A. 學校簡介

諾曼第高等商學院創立於 1871 年，是法國歷史最悠久的高等管理學院之一，共有六個校區分別位於 Caen (main campus) 、 Le Havre、 Paris、 Dublin、 Oxford and Dubai。該學院不但是法國高等商業學院協會的成員，並先後獲得 AACSB、EQUIS、EPAS 以及 BSIS 等國際高等商學院認證，在眾多商業領域都擁有傑出的成就。目前和全球 65 國超過 200 所高等院校有合作關係。在國際排名方面，學院在 2017 年的英國金融時報（Financial Times）獲得歐洲商學院排名第 75，全球商學管理碩士排名第 67 名的佳績。

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

我最喜歡的課程是 **Advanced Financial Analysis & Group Management**。這門課讓我們直接分析法國當地大型企業的財務報表，例如 L’ Oréal，透過實際案例深入學習財務分析技巧。特別是在法國這樣以時尚與化妝產業聞名的國家，老師的專業講解使我能更清楚理解財報數字背後所代表的企業運作與策略，進而提升我對財務數據的解讀與應用能力。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在國外研修期間，我積極參與課外生活學習，從中獲得寶貴的成長與啟發。首先，我利用課餘時間造訪了多個歐洲國家，深入了解當地的風俗民情與文化差異，不僅拓展了我的國際視野，也增進了我對多元文化的尊重與包容。此外，在異地生活使我更加自立自強，從食衣住行到人際互動都需獨立處理。為了節省開支，我學會自己規劃三餐、下廚料理，也透過記帳與預算規劃養成良好的理財習慣，提升了自我管理與財務規劃能力。這些生活經驗不僅豐富了我的研修旅程，也為未來的跨文化溝通與國際工作奠定了扎實的基礎。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. **培養國際視野**：透過與來自不同國家的學生交流，了解多元文化、價值觀與全球商業環境。
2. **強化財務分析能力**：參與以企業財報為核心的實務課程，如分析 L’ Oréal 等歐洲企業財務報表，提升專業判讀能力。
3. **提升語言與溝通能力**：在全英語授課與多國同儕互動環境中，增進專業英文表達與跨文化溝通技巧。
4. **培養獨立自主能力**：在國外自理生活，包括煮食、理財、預算控管，養成高度的自我管理與責任感。
5. **增進跨文化適應力**：實地體驗歐洲多國生活，熟悉不同地區的社會習俗與人際互動模式，提升環境適應與彈性應變能力。
6. **建立國際人脈網絡**：與來自全球的學生、教授建立聯繫，拓展未來國際合作與職涯發展機會。

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?

在海外生活期間，我曾遇到一個相當大的挑戰：**需以外語學習自己不熟悉的專業科目，且授課教師帶有當地口音，導致課堂內容理解上更加吃力。面對這樣的困境，我採取了以下兩種方式積極克服**：

1. **與其他交換生組成學習夥伴**：我認識了來自台灣不同大學的交換學生，大家在課後主動交流、討論課堂重點，彼此協助理解不熟悉的知識內容。這樣的互助學習，不僅節省了自行摸索的時間，也讓我在理解力與信心上逐步提升。
2. **善用 AI 工具輔助學習**：課堂中老師鼓勵我們運用 AI 工具提升學習效率，像是用 AI 協助整理課堂重點、釋義陌生詞彙、或模擬情境對話。這種創新方式讓我們這群來自不同國家的學生都能更順利地適應課堂節奏。

透過上述方式，我成功克服了語言與學習內容雙重壓力，這段經歷不僅讓我學會如何在異地快速適應，也培養了主動學習與靈活應變的能力。這對我未來在跨文化或多語環境中學習與工作都有很大的幫助。

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?

在海外生活期間，我確實經歷了一些文化衝擊，其中最明顯的是**當地人的英文能力普遍不佳，有時甚至完全無法用英文溝通**。這對於初到異地、尚未具備當地語言能力的我而言，無論在購物、搭車或辦理行政手續時都造成不少困擾。

面對這樣的情況，我明白自己無法在短時間內完全掌握法文，因此選擇從**學習日常生活中的基本用語**做起，例如：「你好」、「謝謝」、「請問」、等。雖然只是簡單的句子，但在實際互動中，我發現當我主動用法文打招呼或表達禮貌時，當地人會更願意放慢語速，甚至試著用簡單英文協助我，雙方的交流也因此更加順暢與友善。

這段經歷讓我深刻體會到，尊重與理解當地文化是跨文化溝通的第一步，即使語言不通，只要展現誠意與禮貌，也能逐步縮短彼此的距離。未來若再面對類似情境，我會更早開始準備基本語言能力，並保持開放心態，主動與人交流，以建立更良好的國際互動關係。

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?

海外生活的歷練確實為我帶來了許多轉變，無論是在個人特質還是人生觀上，都產生了深刻影響。其中，我認為**最大的成長是心態上的開放與獨立性的提升**。

首先，身處陌生的文化與語言環境，讓我學會以更開放的態度去探索不同事物，願意嘗試原本不熟悉的生活方式、飲食文化或學習模式，培養出更強的適應力與好奇心。其次，這段經歷也讓我深刻體會到世界之大與自身潛能的可塑性，**明白人生有無限的可能性**，只要願意跨出舒適圈，就有機會開拓全新的視野與機會。

此外，在異地生活也讓我變得更加獨立，從生活瑣事的處理到學業與人際的自我管理，

我逐漸能夠獨立思考並解決問題，這些都是我在出國前難以想像的成長。整體而言，這段海外經驗不僅豐富了我的人生閱歷，也強化了我面對未來挑戰的自信與勇氣。

H. 感想與建議

我覺得自己非常幸運能擁有這次寶貴的海外研修機會，不僅學習到課本上的知識，更從實際生活與文化交流中，體會到許多在教室內無法獲得的經驗與成長。透過與不同國家的同學互動、適應當地生活方式，以及挑戰語言與學術上的困難，我學會了更開放地看待世界，也更加獨立與自信。

建議未來有機會參與交換或研修的同學，能保持好奇心與彈性，不怕犯錯，勇於踏出舒適圈，因為真正的成長往往來自那些不確定與陌生的時刻。這段經歷將會成為人生中非常寶貴的一部分。

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

During my exchange at EM Normandie Business School—one of France’ s oldest and most prestigious business institutions with campuses across Europe and the Middle East—I had the opportunity to grow both academically and personally. Among the courses, **Advanced Financial Analysis & Group Management** stood out the most. We analyzed real financial reports of major French companies like L’ Oréal, gaining deeper insights into corporate strategy and performance, especially within the fashion and beauty industries.

Beyond the classroom, I explored different European countries, gaining first-hand exposure to local customs and cultures, which expanded my worldview and strengthened my respect for diversity. Living abroad also pushed me to become more independent: I cooked, budgeted, and managed daily life on my own, which greatly improved my self-management and adaptability.

The exchange brought numerous benefits: international perspective, stronger financial analysis skills, improved English communication, and global networking. I also overcame significant challenges, such as studying unfamiliar subjects in English with strong accents. I addressed this by forming study groups with fellow Taiwanese students and using AI tools recommended by professors to improve comprehension.

I also experienced cultural shock when local residents had limited English ability. While I couldn’ t master French in a short time, learning basic phrases like “hello” and “thank you” helped break barriers and build mutual respect.

Overall, this experience transformed me. It made me more open-minded, independent, and confident in facing uncertainty. I now believe that growth often happens outside of our comfort zone. I encourage future exchange students to stay curious, flexible, and courageous. This journey will be one of the most valuable chapters in your life.