A. 學校簡介

NEOMA Business School，又稱諾歐商學院，校區上共有三個校區，分別為魯昂總校區、蘭斯以及巴黎，為 2013 年將盧昂高等商學院與蘭斯管理學院合併而成，並在法國排名前 10 的著名商學院，管理學碩士全球可排名至前 25，在法國有百年的歷史，國際聲譽上擁有 AACSB、EQUIS、AMBA 認證，並被譽為皇冠學院 (全球僅不到 1%的商學院獲得)。

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

在國外研修期間我分別修習了四堂課程，並會針對課程簡介以及課程新的與推薦與否進行說明：

i. Strategy and Sustainability

- **推薦程度:** 極度不推薦
- **課程簡介:** 該課程主要是環繞著 ESG 以及公司在永續策略上進行介紹，以及針對企業在永續相關策略上應如何制定以及規劃進行相關的介紹，並讓學生對於企業在 ESG 該如何作為以及如何使企業在市場上突出有所了解。
- **課程心得:** 課程內容上我個人認為並沒有很好做規劃，每堂課的架構上並不清楚，相連的在每周的小組作業教授並沒有很清楚的說明，即使後續去詢問教授也只能獲得模糊的回應，並且在後續作業上的反饋也較為缺乏。針對上課狀況，教授大多講課一小時後續兩小時皆為小組討論，但其中的一小時中有半小時大多為說明上周學生的一些心得分享，在於該課程的知識部分較少是很可惜的。接著可以帶到另個問題就是評分的設計，這堂課是針對交換生所開設的課程，但在評分上並不計算出缺席，此舉會導致交換生大多會選擇翹課，使那些有來上課的學生在那兩小時的討論中負責更多的工作。

ii. French Language Course FL.1 - French for Communication A1

- **推薦程度:** 極度推薦
- **課程簡介:** 使學生可以透過簡單的法文學習，懂得如何與人自我介紹以及基本的日常生活對話
- **課程心得:** 這堂課可以說是我在這所修到最喜歡的課，也使我在這堂課中認識其他很好的外國朋友，首先這堂課的老師在教學上非常的熱心並且熱情，對於我們有所疑問或是不懂的都會給予協助，並且在互動上也很好，教學上主要是使用法文，但是在我們遇到不懂的單字時會使用英文跟我們說明，這也使我們在法文學習上並不會有太多的壓力，這真的是我修到最喜歡的課。

iii. ENT - Entrepreneurship Project

- **推薦程度:** 普通
- **課程簡介:** 此為專案制的課程，在這堂課程結束時需作為新創公司提出發想的商業模式進行 Pitching，有機會的話可以進入諾歐商學院的加速器，繼續創業之路。
- **課程心得:** 此課程是一個專案制的課程，因此在時間安排上相當的自由，僅需要與學校安排的業界 mentor 進行定期討論，大多時間需仰賴組員的責任心各自約好時

間進行討論及定期提交相關商業計畫書內容給 mentor，業界 mentor 在討論上也給予我們積極的回饋與建議，組員上並沒有太多的 free rider 情形產生，但唯獨在後期時有發現在 Pitch 的評分以及繳交的內容形式上出現教授與業界 mentor 資訊不對稱的情形產生以及評斷的標準不同，因此推薦上給予普通，但若是想嘗試看看新創產業的同學，我認為這是一個很好的一個試水溫方式。

iv. **International Management EL II**

- **推薦程度:** 普通
- **課程簡介:** 此為線上課程，課程核心主要環繞跨國企業的經營管理以及在向國際擴展或是與國外企業整併時應如何進行分析以及權衡。
- **課程心得:** 因為是線上課程，所以在課程時間非常的彈性，而在繳交作業上也是有說明清楚內容，我們需要在期末針對一個假定的法國時裝公司向其分析該企業應往哪個國家進行發展，並使用線上課程中所教導的分析架構進行說明，整體來說課程因為都是線上的，所以並不會有太多的問題出現，就是一門平平穩穩的課程。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在課外活動上，平日會與認識的外國朋友到市區逛逛或是吃飯，在課堂有餘裕時也會安排一些小旅行到其他國家或是巴黎等城市去看看不一樣的城市風光，除此之外，在聖誕節時我也會到市區的聖誕市集去體驗一下國外的聖誕氛圍，相對於在台灣真的蠻不一樣的。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

i. 體驗國外生活，認識各國朋友
ii. 在研修期間學習獨立，培養獨自解決問題的能力
iii. 培養外語能力，更加勇於用英文或法文溝通

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?

我在海外生活時最印象深刻的困境是在剛到魯昂這個城市時，當時我拖著兩個大行李需要到法國的 crous 去辦理入住拿鑰匙，但學校的 crous 辦理入住的人員根本無法講英文，使我在辦理入住的流程時遇到相當大的問題，並且當時行政人員連使用 google 翻譯的意願都沒有。最後，遇到一個剛好也來入住會講英文的法國學生幫我翻譯，才讓整個入住流程可以完成，從這個事情中我也使我認知到在這對於法文一知不通是不行的，這也促使我去下載 duolingo 去學習依些基本的法文，或是至少讓我可以先用法文禮貌詢問他們是否會講英文，若不會也方便我去找下一位可以幫助我的人，不會浪費彼此的時間。

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?

我遇到最大的文化衝擊是不管是歐洲或是從美洲來的交換學生，相對於亞洲學生有個最大的差別就是對於課堂或是作業的態度與責任心意識較薄弱，對於他們來說生活 always come first，喝酒派對是第一，不管後面需要交甚麼作業都是最後面，先娛樂才交作業。當你跟他詢問小組作業所負責部分的情況，他會跟你說他今天晚上有派對要參加，參加完後才會完成，即使他是兩個禮拜前就安排好的工作明天就要繳交，當然並非全部人是這樣，但這個比例並不小，這其實對於我來說蠻不適應的。最後，我選擇妥協，但我會跟他們明確說清楚繳交作業的時間，並完成自己的部分，其餘別人的部分我只奢求他們不遲交與有一定的完成度就好，同時在這個過程中我培養我很多的耐心，而別人的不作為不是我的責任。

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?

我覺得最大的轉變是在於自己一個人在國外無法向台灣很方便馬上可以解決問題，即使想解決問題也只能獨自解決，在個性在外也變得比較獨立，同時我也漸漸習慣與自己獨處。此外，因為覺得難得到國外體驗不一樣的生活，平常在台灣都會比較懶得踏出門，但在國外會因為覺得時間寶貴，即使沒有什麼事要做也會踏出房門外去逛逛市區，多把握機會出去看看。

H. 感想與建議

我覺得在法國的這五個月期間，對於我的眼界或是視野也開闊了許多也體驗到與台灣截然不同的生活，在台灣很理所當然的事情，在國外就像是不可能的任務，這也使我越發珍惜我在台灣擁有的一切，只是對於未來或是想去法國交換或雙聯學習的同學，我誠心的建議如果想要訓練或是提升英文能力，可以把法國這個選項往後放，因為在除了巴黎或是里昂這種較大的城市之外，其他城市不管是我聽過或是去過的，對於英文的接受程度可以說是極低，至少你要懂如何使用法文詢問或是找會說英文的人協助，建議仍想去法國交換的可以先使用 APP 進行初步的學習，最後，在查找心得時最好還是直接詢問近期有趣該校的交換生，不要過度相信網路上他校的心得，僅作參考就好。

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

i. School Introduction

NEOMA Business School has three campuses, which are Rouen main campus, Reims, and Paris, established in 2013 through the merger of the Rouen Business School and Reims Management School. NEOMA Business School is ranked among the top 10 business schools in France and its Master's in Management program is ranked among the top 25 globally. With a history spanning over a century in France, the school holds great international accreditations, including AACSB, EQUIS, and AMBA, and is recognized as a "Crown College" and holds the Crown accreditation.

ii. Learning from courses in NEOMA

During my time at NEOMA Business School, I experienced a completely different educational approach compared to Taiwan. I worked with students from various

countries, and in NEOMA, professors tend to allocate more time for students to discuss topics among themselves and share their thoughts in class. I believe this is a great way to allow students to express their ideas; however, it requires the professor to design the class structure effectively. Overall, it was a valuable experience working with international students, learning about their cultures, and engaging in many conversations with them.

iii. Learning from living in Rouen

The biggest lesson I learned from living in Rouen is that living in a country where English is not widely spoken can be challenging. When faced with problems, the best approach is to figure things out independently. For instance, learning French on my own or dealing with situations where people may not want to help or might ignore you—it's important to accept it and move on, seeking assistance from someone else without fear of failure. We are not in Taiwan, so it's essential to embrace these challenges.

Second is to enjoy and embrace loneliness, using it as an opportunity to explore the world as much as possible. Don’t let fear hold you back. Studying in Europe offers a fantastic opportunity to easily travel to other countries, explore their lifestyles and cultures, and take advantage of the convenience that living in France provides.

Lastly, it's important to maintain a peaceful mindset. People from different countries may have different work styles, and it's not something to worry about. Changing someone's work style in a short time is difficult, so the best approach is to do your best and not take everything too seriously.

iv. Specific benefits

Studying abroad provided me with the opportunity to experience life in a different country and make friends from all over the world. During this time, I became more independent and developed the ability to solve problems on my own. Additionally, I improved my language skills and gained more confidence in communicating in both English and French.