國立中山大學出國交換/研修(含寒暑期課程)/獎助學生

返國報告書

A. 學校簡介

EDHEC 商學院（École des Hautes Études Commerciales du Nord）是一所位於法國的著名商學院，成立於 1906 年。主要校區位於法國的里爾（Lille），並在尼斯、倫敦和新加坡設有分校，其在全球商學院中享有很高的聲譽，經常位於世界排名前列。提供本科、碩士和 MBA 課程，涵蓋商業管理、金融、行銷、運營等領域。與多所國際知名大學合作，提供雙學位選項。擁有多元化的國際學生群體，來自全球各地。與世界各地的高等院校建立合作關係，提供學生交換機會。

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

我在 EDHEC 選擇的是 Master 2 的 Management and Leadership，因為自己本身不怕跟人組隊和討論，所以選的課程大部分都是討論和報告課。

- **法文課：**
  會在第一堂課做分組測驗，並分配到相對應的層級，我被分配到的是 Beginner，老師是義大利人，只會說法文和義大利文，因此課程全部都是用法文教學，因為大家大部分都不太會法文，所以很多時候上課都像大型猜猜樂，也讓氣氛很活潑很有趣。
- **Excel VBA**
  是線上課，會有期中和期末考試，考試內容蠻難的，建議有 VBA 基礎再選修會比較好。
- **商業倫理 (Business Ethics)**
  意外蠻有趣的倫理課，老師的英文發音很清楚，上課會使用個案實務案例結合理論、工作坊和課堂討論來教學，沒有考試，成績由上課表現和團隊以及個人作業計算。
- **人才職涯管理(Career and Talent Management)**
  偏向研究的課程，每堂課前會需要閱讀一篇期刊，課堂中會與小組討論，課後需要繳交討論的 PPT，成績由各種小組討論和個人作業計算。

- **永續商業模型(Substantial Business Model)**

這是我自己選擇的選修課程，老師是英國人，英文語速特別快，要有心理準備，但是人很自由開放，很歡迎學生與他做課堂討論，課程主要是在上永續和新創產業的商業模型和分析，成績由小組作業和個人作業為主。個人蠻喜歡這堂課的，歐洲的永續政策和思想很完善且超前，因此在永續觀點爭辯以及理論模型很多在國內都沒有看過，蠻推薦可以去上一堂永續課，了解他們在永續上的進步以及想法。

C. 國外研修之生活學習（課外）

- **學校資源：**EDHEC 的國際處和各種學生團體會在開學之前舉辦很多的迎新活動，可以大膽去參加，不失為交朋友的一個好去處！同時，也會有銀行開戶、房補申請工作坊等各種課程，若生活上有遇到任何困難，可以寄信或者去國際處詢問，他們都很樂意幫忙
- **日常生活：**離 EDHEC 走路 15 分鐘有 Parc Barbeux 輕軌站&在走遠點有 Marie-de-croix 捷運站，我習慣坐輕軌到 Teleport 終點站的 Leclerk 超市採購日常用品，比較便宜而且選擇多樣，而且也有 outlet 在附近。建議可以學習一點日常用語的法文，比較容易做溝通。若跟朋友相約可以約 Lille 市區，非常推薦可以選一天去里爾美術館看看，里爾美術宮是法國第二大美術館，羅浮宮有許多館藏曾經是從里爾美術宮流通過去的。
- **出國旅遊：**選擇里爾的其中一個原因就是【交通方便】，離比利時很近，旅遊可以一天來回，可以選擇坐歐洲之星去英國，另外可以選擇去布魯塞爾的 CRL&BRU、巴黎奧利和戴高樂機場以及里爾機場出發去其他國家(看哪個機票便宜)，去法國各處都可以坐法鐵(建議可以買青年票)，去巴黎也非常方便。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 英文能力
2. 計畫規劃能力
3. 行動力
4. 抗壓性

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?

是，在剛到法國的第一週基本上就是生活在一片混亂之中，在法國第二天就遇到共享腳踏車被偷，但是客服電話是全法文，只能去隔壁漢堡店用簡單的法文

和翻譯軟體請求店員幫忙，並且提著大包小包去最近的警局報案，因為警員不懂英文，自己在警察局坐了 30 分鐘，警察看我就像看到一個麻煩，但幸好遇到會講英文的好人，幫我跟警官溝通，在第三天的時候帶著認識不到 1 天的法國室友前去完成報案。同一個禮拜申請法國在地電信時一直不成功，要求我支付 175 歐的支票證明自己的身分，但同時期的朋友沒有遇到這個問題，只能自己想盡辦法用翻譯軟體去跟線上客服溝通，請他退還我的訂金。當週週末在宿舍發現食物小偷，冰箱的布蕾被吃掉還偷用我的湯匙，垃圾也沒丟，完好的放在廚房桌上，從此以後，廚房的櫃子都會上鎖，並且把好吃的東西都藏起來，甚至在宿舍群組發出警告。在法國因為語言不通遇到的遭心事很多，只能學會兵來將擋，水來土掩的氣勢，厚著臉皮面對那些事情。感謝一路上自己遇到的好人，讓我能平平安安的回到台灣

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?

大概就是法國的行政效率很差以及語言歧視，我們的宿舍費連續 4 個月多扣 25 歐，去辦公室直接找宿服組討論，他們只留了會計部門的郵件，叫我們自己去做溝通，前前後後寫了好幾封法文和英文信，直到 1 個月後才等到 1 封法文回覆信，並被告知已經了解到這個問題，但只能等下個月另行補助，最後處理完已經過了 2 個月。另外，在法國遇到很多問題，基本上他們都會先跟你說可以用英文溝通，但等到你真的用法文問他會不會說英文，客服人員都會說他不會，因此建議一開始都先用法文，即使真的講得很爛很慢也沒關係，法國專員基本上看你不太會講法文就會自己轉成英文了，也可以乾脆拿著翻譯軟體去找他😊。一開始說法文的話，他們幫你處理事情的機率比較高。

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?

- **主動爭取，大膽行事**：鍛鍊面對未知環境的勇氣，提高適應力，學習溝通與談判技巧，提升人際關係能力，擴大視野，培養國際觀與跨文化理解，增強自信心，敢於挑戰新的機會
- **獨立生活，認識自己**：培養解決問題的能力，應對生活中的突發狀況，學會適應國外生活，提升抗壓能力，在不斷的旅行中和突發狀況中，也更認識自己，並且了解自己適合什麼不適合什麼。
- **積極規劃，仔細計算**：提升財務管理能力，合理規劃預算與支出，強化目標設定與計畫執行能力，確保學業與課外活動的平衡，提升自我管理能力，在有限的資源與時間內做出最優決策，提高決策能力。

H. 感想與建議

海外生活很有趣也很新奇，雖然可能會遭遇到很多突發狀況，當下覺得很糟心，但後續回想起來只覺得荒謬又有趣。海外生活不僅是一個拓展眼界的機會，也是重新認識自己的好時機，會有很多很難得很寶貴的經驗是在國內生活感受不到的，新的環境會迫使你勇敢踏出舒適圈，遇到新的人事物，因為周遭環境都很陌生，就像得到一次重生機會，重新來過變成不同的自己，打造新的交友圈，同時享受自由和孤單。這一趟旅程很夢幻，讓自己重新充滿電面對現實。

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

Studying abroad at EDHEC Business School in France was a transformative experience that not only enhanced my academic knowledge but also enriched my personal growth. EDHEC, founded in 1906, is one of the most prestigious business schools in Europe, with campuses in Lille, Nice, London, and Singapore. The school offers a diverse range of programs, including undergraduate, master's, and MBA courses, with strong international partnerships that provide exchange opportunities for students worldwide.

During my exchange, I enrolled in the **Master 2 Management and Leadership** program, where I took courses that emphasized teamwork and discussion. I particularly enjoyed my course about Sustainable Business Model as European sustainability policies and perspectives are highly advanced. Many of the theoretical models and debates on sustainability were new to me compared to what I had encountered in my home country. I highly recommend taking a sustainability course to understand their progress and ideas in this field.

EDHEC provided strong support for international students through welcome events, workshops on bank accounts and accommodation subsidies, and a responsive International Office. Conveniently located near tram and metro stations, the school allowed easy access to Lille's city center, where I often shopped at Leclerc for affordable groceries. Basic French phrases were helpful in daily interactions. Lille's **Palais des Beaux-Arts** and its proximity to Belgium made for great cultural and travel opportunities. Additionally, Lille's transportation links, including the **Eurostar** to the UK and flights from nearby airports, made European travel convenient.

Adapting to life in France was not without its difficulties. From having my bicycle stolen on the second day and struggling to file a police report in French, to dealing with dormitory overcharges that took months to resolve, administrative inefficiencies were a constant hurdle. Language barriers also added to the challenge, as some locals refused to speak English despite initially indicating they could. Over time, I learned that initiating conversations in French, even if imperfect, made interactions smoother and improved the likelihood of receiving assistance.

This experience significantly shaped my resilience and adaptability. I became more confident in handling unfamiliar situations and developed a proactive mindset when facing obstacles. Living independently strengthened my problem-solving skills and financial management abilities, teaching me how to budget effectively while balancing academics and social activities. Ultimately, stepping out of my comfort zone helped me discover my strengths and adaptability in an international setting.

Despite the ups and downs, studying abroad was a rewarding adventure that allowed me to step out of my comfort zone and gain invaluable experiences. It was a chance for self-reinvention, fostering new friendships, and embracing the beauty of independence. This journey was truly a dreamlike experience that re-energized me for future challenges, leaving me with cherished memories and a newfound global perspective.