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），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

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
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. 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?
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片

中文心得報告

學校簡介：法國諾歐商學院（NEOMA Business School）

我所交換的學校是位於法國 Reims 的 NEOMA 商學院。Reims 是一座相對乾淨但偏僻的小城，城市不大、生活節奏緩慢，整體治安良好但略顯無聊。NEOMA 的教學氛圍屬於奔放型，學生在課堂上相對自由發言，討論氛圍活潑。但行政效率不高，有時系上安排混亂，需自行積極確認資訊。老師的英文發音不夠標準，部分課程內容相對簡單，但仍能從中學習到跨文化的思考方式與經濟邏輯。

課程學習：經濟學與企業估值

在所選修的課程中，我最喜歡的是「經濟學」與「企業估值」。這兩門課的老師教學認真、內容具挑戰性，也有較多實務案例及分析練習。經濟學課程讓我重新建構了市場運作與價格機制的理解，而企業估值則讓我學會以多元方式進行企業價值評估，如現金流折現（DCF）與市場倍數（multiples）。儘管英語授課有些障礙，但正因如此，讓我更專注於課堂與預習，學習效率也提升許多。

生活學習

課外生活方面，因當地人難以親近，加上語言隔閡，我大多與其他亞洲國家的朋友來往，這讓我學會在文化背景差異中找到共通點。我們常一起做菜，也曾在假期安排旅行，拜訪了巴黎、斯特拉斯堡、比利時與德國。自己煮飯成為省錢又療癒的方式，而每次出門旅行都讓我更認識歐洲文化與歷史。

交換的具體效益（

增進英文口說與簡報能力

認識多國朋友，拓展國際視野

更熟悉財金專業知識

提升時間管理與學習自主性

獨立生活與解決問題的能力顯著提升

遭遇的困境與處理方式

最大的困難是難以融入當地人圈子。由於法國人習慣使用法語，即使面對外國學生，仍常拒絕說英文，使我在課堂之外難以真正與當地人交流。也因如此，初期感到孤單與挫折，再加上所有生活事務都需自行處理，壓力頗大。但也因為這樣，我學會更獨立地解決問題，包括處理文件、申辦住宿、與學校溝通等實務事務。雖然家中經濟壓力也讓我常感焦慮，但這些挑戰成為我磨練心理素質與責任感的養分。

文化衝擊與適應方式

文化衝擊最深的部分在於法國人的個人主義與生活習慣。他們重視隱私且較自我，不像亞洲人習慣互助與群體合作，加上飲食口味不同，讓我一開始很難適應。但我選擇不斷調整自己的期待，嘗試用開放態度理解差異，同時透過與其他國際學生互動來建立自己的支持圈。

成長與轉變

這次交換經驗徹底改變了我對「獨立」的定義。以前在家人照顧下生活順遂，如今必須靠自己處理大小事，讓我變得更堅韌、抗壓能力也提升許多。經歷過困難與孤獨後，我更清楚自己要什麼、能承擔什麼，面對未來也更有方向感。情緒也更穩定，不再輕易被環境左右。

感想與建議

交換是一段磨人的旅程，我建議只有對國際交流充滿高度興趣與好奇心的學生再考慮參加。否則在文化、語言與生活壓力的交迫下，可能會陷入花錢又後悔的狀況。強烈建議在出發前做好萬全準備，特別是語言、生活技能與心態上的建設。儘管困難重重，但若能熬過，收穫與成長將是畢生難忘的。

英文心得報告

NEOMA Business School, Reims Campus – Exchange Reflection

I spent two semesters as an exchange student at NEOMA Business School in Reims, France. My first impression of the city was that it was clean but somewhat remote. The school environment was open-minded and dynamic, with students actively participating in class discussions. However, some challenges arose, such as low administrative efficiency and some professors' unclear English pronunciation. Despite that, the experience was still academically and culturally enriching.

Among the courses I took, I benefited most from Economics and Business Valuation. These courses were intellectually challenging, and the professors were passionate about their teaching. In Economics, I deepened my understanding of market mechanisms and policy impacts. In Business Valuation, I gained hands-on experience with financial models such as discounted cash flow and comparable company analysis.

Outside the classroom, I often cooked meals with fellow Asian exchange students and went on short trips to cities like Paris, Strasbourg, and Brussels. It was hard to connect with local French students due to language barriers, but I found support and friendship within a multicultural student community. These shared experiences helped me improve my communication skills and cultural adaptability.

The most significant benefits from this exchange include:
Improved English speaking and presentation skills
Broadened international perspective through multicultural friendships
Deeper understanding of financial concepts
Enhanced time management and independence
Strengthened problem-solving abilities in unfamiliar environments

One of the hardest challenges I faced was dealing with loneliness and the inability to integrate with local French people. Many locals were unwilling to speak English, and I had to handle everything alone—from paperwork to apartment issues. Financial stress from home also added pressure. However, overcoming these issues made me more mature and self-reliant.

Culturally, I was shocked by how individualistic and outspoken French people were. Their food habits and social behaviors were quite different from what I was used to. Initially, it was hard to adjust, but I gradually accepted these differences and focused on learning from them instead of resisting them.

This exchange journey has made me more independent and mentally resilient. I now know how to cope with adversity, manage my emotions, and stay focused on my long-term goals. Most importantly, I' ve learned how to

adapt in an unfamiliar environment and maintain a positive mindset under pressure.

In conclusion, I believe exchange programs are not suitable for everyone. Without strong motivation, curiosity, and emotional stability, it is easy to feel overwhelmed. But for those who are ready, the experience is truly life-changing.

學海惜珠暨乘風萬里獎學金心得報告

學校簡介：NEOMA Business School（Reims 校區）
我在 2023 年至 2024 年間，前往法國 NEOMA Business School Reims 校區進行為期兩學期、共九個月的交換研修。NEOMA 是法國知名的高等商業學院之一，位居歐洲前列，其 Reims 校區坐落於法國東北部香檳地區的歷史古城，環境乾淨安靜但相對偏僻。學校鼓勵自由討論，學生互動熱絡，然而行政效率較低，老師英語發音標準不一，整體學術挑戰性略低，但也提供了跨文化理解與自主學習的寶貴空間。

課程學習（課內）與最受益課程
在 NEOMA，我選修了多門財務與經濟領域的課程，最有收穫的是「Economics」與「Business Valuation」。經濟學課程強化了我對市場運作、價格形成及政策效果的理解，老師講解邏輯清晰並配合實務時事。企業估值則提供我實際操作各種估值方法的機會，例如 DCF 與 market multiples，使我未來於財務分析工作或研究所進修時更具備實務基礎。這兩門課內容具挑戰性，教師態度認真，也讓我在英文聽說讀寫方面進步顯著。

生活學習（課外）
生活方面，我大多與其他亞洲國家的交換學生（如台灣、韓國、日本）互動。我們經常一起旅行、下廚，分享彼此文化與語言。在這段期間，我學會如何規劃旅遊路線、訂票、處理旅途中突發狀況。也開始自己做飯、清潔與處理生活大小事，生活自理能力顯著提升。

交換研修具體效益（條列式）
提升英文簡報與溝通能力
增進跨文化理解與人際互動能力
強化財務分析與企業估值實務技能
學會時間管理與多任務處理
培養獨立解決問題的能力與生活自理能力
建立國際人脈與多元視野

海外生活期間曾遭遇的困境與解決方式
我曾因無法融入當地法國學生的社交圈而感到孤單與挫折。多數當地人傾向使用法語，即便在國際班級中，仍鮮少願意用英文溝通，加上行政流程複雜（如租屋文件、交通辦卡等），初期生活困難重重。我選擇轉向與其他國際學生建立緊密友誼，並透過網路與學校資源逐步學習解決生活問題。同時強化內在情緒管理，使自己從焦慮中穩定下來。

海外生活期間的文化衝擊與適應方式
法國人的個性偏向自我、直接，常給人冷漠或疏離感，這與台灣人熱情友善的社會文化相差甚遠。此外，他們的飲食習慣（如晚餐時間、口味單調）也讓我難以適應。我調整心態，不再強求改變別人，而是專注在理解與學習這些文化差異，並從中汲取能應用在自己未來生活或工作中的經驗。

生活歷練帶來的轉變與成長

這段旅程最大的成長是心理上的成熟與獨立。我從一個習慣依賴家庭與熟悉環境的大學生，成長為能獨自面對挑戰、解決問題並掌握自我節奏的個體。我更清楚未來的職涯與研究方向，抗壓性與情緒穩定度大幅提升。此外，我也更珍惜與家人、朋友的關係，懂得感恩與珍惜所擁有的一切。

獎學金的實質幫助與影響

學海惜珠與乘風萬里獎學金對我意義重大。交換期間總花費約新台幣 65 萬元，其中包含機票、住宿、生活費與旅遊開支。家中經濟並不寬裕，母親長年住在加護病房，父親獨自撐起整個家庭。若無獎學金補助，我可能根本無法順利完成交換計畫。獎學金不僅是金錢的援助，更是一種肯定與鼓勵，讓我在面對挑戰時有更堅定的信念與動力。

給捐贈者的感言與心得感想

非常感謝乘風萬里獎學金的捐贈者，因為您的支持，我得以跨出人生重要的一步，前往法國學習與成長。對我而言，這段經歷並非僅僅是一趟留學，更是對未來自我價值的深刻塑造。您提供的不只是財務上的幫助，而是為像我這樣來自弱勢家庭、卻懷抱夢想的學生，點燃了一盞明燈。未來若我有能力，也會將這份善意傳遞下去，幫助更多需要幫助的學弟妹，繼續推動改變與希望的力量。




CHICAGO
MIDWEST
ILLINOIS


CAGO