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

勃艮第商學院（BSB）位於法國東部的第戎（Dijon），這座城市以美食和葡萄酒聞名，是勃艮第地區的首府。學校成立於 1899 年，歷史悠久，是法國知名的商學院之一。

BSB 以教學品質和國際化著稱，獲得 AACSB 和 EQUIS 認證，代表其教育水準達到全球頂尖標準。學校提供商業管理、行銷、金融等課程，特別是在**葡萄酒與烈酒管理**領域享有盛名，擁有世界知名的「葡萄酒與烈酒管理學院」。

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

紅酒管理總共十門課，其實內容很精實，但法國上課方式結構很鬆散，整堂課會變成老師跟同學的大型討論聊天會場，比較推薦其中幾門課:

1. 行銷課:主要是老師上課很認真，每堂課都會請業內的人士來分享工作內容、經驗、在紅酒產業的心得，因此很推薦。
2. 酒莊參訪:每次酒莊參訪其實內容都蠻好玩，可惜法式英文不容易聽懂，主要是可以參訪酒莊、品酒，開拓眼界，但建議要先填飽肚子再去，不然空腹喝酒會胃痛。





C. 國外研修之生活學習（課外）

1. 廚藝大精進:在台灣完全不煮飯，但是人到國外，外食吃不習慣並且太貴，因此學會義大利

麵、乾拌麵、許多台式料理、甚至連滷肉飯最後都成功做出來了。

2. 觀察人:到國外治安不太安全，更學會要觀察眼神避免遇到瘋子、小偷、酒鬼，這些社會觀察學習概念其實是在旅行中學習到的。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 獨立生活能力:光是廚藝精進就很不容易，另外獨自在外生活常常覺得孤單，因此也學會自己調適安排讓自己平常也有事做，讓自己生活也不至於太無聊。
2. 增廣見聞:比較不害怕跟外國人講話，跟陌生人溝通，以及發現生在台灣其實也很不錯。

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?

語言溝通問題:法國人整體英文能力普通，並且更希望你講法文。宿舍阿姨只會講法文這點就很麻煩，我通常是先查好法文，打在手機上給她看，同時也請會法文的同學朋友在一旁多幫忙，所以到國外要更外向去多認識人，因為難免會需要人幫忙。

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?

法國人做事慢慢來、不會講究 SOP、不會講究效率、上課不講究結構，主要是盡量調適，然後多問問同學朋友，大多數法國人都會願意幫忙。

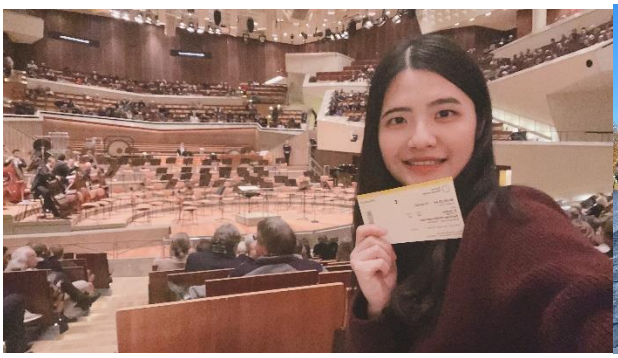
G. 海外生活歷練是否為您人生帶來不一樣的改變或者個人特質上的轉變，最大的成長是什麼?

會變得更外向一點，以及生活上更能夠自己處理各種大小事情(像是自己搬家、買東西、煮飯)，看了世界各國風景，也才知道台灣哪裡做得很好，以及哪裡可以更好。

H. 感想與建議

趁年輕一定要出去多看看世界長怎樣，因為年輕體力還很好，可以接受便宜旅遊方式，一天之內爆走三萬步都沒問題，但未來身體老化就只能住五星級飯店了，這件事情是有時效性的，因此我

個人很推薦去交換。




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

Studying at Burgundy School of Business (BSB) in Dijon, France, was an eye-opening experience that combined academic learning, cultural immersion, and personal growth. BSB is a prestigious business school with AACSB and EQUIS accreditations, ensuring high-quality education. While the school offers various programs in business management, marketing, and finance, it is particularly renowned for its School of Wine & Spirits Business, which made my experience even more unique.

The wine management program consisted of ten courses, and while the content was rigorous, the French teaching style was more relaxed compared to what I was used to. Classes often turned into open discussions where students and professors exchanged thoughts freely. Some courses stood out, especially the marketing course, where industry professionals regularly came to share their insights and experiences in the wine industry. Another highlight was the winery visits, which allowed us to tour vineyards, learn about wine production, and participate in tastings. The only challenge was understanding French-accented English, but the experience was still incredibly rewarding. One practical tip I learned was to eat before wine tastings—drinking on an empty stomach can be a painful experience!

Outside of class, studying abroad pushed me to develop new life skills. Before coming to France, I barely cooked, but due to expensive and unfamiliar food options, I had to learn. I eventually mastered dishes like pasta, Taiwanese-style dry noodles, and even braised pork rice. Another important skill I developed was situational awareness—Dijon, like many European cities, had safety concerns, so I became more observant of my surroundings to avoid potential risks like pickpockets or intoxicated individuals. This skill was especially useful when traveling.

The exchange program brought several tangible benefits. Living alone strengthened my independence, as I had to manage everything from cooking to daily responsibilities. It also made me more adaptable and confident in interacting with people from different

cultures. Communicating with the dormitory staff was a challenge since they only spoke French. To overcome this, I would prepare French phrases on my phone in advance or ask French-speaking friends for help. This experience taught me the importance of being proactive and building a support network abroad.

Cultural differences were another adjustment. The French approach to time is much more relaxed—efficiency and structured processes are not always a priority. Even in class, discussions were often unstructured, focusing more on exchanging ideas rather than following a strict lesson plan. To adapt, I learned to be patient and sought help from classmates when needed. Most French people were friendly and willing to assist if asked.

Overall, studying abroad changed me in many ways. I became more outgoing and capable of handling daily life challenges, from moving apartments to managing grocery shopping. Experiencing different cultures also gave me a new appreciation for my home country, recognizing both its strengths and areas for improvement. My biggest takeaway from this experience is that traveling while young is invaluable. When we are young, we can embrace budget travel, explore on foot for hours, and handle challenges with energy. In the future, luxury travel may be an option, but the immersive and adventurous experiences I had during my exchange can never be replaced. I highly recommend studying abroad to anyone who has the opportunity—it’ s a chance to see the world, step out of your comfort zone, and grow in ways you never imagined.

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

勃艮第商學院（BSB）位於法國東部的第戎（Dijon），這座城市以美食和葡萄酒聞名，是勃艮第地區的首府。學校成立於 1899 年，歷史悠久，是法國知名的商學院之一。

BSB 以教學品質和國際化著稱，獲得 AACSB 和 EQUIS 認證，代表其教育水準達到全球頂尖標準。學校提供商業管理、行銷、金融等課程，特別是在**葡萄酒與烈酒管理**領域享有盛名，擁有世界知名的「葡萄酒與烈酒管理學院」。

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

紅酒管理總共十門課，其實內容很精實，但法國上課方式結構很鬆散，整堂課會變成老師跟同學

的大型討論聊天會場，比較推薦其中幾門課:

1. 行銷課:主要是老師上課很認真，每堂課都會請業內的人士來分享工作內容、經驗、在紅酒產業的心得，因此很推薦。
2. 酒莊參訪:每次酒莊參訪其實內容都蠻好玩，可惜法式英文不容易聽懂，主要是可以參訪酒莊、品酒，開拓眼界，但建議要先填飽肚子再去，不然空腹喝酒會胃痛。

C. 國外研修之生活學習（課外）

1. 廚藝大精進:在台灣完全不煮飯，但是人到國外，外食吃不習慣並且太貴，因此學會義大利麵、乾拌麵、許多台式料理、甚至連滷肉飯最後都成功做出來了。
2. 觀察人:到國外治安不太安全，更學會要觀察眼神避免遇到瘋子、小偷、酒鬼，這些社會觀察學習概念其實是在旅行中學習到的。

3. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 獨立生活能力:光是廚藝精進就很不容易，另外獨自在外生活常常覺得孤單，因此也學會自己調適安排讓自己平常也有事做，讓自己生活也不至於太無聊。
2. 增廣見聞:比較不害怕跟外國人講話，跟陌生人溝通，以及發現生在台灣其實也很不錯。

4. 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?

語言溝通問題:法國人整體英文能力普通，並且更希望你講法文。宿舍阿姨只會講法文這點就很麻煩，我通常是先查好法文，打在手機上給她看，同時也請會法文的同學朋友在一旁多幫忙，所以到國外要更外向去多認識人，因為難免會需要人幫忙。

5. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

法國人做事慢慢來、不會講究 SOP、不會講究效率、上課不講究結構，主要是盡量調適，然

後多問問同學朋友，大多數法國人都會願意幫忙。

6. 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?

   會變得更外向一點，以及生活上更能夠自己處理各種大小事情(像是自己搬家、買東西、煮飯)，看了世界各國風景，也才知道台灣哪裡做得很好，以及哪裡可以更好。

7. 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?

   獎學金幫助很大，至少機票錢等於有獎學金幫忙，如果沒有獎學金我一樣會出國交換，但可能就會少去幾個歐洲國家旅遊。

8. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想

   注意安全、注意花錢，好好體驗交換生活、好好多出去旅行看看世界風景，會是非常值得的體驗冒險之旅。

9. 別具意義的照片

