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。**）

A. 學校簡介

我就讀的 Reims 校區位於法國香檳區的核心地帶，以其優質的商學教育和國際化環境聞名。學校提供涵蓋管理、行銷、金融等領域的課程，並強調創新與企業家精神。校內有眾多學生社團，促進跨文化交流。

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

課程名稱：Cross-cultural Management and Intercultural Communication

課程心得：最推薦與喜歡的課程！！

我覺得課程內容很豐富且多元，老師人很好，是日本人。上課除了投影片的知識講解外，會穿插許多小組討論、個人提問、遊戲等，作業內容有期中個人書面報告、期末個人書面報告、期末團體上台報告。老師也會針對每人繳交的作業給予回饋跟評分，很認真。

課程名稱：Discovering and understanding French culture

課程心得：

是一門很初級的法文課，修課學生皆為交換生，以英語授課，老師人很親切，上課內容主要是介紹法國的文化，涵蓋歷史、地理、生活等，課程中也會讓同學發言分享自己的想法，像是文化衝突、旅遊見聞，也可以從分享中認識其他來自不同國家的同學，作業內容有電影心得書面報告、每週生活觀察的紀錄、期中主題上台報告（可團體或個人）、期末個人上台報告。

課程名稱：Digital innovation & Entrepreneurship

課程心得：

課程中，老師很常拋問題，是一堂比較需要發言跟老師互動的課。但每一堂課基本都是上投影片的內容，老師提問講解，整體而言，我覺得偏乏味，沒有很推薦。老師脾氣小怪，有時候會亂生氣跟點名學生。作業有期中上台報告（團體）、期末上台報告（團體），報告主題為利用課程提到的工具來創業，想一個賺錢的生意。

C. 國外研修之生活學習（課外）

法國的飲食文化讓人著迷，從可頌、油封鴨到蝸牛，每道料理都展現出獨特的風味，而參觀香檳酒莊更讓我深入了解當地的釀酒傳統。交換期間，我也積極與來自世界各地的學生交流，不僅拓展國際視野，也提升了英語能力。在日常生活方面，我逐漸適應法式生活節奏，例如習慣超市關門較早、週日商店不營業，並學會在市集購物，體驗與台灣不同的消費方式。此外，Reims 擁有豐富的藝術與建築遺產，我參觀 Reims 大教堂及各種博物館（都免費），感受法國深厚的歷史文化底蘊，讓交換生活更加充實且難忘。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

-提升跨文化交流能力：與來自不同國家的學生互動，培養適應多元文化的能力。

-旅行探索歐洲：Reims 地理位置優越，方便前往巴黎及鄰近國家，豐富旅遊與文化體驗。

-強化獨立與規劃能力：規劃跨國旅行，提升時間管理與問題解決能力。

-建立國際人脈：結識來自世界各地的朋友，拓展未來職涯機會

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?

在義大利旅行時，我不小心遺失了信用卡，這對當下的我來說是個巨大的衝擊。發現卡片不見的瞬間，我感到非常緊張，因為身處異國，沒有信用卡可能會影響接下來的行程與開銷。我很快冷靜下來，立即打開銀行的手機應用程式，迅速將信用卡停用，避免可能的盜刷風險。

這次經歷讓我學到，旅行時應該分散財務風險，例如攜帶多張不同發行銀行的卡片，並記錄重要的聯繫方式，以便遇到突發狀況時能迅速應對。

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?

在法國交換期間，發現法國人幾乎在任何地方都會抽菸，無論是餐廳門口、學校周圍，甚至是公園和街道上，這與台灣的禁菸環境差異很大。

我的面對與適應方式為理解，這是當地文化的一部分，試著以開放的心態看待，而非用台灣的標準去衡量。選擇適合的環境：避免在人多或吸菸區逗留，例如在咖啡廳選擇室內座位或遠離人群的地方。

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?

這次在歐洲交換的半年，對我而言是一段充滿成長與收穫的旅程，我變得更加感恩，特別是對父母的支持，讓我有機會來到歐洲學習與探索，體驗不同的文化與生活方式。在旅途中，我也結識了許多新朋友，與來自不同國家的同學交流，不僅拓展了國際視野，也學會更自在地與陌生人相處。個人特質上，我變得比以往更獨立，無論是規劃旅行、處理生活上的突發狀況，還是適應與台灣截然不同的環境，都讓我更加自信。此外，我發現自己變得比較不焦慮，學會以更開放的心態面對未知，不再過度擔心細節，而是享受當下的每一刻。

H. 感想與建議

我非常推薦 25 歲以前來歐洲交換，因為這個年紀能享有許多優惠，例如歐洲之星（Eurostar）、法國國鐵（SNCF）等交通票價較便宜，博物館、景點門票也經常有免費或折扣優惠，讓旅行與文化體驗更加划算。此外，年輕時來交換，除了體力比較好，適應新環境的彈性更大，更容易融入當地生活。這半年，我學會了如何更獨立地解決問題，也變得更享受與不同文化背景的人交流。如果你正在考慮交換，不妨把歐洲列入選項，這將會是一次開拓視野、挑戰自我、收穫滿滿的旅程！

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 studied at NEOMA Business School, Reims campus, which is located in the heart of France's Champagne region and is renowned for its high-quality business education and international environment. The school offers courses in management, marketing, finance, and other fields, with a strong emphasis on innovation and entrepreneurship. Additionally, there are numerous student organizations that promote cross-cultural exchange.

French culinary culture is truly fascinating, from croissants and duck confit to escargots, with each dish offering its own unique flavors. Visiting Champagne wineries also allowed me to gain deeper insight into the region's winemaking traditions. During my exchange, I actively engaged with students from around the world, broadening my international perspective and improving my English skills. In daily life, I gradually adapted to the French lifestyle, such as getting used to supermarkets closing early, most stores being closed on Sundays, and shopping at local markets, which provided a different consumer experience from Taiwan. Additionally, Reims boasts a rich artistic and architectural heritage. I visited Reims Cathedral and various museums, immersing myself in France's deep historical and cultural legacy, making my exchange experience even more fulfilling and unforgettable.

These six months of exchange in Europe have been a journey full of growth and valuable experiences. I have become more grateful, especially for my parents' support, which allowed me to study and explore in Europe, experiencing different cultures and lifestyles. During my travels, I met many new friends and interacted with classmates from various countries, broadening my international perspective and becoming more comfortable engaging with strangers. In terms of personal growth, I have become more independent—whether it's planning trips, handling unexpected situations in daily life, or adapting to an environment completely different from Taiwan, I have gained more confidence. Moreover, I have noticed that I am less anxious than before. I have learned to embrace uncertainty with a more open mindset, worrying less about small details and instead focusing on enjoying each moment as it comes.

I highly recommend coming to Europe for an exchange before the age of 25, as there are many benefits for young travelers. For example, Eurostar and SNCF offer discounted train fares, and many museums and tourist attractions provide free or reduced admission, making travel and cultural experiences more affordable. Additionally, being young means having more energy and greater flexibility to adapt to new environments, making it easier to integrate into local life. During these six months, I learned to be more independent in solving problems and truly enjoyed interacting with people from diverse cultural backgrounds. If you are considering an exchange program,

Europe is a great option—it will be an eye-opening journey filled with challenges, personal growth, and unforgettable experiences!