A. 學校簡介：

第戎高等商學院（Burgundy School of Business，簡稱 BSB）位在法國中部勃根地的第戎（Dijon），這裡最有名的美食就是芥末醬、紅酒、蝸牛等等，除此之外，比起巴黎，第戎是一個非常適合喜歡慢步調的人生活，也有很多值得探索的歷史文化！來之前有看到別人的心得寫覺得第戎的步調太慢不適合交換，但在這裡生活幾個月的我非常喜歡這個悠閒又有生活感的小鎮，很推薦大家考慮第戎作為交換地區的選項之一！而 BSB 有兩個校區，最主要的校區就是位於第戎，另一個校區位於法國里昂（Lyon）。

BSB 在葡萄酒界是相當有名的學校，和葡萄酒貿易有相當緊密的關係，因此學校不僅有許多葡萄酒管理相關碩士、葡萄酒管理機構，也提供交換生葡萄酒管理的 program 可以選擇！（非常推薦如果對葡萄酒有興趣的人可以為了葡萄酒課程選擇 BSB，非常值得！！！！！）

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：

在申請交換時，我就決定要選擇 BSB 的 Wine Tourism Program，但一開始沒有注意這是 bachelor 才有的課程，如果有想選這個學程的話，一開始選課就要選學士的課程，不然可能會選不到自己想要的課！我總共修了五門課，包括：Professional wine tourism experience, Tourism marketing, Viticulture oenology sensory analysis, French culture and society, French

1. Professional wine tourism experience:

這應該是我所有課程最喜歡的課！

這堂課帶我們去兩次校外教學，一次是去勃根地附近的酒莊，另一次則是參觀香檳區的酒莊（真的很讚！），參觀流程都有參觀酒窖、品酒、講解他們如何釀酒等等，大部分的酒莊也都會提供酒讓我們品嚐，不過參訪完都需要繳交參訪心得！另外參訪都是一整天的活動，教授在午餐時間會安排餐廳帶我們去吃飯，兩次都是很高級的餐廳（太幸福了）。除此之外還會讓你考一張 WSET 紅酒證照，教授會給你官方的 WSET 課本，內容都是考試會考的內容，一開始很擔心自己考不過，因為大部分法國學生對紅酒都有一定的了解程度，不過教授上課講得很仔細，只要上課認真聽，回家稍微複習，應該都會拿到這張證照，超級推薦大家可以選這堂課！（我也很喜歡這堂課的教授！超級認真教我們！）

2. Tourism marketing：

這堂課主要是教一些行銷知識，期末有一個和酒商合作完成的報告，也會邀請合作的酒商來聽報告和給建議，但我個人覺得這堂課教的行銷概念應該大家都已經學過，而且班上同學大都不太喜歡這個教授的教學方式，我覺得如果有想選其他課程的話，不太需要花時間修這門課程。

3. Viticulture oenology sensory analysis：

是一堂教你如何品酒的課程！學著品評各種酒，評價酒的酸度、氣味、顏色、單寧.....，一開始真的講不太出來，但慢慢地喝久了就大概可以說出一些看法，雖然不一定準確，但品酒真的很好玩！

開始上課之前教授會發六個玻璃杯給大家（我拿到的時候很興奮哈哈），之後上課都要帶著，而每次上課都會需要品評酒（不一定要吞下去，只需要品嚐，教授也會鼓勵大家不想喝可以吐掉！），真的是在台灣完全沒有機會接觸的課程！

4. French culture and society：

這堂課是在介紹法國的文化、歷史和現況，而第一堂課老師也會帶我們到第戎市區繞有名的貓頭鷹步道（owl trail），並推薦我們好吃的餐廳咖啡廳、必去的地方等等！

如果對法國文化很有興趣的話，推薦大家可以來上這堂課，教授在期末時也帶了法國必吃的點心給我們，是一位用心上課的教授！

另外也想補充我當初在搜尋交換學校課程完全不知道的事情，上述我選的三堂葡萄酒課程，每堂課其實都是由至少三位教授一起上課的，所以每堂課又會再細分成一些不同的子課程，變成至少會接觸到三位以上教授，跟台灣同堂課就是一位教授上課不太一樣，當初看到課表還有點驚訝怎麼多出一些跟我選的課程不一樣的課！

C. 國外研修之生活學習（課外）

1. 自我管理：

我一直都覺得自己是個獨立的人，但到了國外之後所有環境都是自己不習慣的，不論是旅遊或是生活中的小事，都需要慢慢查資料以及安排。這不僅提高了我的自理能力，也增強了我的獨立性和自信心。

2. 語言挑戰：

起初，我對自己的英文口說很沒有自信，但通過不斷練習和與他人交流，我的口說也有進步了一些，能夠更加輕鬆以及有自信地用英語進行溝通，這對我的學習和生活都帶來了很大的幫助！

3. 課堂參與：

在這裡的學生每個人都有自己的想法，並且非常勇於在課堂上發表意見。以前，我在課堂上幾乎從不舉手發言，但受到法國同學的影響後，我無論是在課業上或是生活中也逐漸變得更加積極與主動。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 增進外語能力
- 增進國際視野

- 體驗國外生活與風俗民情
- 增進自我信心，學習獨立
- 與國外學生與學者交流，結交許多良師益友
- 確立未來出國進修方向

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?

我覺得對我來說最大的困難可能是開口說英文和交朋友，這兩件事其實是連在一起的，如果不敢說話很大機會就交不太到朋友，加上我選的課程是酒類行銷，歐洲的學生大多都對酒很有了解，導致一開始我很不能適應，上課常常也插不上話，所以剛開學的我每天都給自己很多壓力，想要多交朋友、多多跟不同的人說話，但因為自己也不是可以很自然就和別人搭話的個性，所以有一段時間都很痛苦。

而我認為不用太過焦慮，處在全英文的環境下時間久了會更敢說話，也可以多多看看美劇，一定會慢慢的敢開口，而 BSB 的同學們也都很友善，不用有太多壓力！

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?

我自己其實不算是愛社交的人，但在交換初期會一直希望自己每天多和不同的人聊天，希望可以結交認識更多不一樣的人，而其實大部分時間會有很多人主動來跟你搭話，但也許是因為語言、個性問題，常常沒辦法很自然的跟班上同學聊天、說話，有時候也會很擔心自己的回話會不會因為文化差異而讓他們覺得不舒服，導致讓交朋友這件事對我而言變得有些壓力！但我想說的是交朋友這件事應該是自然發生的，不用給自己這麼多壓力，順其自然就好！希望大家都能享受自己的交換旅程，我覺得非常值得！

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?

我覺得我在很多方面都有了成長：自己解決問題、自己上網找答案、自己處理各種生活小事、增進語言能力等等，而我覺得我最大的收穫和成長就是在各個國家走過之後，自己原本一直很焦慮的個性很大部份的放鬆了下來，我發現其實每個人都有自己的生活方式、自己的選擇，慢慢的走在自己的路上就好！沒有必要過度焦慮，我認為這是我最大的收穫。

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?

這筆獎學金對我來說是很大的幫助，若沒有這筆款項，我想我需要付出更多心力才能完成出國交換這個心願。

I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想

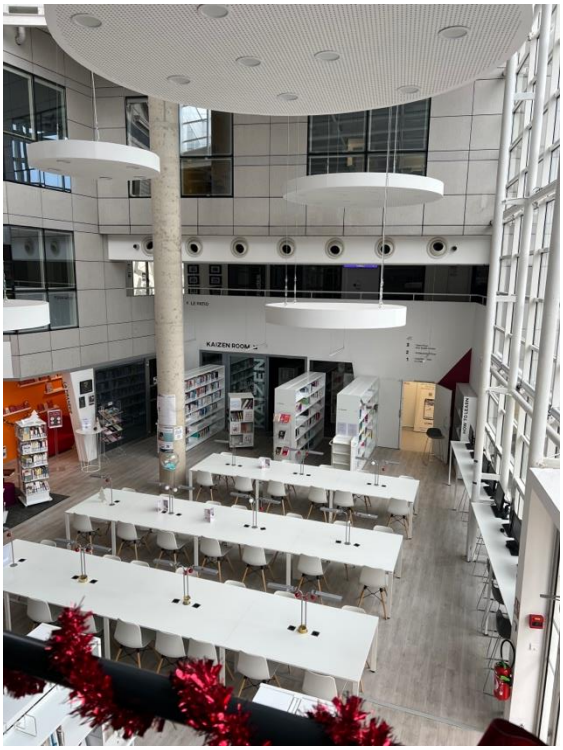
感謝這筆獎學金，讓我在 20 歲時有機會到國外學習，並親身體驗不同的文化與生活。這段海外學習的旅程讓我深刻地體會到自己的渺小，但也讓我明白，即使是這麼渺小的我，也能夠實現許多目標與夢想。

這筆獎學金對我來說意義重大也讓我收穫頗豐，不僅增廣了見聞，也提升了自我認知。而我也希

望自己在未來能夠反饋給學校，並同樣地為有需要的學弟妹們提供獎學金，讓更多人能夠受惠於此。

這五個月中，我最大的改變就是變得更加自信。過去我總是缺乏自信，但這次的經歷讓我看見自己的潛力，並學會相信自己。這趟旅程對我而言是非常珍貴的經驗！再次感謝您對我的支持與幫助。

J. 別具意義的照片



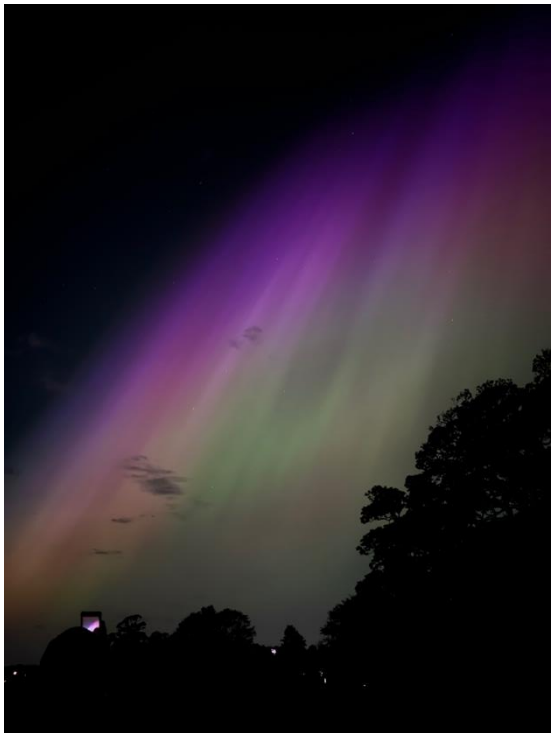
1.學校的漂亮圖書館



2.交了很多朋友，一起到芬蘭玩！



3.學校的校外教學



4.在芬蘭沒看到的極光，在愛丁堡看到了！（是紫色的）



5.巴黎橘園美術館，去了很多國家，法國對我來說還是最特別的！

英文心得：

From my freshman year, after hearing the stories of students who had been on exchange programs abroad, I decided that I also wanted to embark on an exchange journey during my junior year. This year, I finally fulfilled that dream in an exchange program in France!

This was my first time traveling abroad, and the entire process—from applying for the exchange, preparing for the visa, to actually living in France—has been an unforgettable adventure. I am deeply grateful to my family for their unwavering support, as well as to the Ministry of Education and National Sun Yat-sen University for providing the resources and assistance that made this journey possible.

I attended the Burgundy School of Business (BSB) located in Dijon. Dijon is renowned for its mustard, wine, and escargot. Unlike Paris, Dijon offers a relaxed lifestyle, rich in historical and cultural treasures.

Before arriving, I read reviews from others who felt Dijon’ s slow pace wasn’ t ideal for an exchange. However, after living here for several months, I fell in love with this city. I highly recommend considering Dijon as an exchange destination!

BSB is a prestigious business school established in 1899 with support from local wine merchants. It has two campuses, the primary one in Dijon and another in Lyon. BSB is particularly famous in the wine industry, offering various programs and courses in wine management, which exchange students can also choose this courses.

Courses and Experiences:

- **Professional Wine Tourism Experience:** This was my favorite course. We had two field trips: one to a nearby Burgundy winery and another to a champagne winery. Both visits included wine cellar tours, tastings, and explanations of their winemaking processes. These excursions were followed by writing reports. The trips were full-day activities, with the professor organizing lunch at upscale restaurants, making the experience even more enjoyable. Additionally, we had the opportunity to earn a WSET wine certification, which, though initially daunting, was made manageable by the professor's thorough teaching. I highly recommend this course to anyone interested in wine.
- **Tourism Marketing:** This course covered fundamental marketing concepts, culminating in a project in collaboration with a wine merchant. While informative, much of the material was familiar from previous studies, making the course less demanding.
- **Viticulture Oenology Sensory Analysis:** This class taught us the art of wine tasting, including evaluating acidity, aroma, color, and tannins. Initially, it was challenging to articulate these qualities, but with practice, it became easier. The professor provided six glasses for each student to bring to every class, where we tasted at least three different wines each session. This unique experience is something I could never have encountered back in Taiwan.
- **French Culture and Society:** This course explored French culture, history, and current affairs. The first class included a tour of Dijon’s famous Owl Trail, highlighting notable landmarks, restaurants, and cafes. If you have a keen interest in French culture, this course is a must. The professor even treated us to classic French pastries during the final class.

Living and Learning Abroad:

- Self-Management: Although I considered myself independent, navigating a foreign country where everything was unfamiliar significantly enhanced my self-sufficiency and confidence. I learned to handle daily life challenges and travel arrangements on my own.
- Language Proficiency: Initially, I lacked confidence in my English speaking skills. However, constant practice and interaction improved my fluency, easing my daily communication and academic endeavors.

- Class Participation: The students at BSB were vocal and actively engaged in class discussions, which inspired me to be more participative. This shift from being a passive listener to an active contributor was a significant change for me.

Final Thoughts:

I am incredibly thankful for the opportunity to study abroad at the age of 20. Traveling and studying in a different country made me realize how small I am in the world, yet it also showed me that I am capable of achieving so much.

This experience has boosted my self-confidence and independence. While I am not naturally outgoing, I initially pushed myself to socialize more. However, I soon realized that friendships should develop naturally without pressure.

Overall, I hope everyone enjoys their exchange journey as much as I did. It’ s an experience truly worth having!