations. What matters most is being present and embracing the moment.

To future students, my biggest advice is this: don't be afraid to be a tourist. Many people shy away from popular spots because they're "too crowded," but I believe there's a reason those places are famous, they're worth seeing. Other tourists are not your enemies; they're fellow adventurers. Talk to them, share stories, and sometimes you might even make a friend. Just, keep an eye on your wallet.

This exchange made me more independent, open-minded, and confident in myself. It wasn't just about studying abroad, it was about becoming a version of myself I hadn't yet met.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A.	學校簡介
B.	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
C.	國外研修之生活學習（課外）
D.	交換/研修之具體效益（請條列式列舉）
E.	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?
F.	海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?
G.	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?
H.	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?
I.	給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J.	別具意義的照片