學校簡介

勃艮地高等商學院（Burgundy School of Business），位於法國勃艮地區中最大的城市 Dijon，於 1899 年成立，並擁有 AACSB 及 EQUIS 等兩大商學院認證。除了 Dijon 以外，在里昂以及巴黎也都有其校區。學校有分成英文及法語授課的課程可以選擇，並且有非常高比例的國際生。由於位於著名的葡萄酒產區，因此校內相關的酒類管理等課程非常著名。
而 Dijon 校區的佔地面積並不大，僅有四棟建築物，並且配有室內健身房、交誼廳、提供微波爐的用餐空間以及圖書館。四棟建築物緊鄰，並沒有室外運動場等太大的空間。

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

在課程學習上，這次參與的是學士班第三年的「Core Program」，在這個 Program 當中並沒有必修的要求、可以在選課時自由選修想要的課程，只要名額還未額滿。我修了三門課程，分別是「Career week (bootcamp)」「Intercultural Management and Communication S1」「Strategy, SME and entrepreneurship」,我覺得在這裡的課程都不會太困難，但有時候就是會比較耗時間而已，但通常只要認真上課，願意用心在功課上，都可以拿到不錯的成績。上課形式依據老師風格不同也會有很大的差異，另外跟國外的學生互相合作也可以感受到文化的不同。
最喜歡的課程是「Strategy, SME and entrepreneurship 」，在這堂課中，是講述關於中小型企業經營的一些理論，我非常喜歡老師的上課模式，老師會在前一堂課中先給一個議題文章，並且提供一些論文、期刊來讓同學可以自行去解決、討論問題，在下一節課中，會預留時間讓各小組討論出結論並且進行發表，最後老師會用他的視角來詮釋這個議題並且根據各小組的發表給予回饋。而每一堂課的議題都與中小型企業進行連結且息息相關，因此透過這堂課中，可以很深度、並且以更加彈性活潑的形式來了解這個議題，並且透過多個面向來避免產生一些盲點的情況。

國外研修之生活學習（課外）

交換生的課外時間大概就是學習如何在國外生活以及旅遊，因此我分成這兩個部份來進行描述。
在國外生活的部分，因為學校的位置是位於法國的 Dijon，並不是特別大的城市、觀光客也不多，在這個情況下，其實當地許多店家都是以法文為主的，但因為在之前我並沒有學習過法文，所以一開始真的非常仰賴翻譯器，到後期勉強會了一些基本溝通之後才生活的比較順遂。另外，在超市也全部都是法文，所以還記得剛開始的時候，光是購買日常用品、沐浴乳洗髮精之類的，就拿著翻譯器在超市找了好長一段時間。但久了之後，大概也可以讀懂一些生活中很常看的詞彙，因此很建議要來法國前真的可以先學習一些基本法語，會讓生活輕鬆許多。除此之外，因為在法國若要外食會非常昂貴，所以大部分的人都自己煮飯，可以省下高昂的外食費用外順便增進自己的廚藝，也能在超市中使用那些自己從未看過卻在歐洲十分普遍的食材，或是在廚房中認識不少的人。
另外，因為歐洲的天氣與台灣相差甚大，在法國天氣十分寒冷、乾燥。我所居住的 Dijon 在冬天幾乎都是陰雨綿綿的天氣，因此在台灣不常感冒的我，在歐洲不斷的生病，把自己帶去的藥都吃光了，因為只待了半年所以並沒有申請法國的醫保，需要藥時只能前往藥局。在法國藥局不像台灣一樣方便可以買到許多具有強力藥效的感冒藥，他們非常喜歡天然、以自然為主的療法，所以可能一開始還是要帶非常充足的藥過去會比較保險，才不會有生病嚴重卻又無藥可吃的窘境。
而旅遊的部分，因為本身課程沒有安排很多，所以有較充裕的時間去旅遊。而歐洲大陸因為聯繫緊密，各國之間的交通方式也有很多元的選擇，所以即便沒有太多時間也能踏遍各個國家。只要提早規劃好交通，費用都不會太昂貴，不管是巴士、火車或是廉航都是旅行時很好的選擇。而根據月份的不同，歐洲各國都會有一些自己的節慶，像是之前有參加過德國慕尼黑的啤酒節，也有在聖誕節時逛了好多聖誕市集，可以體驗到跟當地、且熱鬧的文化盛宴，絕對會是旅行中的一大亮點。
在旅行的部分，有過和朋友一起也有自己旅行的體驗，兩者都各有其優缺點。和朋友一起時會比

較安心，畢竟很多歐洲的觀光景點的治安都臭名昭彰，另外在交通住宿的安排也可以大家一起處理、吃飯時也能嘗到更多不同的食物。但缺點是必須要配合他的所期望的旅遊景點，而那也並不一定是自己想去的，或是旅行節奏的快慢等等，因此若能找到與自己契合的旅伴會是非常幸運的事情。自己旅遊的話，則反之，行程自由度高，但相對的可能也較有風險、需要自己一個人處理所有的事情，但只要預先做好功課，並且放寬心旅遊，獨旅往往能看到更多不同的風景，也很推薦住青旅可以認識不同的人，並且通常價格會比較低廉。但青旅相對睡眠品質會較差，同房的人也可能不是相處得來的好人，因此在選擇上還是要自己斟酌考量。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 親身體驗到不同文化。
2. 增進外語能力。
3. 增進自己處理問題、獨自生活的能力。
4. 踏遍許多國家，感受多國文化的不同風情，許多充滿歷史意義的地
方。
5. 在陌生的地方會更敢於嘗試新事物。
6. 認識不同國家文化的朋友。
7. 適應力與在生活中的彈性會增加

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?

因為在台灣很少有實際使用英文說話的時候，英語口說一直是我能力最差的部分，但到了國外英文變成非常主要的語言，一開始因為自己英語能力非常不好，覺得自卑也怕對方聽不懂，少了很多交流的機會，因為怕文化不同會有甚麼不禮貌的情況，也總是躡手躡腳。
到後來才明白，其實只要會基本的溝通，大家根本不會對你的英文能力有任何的評論；而且只要不要害怕，多多練習，其實就能讓英文有很大的進步。或是看一些美劇等可以學到更口語、生活化的對話。此外，出來異國生活的大家，其實也往往有著更開放的心胸。並且，其實交換生活結束後，要再見到對方的機會也少之甚少，所以根本不用擔心太多，想做甚麼就做甚麼吧，總比留下遺憾好。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

我覺得自己對於不同的文化都蠻適應的，所以雖然看到不同文化但不太會覺得衝擊。比較有印象的可能是法國以麵包為主食，一開始很不適應這種餐餐吃麵包的感覺，但後來把鍋具買齊，可以自己下廚之後就解決了飲食上不適應的地方。

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?

最大的成長是看到不同人、不同文化、不同的生活方式後，讓我更想要也活出自己的人生。也讓心胸更開闊，敢於跟不同文化的人去交流，不再膽怯退縮。

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?

可以減輕出國的花費，因為國外的消費跟這一趟出國其實加起來的花費蠻高的，獎學金讓家裡的負擔比較小。
可能不會改變我的出國計畫，但是可能會少了很多生活體驗。

感言及心得感想

這次總共為期五個月的交換生活，讓我收穫非常多，絕對不僅僅於文字上的這些，包括心靈或是自我都可以感受到改變，非常感謝在這次交換計畫中提供協助的所有單位。另外，可以在歐洲國家生活一段時間也一直都是我的夢想，這次的經驗完全沒有讓我失望，反而更加愛上這個地方。歐洲與台灣的文化大相逕庭，各自有各自的好，但透過實際去體驗生活就能更了解自己究竟更喜歡哪裡、喜歡甚麼樣的生活。看了更多、眼界更開闊之後，也能感受到自己是多麼渺小，原來世界上存在那麼多不同的差異。這些都是透過網路文章、影片、書籍所無法比擬的，這些都要透過自己的親身體驗才能理解並且深深的感受。

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)

Burgundy School of Business, located in Dijon, the largest city in the Burgundy region of France, was established in 1899 and has two business school accreditations such as AACSB and EQUIS. The school has courses taught in English and French to choose, and has a very high proportion of international students. Because it is located in a famous wine-producing area, the relevant courses such as wine management in the school are very famous.
There are only four buildings in Dijon campus and includes an indoor gym, a social room, a dining space with a microwave, and a library. The four buildings are adjacent to each other, and there is not much space such as an outdoor playground.

In terms of course learning, I participated in the "Core Program" in the third year of the bachelor's class. There are no compulsory requirements in this program, and you can freely choose the courses you want when choosing courses, as long as the places are not full. I have taken three courses, namely "Career week (bootcamp)", "Intercultural Management and Communication S1" and "Strategy, SME and entrepreneurship". I think the courses here are not too difficult, but you need to spend more time on them. If you take classes seriously and are willing to put your heart into your assignments, you can get good grades. The form of class will also vary greatly depending on the style of the teacher. In addition, you can also feel the difference in culture when you cooperate with international students.

In the part of living abroad, because the school is located in Dijon, France, it is not a big city, and there are not many tourists. In this case, many local shops are mainly in French, because I hadn't studied French before, I really relied on the translator at first, and then my life went smoothly after I learned some basic communication. In addition, the supermarkets are all in French, so I still remember that when I first entered, buying some daily necessities, like body soap, shampoo, etc., and I took a translator and searched for a long time in the supermarket. But after a long time, you may be able to understand some vocabulary that you often see in life. Furthermore, because it is very expensive to eat out in France, most people cook by themselves, which can save the high cost of eating out and improve their cooking skills by the way. It is also a social time that I can meet lots of people in kitchen.

Specific Benefits
1. Experience different cultures.
2. Improve English ability.
3. Improve the ability to deal with problems and live alone.
4. Travel to many countries, feel the different cultures, and visit many places full of historical significance.
5. Will be more daring to try new things in strange places.
6. Meet friends from different countries and cultures.
7. Adaptability and resilience will increase.

This five-month exchange life has given me a lot. I am very grateful to all the people that provided assistance in this exchange program. In addition, it has always been my dream to live in a European country for a period of time. This experience did not disappoint me at all, on the contrary, I fell in love with this place even more. The cultures in Europe and Taiwan are very different, and each has its own advantages, but through real experience of life, you can better understand where you like and what kind of life you like. After seeing more and broadening my horizons, I can also feel how small I am. These are incomparable through online articles, videos, and books. They can only be understood and deeply felt through personal experience.