A. 學校簡介

ESCP 商學院巴黎校區位於法國首都第 17 區，是學校歷史最悠久、也是規模最大的校區之一。校園融合傳統與現代建築風格，設有教學大樓、圖書館與多功能學生活動空間。由於位處巴黎市中心，交通便利，與來自世界各地的學生與教授共同學習與交流，營造多元文化環境。ESCP 巴黎校區同時也是許多重要學術活動與企業合作項目的核心據點，讓學生在歐洲商業與文化中心中培養全球視野與實務能力。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

Design Thinking 是一門結合理性分析與創意發想的實作型課程，強調以「使用者為中心」來解決問題。在課堂中，學生會透過觀察、訪談與情境模擬，深入理解目標族群的需求，再經由腦力激盪、快速原型與反覆測試，將抽象概念轉化為具體可行的解決方案。這門課最大的特色在於重視「做中學」，不只是聽理論，而是透過小組合作與實際專案，培養創新思維與跨領域溝通能力。對商學院學生而言，Design Thinking 能幫助我們跳脫傳統的數據與策略框架，更貼近市場與使用者真實的痛點，讓商業決策更具創意與人性化。同時，課程中的團隊合作與即時回饋，也能提升簡報能力、問題分析能力與執行力。

無論未來想進入顧問、行銷、創業或產品管理領域，Design Thinking 都是一項非常實用的核心技能。這門課不僅有趣、互動性高，更能真正改變我們看待問題與解決問題的方式，是非常值得推薦的一門課程。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在巴黎留學是一段充滿文化衝擊與成長的經歷。這座城市融合了歷史、藝術與現代生活，無論是每天走在石板路上，還是下課後到咖啡館讀書，都讓人感受到濃厚的法式氛圍。剛開始可能會因語言、行政流程與生活習慣不同而感到不適應，但隨著時間推移，會慢慢學會獨立解決問題，也更懂得欣賞多元文化。課堂上來自世界各地的同學，讓討論更具國際視野。週末逛博物館、市集或在塞納河畔散步，都是難忘的日常。巴黎不只是讀書的地方，更是一個讓人開闊眼界、認識自我的城市。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. **提升語言能力**：在當地生活與上課，能快速增強外語聽說讀寫能力。
2. **拓展國際視野**：與來自不同國家的同學互動，理解多元文化與價值觀。
3. **培養獨立生活能力**：自行處理住宿、交通、行政與日常事務，提升解決問題的能力。
4. **增強跨文化溝通能力**：在多元環境中學會與不同背景的人合作與溝通。
5. **豐富學術與學習經驗**：接觸不同教學方式與課程內容，培養新的思考模式。

6. **拓展國際人脈**：結識世界各地的朋友與未來職場上的潛在合作夥伴。
7. **提升履歷競爭力**：海外交換經驗能展現適應力與國際化能力，對求職與升學都有加分。
8. **探索不同職涯方向**：透過當地企業參訪或實習機會，了解國際職場環境。
9. **增加旅行與文化體驗**：利用交換期間走訪周邊城市與國家，深入體驗當地文化。
10. **建立自信與彈性思維**：在陌生環境中成長，培養更開放與靈活的處事態度。

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?

在海外生活初期，我最大的困境是語言問題。雖然平時有學習法文，但真正到了當地，面對快速的語速與日常對話情境，常常聽不懂，也不敢主動開口，擔心說錯或被誤解。這讓我在課堂討論、購物或處理行政事務時都感到壓力，甚至一度傾向用訊息或請朋友代為溝通，降低與人互動的機會。

後來我意識到，如果一直因為害怕而沉默，語言能力就不會進步。上課時即使表達不完美，也主動參與討論。同時，我也利用語言交換活動與同學練習對話，慢慢建立信心。

經過一段時間後，我發現當地人其實很願意理解與幫助外國學生，只要敢開口，溝通往往比想像中順利。這段經驗讓我學會面對不熟悉的環境時，主動嘗試比追求完美更重要，也培養了我更勇於表達與適應新環境的能力。

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?

在海外生活期間，我確實經歷了文化衝擊。剛到法國時，最明顯的感受是**生活節奏與人際互動方式**與我原本習慣的差異。比如法國人用餐時間較長，餐桌上注重交流與禮儀；此外，課堂討論重視個人表達與辯論精神。我**保持開放心態**：接受文化差異，將不同視為學習的機會，而不是困難或批評。透過這方法，我不僅逐漸適應了當地生活，也學會用更寬廣的視角看待文化差異，提升跨文化溝通能力與彈性思維。這段經驗讓我明白，面對陌生文化時，積極嘗試與開放心態比單純批判更能幫助自己成長。

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?

海外生活對我人生帶來了深刻的改變，面對不同國家背景的同學與文化習俗，我學會了理解、尊重並有效表達自己的想法。最大的成長在於**勇於嘗試**。在陌生環境中，語言、文化甚至生活習慣都可能成為挑戰，但我學會主動探索、嘗試新事物，從中累積經驗與成就感。這種態度不僅影響我的學習與生活，也讓我在未來面對職場或人生挑戰時，更具彈性與韌性。

總結來說，海外歷練讓我從依賴他人的狀態，轉變為能自信面對未知、主動創造機會的人，這種

成長是任何課堂或書本都難以替代的寶貴經驗。

H. 感想與建議

在海外生活與學習的這段期間，我收穫了許多寶貴的經驗。首先，跨文化交流讓我學會欣賞不同的思維方式與生活習慣，也提升了我的語言能力與溝通技巧。課堂上多元的討論與實作型課程，如 Design Thinking，使我能將理論與實務結合，增強了解決問題與創意思考的能力。

同時，我也發現初期面對語言障礙與文化差異時，曾感到不安與不敢開口，但透過主動參與活動、向同學請教及逐步嘗試，養成了更靈活的適應能力。

對未來的建議是，希望學校可以提供更多文化適應工作坊，幫助交換學生更快融入當地生活；同時，增加企業參訪或實務專案機會，讓學生能將學到的知識更直接應用於職場。

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

During my exchange at ESCP Business School in Paris, I not only gained valuable academic knowledge but also experienced profound personal growth. Founded in 1819, ESCP is one of the oldest and most prestigious business schools in Europe. With campuses in major European cities such as Paris, London, Berlin, Madrid, Turin, and Warsaw, the school truly embodies an international spirit. It emphasizes cross-cultural collaboration and a global business perspective, creating a dynamic and diverse academic environment. The Paris campus, where I studied, beautifully combines modern facilities with historic architecture, providing students with an inspiring place to learn in one of Europe’ s most influential economic and cultural centers.

Academically, I enrolled in several engaging and practice-oriented courses. Among them, the course that left the deepest impression on me was Design Thinking. This course taught me how to approach complex problems from a consumer’ s perspective while maintaining a strong user-centered mindset. Through brainstorming sessions, case studies, rapid prototyping, and iterative testing, I learned that innovation requires both structured thinking and creativity. Working in multicultural teams was particularly meaningful. Collaborating with classmates from diverse cultural and educational backgrounds not only enhanced my communication skills but also broadened my perspective. At first, I felt hesitant to express my ideas in English due to language barriers. However, through continuous participation in discussions and presentations, I gradually

built confidence and became more comfortable sharing my viewpoints. ESCP' s teaching approach strongly emphasizes open discussion, critical thinking, and active participation, which differs from my previous learning experiences and significantly strengthened my problem-solving abilities.

Life in Paris was both exciting and challenging. Adapting to a new cultural environment required patience and flexibility. In the beginning, I felt nervous about using French in daily situations, such as ordering food or handling administrative matters, often worrying about making mistakes or not being understood. Over time, my language skills gradually improved, and I became more confident in managing daily life independently. Learning to navigate the transportation system, complete official paperwork, and manage my budget taught me responsibility and self-discipline. Beyond academics, immersing myself in French culture—tasting local cuisine, visiting museums, exploring historical landmarks, and traveling on weekends—greatly enhanced my cultural awareness and global outlook.

The tangible benefits of this exchange experience are substantial. I improved not only my language proficiency but also my cross-cultural communication skills and adaptability in unfamiliar environments. I built a diverse international network, gained exposure to different business practices, and developed resilience when facing uncertainty. Most importantly, this experience taught me to embrace challenges rather than avoid them. Stepping outside my comfort zone made me more independent, which I consider the most valuable outcome of this journey.

In conclusion, my exchange at ESCP in Paris was truly transformative. Academically, I acquired practical knowledge; personally, I cultivated independence, resilience, and cross-cultural understanding. The rigorous coursework, collaborative learning environment, and life in a global city enriched my academic journey and prepared me for future career challenges. I believe this experience has profoundly shaped my worldview and will continue to influence my personal and professional development for years to come.