

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目 (中文至少 1,000 字+英文至少 500 字 。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)
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. 感想與建議
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

A.學校簡介：

NEOMA Business School, 諾歐商學院簡稱：Neoma BS，建校於 1871 年，是法國第二古的商學院。於 2013 年由盧昂高等商學院 (Rouen Business School) 與蘭斯管理學院 (Reims Management School) 合併，擁有國際商管學院三大認證 AACSB、EQUIS、AMBA，被稱為皇冠認證，證明諾歐商學院在管理學界的名聲不容置喙，一直以來都名列法國前十，是歐洲最優秀的商學院之一。

學校位置是在法國西部的諾曼第大區首府-盧昂 Rouen。因為歷史與地理位置的關係，在中古世紀為最富裕與知名的城市之一，同時也是英法兩國在百年戰爭的爭奪之地。盧昂也是法國的大學城，全市約五十萬人口裡，有五萬是大學生。距離巴黎約一小時的車程 (TER、Intercité)，讓學生能體驗諾曼第生活的安逸，同時又可以享受比鄰時尚大都會的便利。

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：

我總共選了四門實體課 + 一門線上課，實體課分別是 Brand Marketing、Supply chain Management、Discovering and Understanding French Culture、French for Communication A2。除了 supply chain 這堂課是屬於偏理論的課之外，其餘的三堂課都是課堂中需要一直跟老師同學互動的比較有趣的課程，雖然剛去的時候很不習慣課堂上課可能會被點名發言，而且身邊的外國同學都可以很輕鬆地侃侃而談>.<

其中我最喜歡也最最推薦的課程是「Discovering and Understanding French Culture」這堂課，我很喜歡老師的上課方式，課程的一開始是先從地理的角度跟我們介紹法國各地的特色，哪裡好玩哪裡有什麼特產，接著再從歷史的角度分享了法國朝代故事，每堂課都會需要交一份小作業，每週都要查幾個法國時事新聞寫下大綱跟心得，老師會在課堂請同學們分享讓我們人在法國可以更了解現在發生的事情並且討論看法，我覺得這樣很棒，也是受老師的影響，老師每週上課都會問我們週末又去了哪裡玩，他會開玩笑的說：有沒有不是出國玩的同學啊，難得來一趟法國怎麼還一直往外跑呀！法國值得探索的地方那麼多要把握機會～～所以聽了老師的話我搜集蠻多法國城市，把握難得的機會。老師的名字是 Catherine ARZUL，他的英文根本是母語人士的水準，所以不會有口音的問題上課起來很舒服，是一個很法式的Madame。

C.國外研修之生活學習（課外）

除了生活上的技能（例如廚藝）提升之外，應該就是旅遊技能也提升了很多。半年的訓練比價機票交通住宿、安排行程，已經是妥妥的窮游達人，也不斷地學習在旅行中跟自己相處以及跟旅伴相處，是很難得且珍貴的經驗。

D.交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 1.外語的聽力能力有進步
- 2.獨立自主能力，獨當一面解決問題
- 3.拓展國際視野
- 4.隨遇而安、入境隨俗
- 5.不會容貌焦慮
- 6.留下許多珍貴回憶

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?

這段期間遇過最崩潰的事情就是，在第一堂法文課上需要分組，雖然在出國前我已經學過一些基礎的東西但是因為一段時間沒複習已經大忘記，剛好我分配到一個加拿大同學要做口說練習（他的法文能力已經高過這個班級程度），他開始霹靂啪拉講了一堆之後我開始好緊張，一緊張又會腦袋空白，一直請他重新說一次或說慢一點讓我越來越尷尬和無助，到最後甚至連請他直接用英文跟我對話都覺得天吶他不耐煩了 omg... 直接大受挫覺得我怎麼可以法文不好就算了英文還不夠用。回家之後難過了一下之後重新振作，把法文重新複習過一遍再去上課後，調整完心態沒那麼緊張後就變得很順利，也下定決心英文一定要變得更好哈哈哈

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?

第一次遇到外國人逃地鐵票還很驚訝，他們會在你刷完票之後緊跟著你通過，但後來就見怪不怪了，甚至是你還在找票的時候也會有外國人想幫助我逃票幫我擋門叫我趕快過去哈哈，但我還是會刷票過畢竟花小錢省大錢，很容易遇到查票的。覺得他們的逃票文化和偷摸走紀念品文化蠻特別的（？

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?

可能是變得更勇敢去面對新的事物，也因為跳脫舒適圈後嘗試過一些從來沒想過的事物，以及因為在歐洲旅遊甚至去到了夢寐以求的埃及，以前總會覺得埃及好遙遠很觸不可及，結果真的去了之後就會覺得有些不可能的事情也會變得可能，會更有憧憬更敢去做夢並且想實現。

H. 感想與建議

透過這次的交換旅程有機會深入體驗國外的教學方式、生活方式、及風俗民情，因為在飲食、交通、政治文化思想等等上，與台灣有很大的不同，讓我深深的感受到台灣的便利以及我們可以向歐洲國家互相學習的地方。短短的半年內去了好多的國家的很幸福，去體驗以前從不曾接觸的世界。這半年不長不短的時間，像是我在出門前就想過想跟朋友去很多地方旅遊，因此大部分時間就不會在我住的城市，課業的時間要安排好也不能因為旅遊荒廢學業，犧牲掉的可能是沒辦法好好地融入外國朋友的圈子裡，這是比較小小可惜的地方，但畢竟時間花在哪就會收穫到什麼，有捨有得～最後，不得不說一回到台灣整個變得很放鬆，在國外需要時刻提著的安全意識在踏如台灣的瞬間消失了，吹到台灣的風之後也真正地意識到旅程的結束（我愛歐洲乾燥的氣候台灣濕熱悶的感覺真的是QQ）

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)

My exchange experience at NEOMA Business School was truly transformative. Founded in 1871 and renowned as one of France's oldest and most prestigious business schools, NEOMA BS merges academic excellence with a rich historical backdrop in Rouen, Normandy. This location, just an hour from Paris, offered a perfect blend of tranquility and metropolitan accessibility.

I enrolled in a variety of courses including Brand Marketing, Supply Chain Management, and French Culture. Among these, "Discovering and Understanding French Culture" stood out. Taught by Catherine Arzul, this course not only delved into French geography and history but also encouraged interactive learning through weekly assignments on current events. It significantly enhanced my French language proficiency and cultural appreciation.

The exchange broadened my international perspective, fostering adaptability and reducing anxieties about unfamiliar environments. It was a journey of personal growth, boosting my courage to explore new opportunities and dream bigger. Returning to Taiwan, I now appreciate the comfort of home while cherishing the memories and lessons from my European adventure. This exchange experience affirmed the value of international education in fostering mutual understanding and personal resilience.

Specific Benefits of Exchange:

1. Enhanced listening comprehension in a foreign language.
2. Developed independence and problem-solving abilities.
3. Expanded international perspective.
4. Adaptability and cultural assimilation skills.
5. Reduced fear of unfamiliar environments.
6. Created lasting memories and friendships.