2025.05 更新版

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

注意事項：填寫完畢後(請給 word 檔，不需轉成 pdf)，請連同 3 張交換/研修期間的照片原始檔(每張 1mb 以上) email 至 oia.outbound@mail.nsysu.edu.tw & oia.exchange2@mail.nsysu.edu.tw 後，再行辦理返校手續。

姓　　名	蕭品揚	撰寫日期	2025 年 7 月 14 日
學　　號	B114615010	甄選年度	2024-2025
院　系　所	（中）國際經營管理全英語學士學位學程 （英）International Business Bachelor Program		
交換時年級	大三		
就讀交換/研修學校名稱	（中）里昂高等商學院 （英）EMlyon Business School		
就讀交換/研修學校院系所名稱	（中） （英）		
交換/研修期間	2024.08~2025.06	實際停留期間	11 個月
獎助來源	學海飛颺		

為瞭解交換/研修(含寒暑期課程)學生對出國研修課程內容之吸收程度與「出國交換/研修」對同學的影響和幫助，以作為未來規劃國際學術交流活動之參考，特別針對出國交換/研修的同學進行學習成效評估問卷調查，請同學依據個人實際學習狀況審慎客觀填寫（*為必答），敬請同學協助配合填寫，謝謝合作。

Q1. 於**交換/研修/寒暑期**期間，共花費了約新台幣 74.7 萬元，分別是：

□簽證費___10,000_____元　□生活費____200,000_____元　□書籍費_____0_____元

□機票費____50,786_____元　□交通費_____10,500_____元　□語言學校費用_____0_____元

□保險費_____9,500____元　□旅遊費____250,000_____元　□其他費用____15,000_____元

□住宿費_____201,200___元

Q2. 請問您的家庭年收入約為 (單選)：

□ 211 萬元以上　□ 181-210 萬元　☑ 151-180 萬元

□121-150 萬元　□ 91-120 萬元　□ 61-90 萬元

□ 31-60 萬元　□ 30 萬元以下　□符合低收入戶標準

Q3. 請問您認為您家庭的社會經濟地位是屬於哪一階層？(單選)

□ 上層　□ 中上　☑ 中等

□ 中下　□ 下層

Q4. 至**交換/研修/寒暑期**學校就讀期間的住宿問題：

□ 學校宿舍-在校園內　☑ 自己尋找的私人住宿

□ 學校宿舍-校外　□ 自己尋找的住宿家庭　□ 其他

□ 學校媒合/推薦的私人住宿機構　□ 住自己的親友家

Q5. 離學校多遠(單選)

□ 走路 10 分鐘內　☑ 搭車半小時內

□ 走路 11~30 分內　□ 搭車半小時~一小時

□ 走路半小時~一小時　□ 搭車一小時以上

Q6. 對於住宿的滿意度(單選)

☑ 非常滿意　□ 普通　□ 不滿意

□ 滿意　□ 非常不滿意

Q7. 填寫滿意/不滿意的原因

我對於我的住宿環境感到非常滿意。地理位置優越，樓下就有輕軌車站，讓我通勤上課變得非常方便。附近還有兩間超市，對於經常自己下廚的我來說，生活起居更加便利。

Q8. 最初選擇出國研修的動機 (複選)

□ 想增進外語能力　□ 未來想在國外工作

□ 想增進國際視野　□ 獎助學金支援　□ 其他: (請註明_____)

□ 為未來出國念學位作準備　□ 畢業門檻

Q9. 最主要的動機 (單選)

□ 想增進外語能力　□ 未來想在國外工作

☑ 想增進國際視野　□ 獎助學金支援　□ 其他: (請註明_____)

□ 為未來出國念學位作準備　☑ 畢業門檻

Q10. 出國研修的收穫(複選)

- ☑ 增進外語能力
- ☑ 增進國際視野
- ☑ 體驗國外生活與風俗民情
- ☑ 增進自我信心，學習獨立
- □ 選修國外課程，嚐試不同上課方式
- □ 與國外學生與學者交流，結交許多良師益友
- □ 確立未來出國進修方向
- □ 其他: (請註明_____)

Q11. 最大的收穫(單選)

- □ 增進外語能力
- ☑ 增進國際視野
- □ 體驗國外生活與風俗民情
- □ 增進自我信心，學習獨立
- □ 選修國外課程，嚐試不同上課方式
- □ 與國外學生與學者交流，結交許多良師益友
- □ 確立未來出國進修方向
- □ 其他: (請註明_____)

Q12. 整體來說，我認為自己在課程內容之吸收瞭解程度為何？(單選)

- □ 非常好
- ☑ 好
- □ 普通
- □ 不好
- □ 非常不好

Q13 整體來說，我對自己在課程上表現之滿意程度 (包括上課互動、同學間的互動、考試成績等等)(單選)

- □ 非常滿意
- ☑ 滿意
- □ 普通
- □ 不滿意
- □ 非常不滿意

Q14. 整體而言，我對自己在研修學校的表現的滿意程度 (包括上課、學校內的活動等等)(單選)

- □ 非常滿意
- ☑ 滿意
- □ 普通
- □ 不滿意
- □ 非常不滿意

Q15. 研修期間，遭遇的最大關於課程方面的問題？

由於學校並沒有提供學伴制度，一開始在面對校園環境、網站系統等相關問題時，我缺乏可以諮詢的對象。也因為不熟悉學校的網站操作，起初有時會錯過一些重要訊息。

Q16. (承上題)，你的解決方式是?

我和其他在同一個學校的台灣學生互相提醒、討論，如遇到解決不了的問題，我會馬上寫信給學校詢問。

Q17. 此次研修體驗對我我畢業後繼續出國深造之意願(單選)

- □ 非常有意願
- ☑ 有意願
- □ 普通
- □ 無意願
- □ 完全無意願

Q18. 你向其他同學或學弟妹推薦此研修學校的之意願程度(單選)

- ☑ 非常有意願
- □ 有意願
- □ 普通
- □ 無意願
- □ 完全無意願

Q19. (承上題)，推薦/不推薦的原因是

里昂商學院提供多樣化的課程選擇，許多課程強調實作與應用，讓學習過程更加扎實且富有成效。校園裡聚集了來自世界各地的學生，讓我有機會認識來自不同文化背景的朋友，拓展國際視野。此外，課程安排的密集，讓我有很多時間在歐洲各地旅行、探索不同城市的風貌。

Q20. 此次是否有進交換/研修/寒暑期學校實驗室？(單選)

□ 有　　□ 沒有 (跳至 Q23)

Q21. 回國後是否繼續進行該項實驗？(單選)

□ 有　　□ 沒有 (跳至 Q23)

Q22. 你是否有針對實驗成果發表論文？(單選)

□ 有 (請附上論文或論文摘要影本存查)　　□ 沒有

Q23. 你對於交換校的選課安排(選課流程簡單、好選到自己想要的課等等) 的滿意程度 (單選)

□ 非常滿意　　□ 普通　　□ 不滿意

□ 滿意　　□ 非常不滿意

Q24. 你對於研修學校的課程安排(時間安排、課程內容、師資專業等等) 的滿意程度 (單選)

□ 非常滿意　　□ 普通　　□ 不滿意

□ 滿意　　□ 非常不滿意

Q25. 你對於研修學校 BUDDY PROGRAM 安排的滿意程度 (單選)

□ 非常滿意　　□ 普通　　□ 不滿意

□ 滿意　　□ 非常不滿意

Q26. 你對於研修學校的活動安排(聚會、PARTY、小旅遊等) 的滿意程度 (單選)

□ 非常滿意　　□ 普通　　□ 不滿意

□ 滿意　　□ 非常不滿意

Q27. 整體而言，你對研修學校的滿意程度為何? (單選)

□ 非常滿意　　□ 普通　　□ 不滿意

□ 滿意　　□ 非常不滿意

Q28. 整體而言，你最滿意研修學校哪些地方?

里昂商學院近年啟用了位於市中心的新校區，地理位置十分便利，校內設施也相當新穎舒適，為學生提供了良好的學習與生活環境。

Q29. 整體而言，你最不滿意研修學校的哪些地方?

行政效率相對較慢，例如課程開始日期公布得較晚，入學許可也發放得比較延後，這在一定程度上影響了我申請學生簽證的時程安排。

Q30. 你是否有參加社團(單選)

□ 有　　☑ □ 沒有 (跳至 Q34)

Q31. 參加的社團名稱:

Q32. 參加社團的感想:

Q33. 推薦學弟妹加入社團的意願程度:

□ 非常有意願　□ 普通　□ 無意願

□ 有意願　□ 完全無意願

Q34. 是否願意留下聯絡資訊給有興趣的學弟妹

☑ 願意　□ 不願意

Q35. 聯絡資訊 (Email、手機、FB、Twitter、IG、Blog、YouTube 等)

Email: bensonhsiao0414@gmail.com

Instagram: @traveller_benson

請一一填寫在交換校的修課內容

課程名稱 需與交換校成績單一致 請依照交換校成績單上的課程名稱	課程難易度 請用 1-5 分來評分 5 分代表非常難 1 分代表非常簡單	課程滿意度 請用 1-5 分來評分 5 分代表非常滿意 1 分代表非常不滿意	推薦程度 請用 1-5 分來評分 5 分代表非常推薦 1 分代表完全不推薦
Customer experience	1	3	4
Organizational behavior management	1	4	4
Operating management control	5	2	1
Corporate Finance - Finance strategy	3	3	3
Accounting in an international environment	4	2	3
Financial & strategic diagnosis	4	3	3
Operational excellence	1	4	5
Digital transformation & new management	2	3	3
Social media management	3	4	5
Inbound marketing	3	4	5
Digital marketing overview	4	5	5
Search Engine Marketing and Analytics	4	5	5

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

里昂商學院創立於 1872 年，是法國知名的商學院，在學術排名上總是位於前段班。emlyon 主打「**early makers**」精神，意思就是「不等畢業才行動」，在學期間就要學會創造價值、解決問題、甚至創業！

學士班交換生參與的學程是 Global BBA，課程選擇除了基礎的核心課程，還有 8 個不同的 majors 可以選擇。各式體育課和法文課，也都可以自己的興趣選修。班上的同學除了法國本地的學生，還有很多來自北非、中南美洲、亞洲和歐洲其他國家的交換生。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我印象深刻的學習經驗是 Digital Marketing major 的分組報告，在 Digital Marketing 主修中又四門不同領域的課程：Digital Marketing Overview、Inbound Marketing、Social Media Management、Search Engine Marketing and Analytics。需要將四門課學習到的知識整合起來，在分組報告中創建一個品牌。在專案過程中，我實際參與了品牌網站的設計與架構規劃、社群媒體行銷操作，以及後台數據追蹤與成效分析。雖然這門課並不是輕鬆可以過關的類型，課堂之外還需要花大量時間與組員協作、討論並執行各種任務，但這些實戰的歷程也讓我收穫滿滿。

最後看到網站、社群帳號的實體上架，會感到很有成就感。我更因為和組員長時間的相處，培養出友情，最後了大家都成為很好的朋友。這段經歷不僅讓我深入了解數位行銷的各個面向，更讓我學會如何在跨文化的團隊中溝通協作，這是課本上學不到的寶貴收穫。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在交換期間，我最大的收穫之一，就是學會獨立在國外生活。從一開始找房子、辦理房屋補助，到處理各種生活中的大大小小瑣事，過程中雖然常會遇到語言障礙或行政困難，但我學會了處變不驚，耐心解決問題。我會建議未來的交換生，可以多參考網路上的心得分享。除了台灣人留下的經驗，國外學生的討論區與 YouTube 影片其實也很有幫助，資訊更廣、更即時，往往能提前避開不少地雷。

為了節省生活開銷，我也開始自己下廚。從一開始連最基本的料理都不會，到後來學會採買、研究食譜、處理各種食材與烹飪方式，這段過程雖然有點狼狽，但也讓我培養了獨立生活的能力與自信。

旅遊上也學習到了很多處理事情的方法，特別是在歐洲，常常會遇到班機延誤取消，遇到這些情況培養了冷靜處理問題的心態。有一次因為火車延誤，我趕不上回家的最後一班車，我立馬上網搜尋解決辦法。找到方法後，很冷靜地去找站務人員溝通並表達我遇到的問題，我最後因此班自己爭取到一晚免費的住宿，和隔天回程的車票。回想起來，如果我當時過於慌張，我可能就會花自己的錢訂住宿和車票。安排旅行上，我也得到很多技巧，善用不同網站，幫自己用最節省的方式環遊歐洲。例如我很常使用無痕模式在 Skyscanner、Google Flight 上關注航班價格，以確保自己沒有花到冤望錢。善用學生優惠和便宜的長途巴士等攻略，也是幫我大大節省旅費，讓我能用有限預算，玩遍歐洲多個城市。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. **全然體驗截然不同的文化**：我有機會深入接觸法國各地多元的文化，無論是里昂的美食傳統、巴黎的藝術氣息，還是南法的悠閒生活節奏，都讓我對法國有了更立體的認識。

2. **學習到不同領域的課程：**交換期間也讓我能選修許多在原校無法接觸到的特色課程，像是數位行銷、品牌管理、永續發展等，拓展了我對不同領域的理解與興趣。

3. **增進外語能力：**除了持續精進英文，我也透過實際生活、與當地人交流，強化了自己的法文能力，讓我體會到第二外語的重要性與實用性。

4. **獲得到處旅遊的機會：**旅遊變得前所未有地便利。相比從台灣出發，從法國作為起點大大節省了交通時間與費用，讓我得以在課餘時間探訪許多國家，累積了豐富的跨文化經驗與人生故事。

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?

在法國交換期間，我認為遇到最大的困境是語言的隔閡，造成生活上很多不方便。即便在前往法國交換的前一年我就開始學法文，但我認為我的程度仍有限，導致我無法和當地人有效溝通。沒有流

利的法文能力，更失去很多和當地文化的連結的機會。

這段經歷給我一個很深的啟發：第二外語能力的重要性，遠比我想像中關鍵。過去我總以為只要英文夠好，就能在國外自在交流，但實際生活讓我明白英文雖然是全球共通的工具，但在非英語系國家，想要真正融入當地文化、建立深層連結，就必須用他們的語言與世界對話。這不只是語言學習的課題，更是對文化尊重與理解的開始！

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?

我最大的文化衝擊來自於法式的行政效率，從一開始交換學校的入學證明到房屋補助的申請，我可以很深刻體會到文化上的不同。相較於亞洲講求效率的文化，法國更喜歡滿條斯理處理一切的問題。從一開始急躁的心情，到最後我也開始遵從他們生活的模式。不過我如過遇到緊急的情況，我就會主動寫信聯絡並明確表達事情的急迫性，這樣主動的聯繫，可以讓處理事情的效率大大提升。

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?

我認爲這一年最大的收穫就是我找到自己喜歡的事情，我這一年當中利用課餘時間到處理旅遊，去了 22 個國家。我發現我對於旅遊有非常大的興趣，而在旅遊過程中我也發掘自己對於攝影有興趣，慢慢開始去自學一些專業的技巧。我想，我會這麼熱愛旅行，是因為我對這個世界充滿好奇，對每一個不同文化與生活型態都感到著迷。體驗異國的日常、與陌生人短暫交流、走進從未想像過的地方。這些經歷帶給我的，不只是視野的擴展，更讓我開始思考：我嚮往怎樣的生活？我想成為怎樣的人？

這些旅程不只改變了我的視野，也轉變了我的心境。如今的我，已經更清楚知道自己喜歡什麼、嚮往什麼，也更願意為此投注時間與努力。未來的我，會全心全意投入在自己熱愛的事物上，活出專屬於我的人生節奏。

H. 感想與建議

我會建議未來的交換生，在選擇交換學校與城市時，以自己的需求與重視的價值為出發點來做決定。如果你希望控制預算、降低生活開銷，那麼建議選擇有提供學生宿舍、物價相對較低的城市，這樣能幫你省下不少租屋與日常支出。如果你熱愛旅遊、想利用交換期間多探索不同國家，那麼選擇交通便利、航班選擇多的大城市會比較合適，也更容易規劃週末小旅行或長假旅遊。

總之，交換是一段難得又寶貴的人生體驗，我真心建議大家在申請學校之前，先靜下心來思考自己最重視的是什麼？只有清楚自己的優先順序，才能做出不後悔的選擇。

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

Studying abroad has always been on my bucket list, as I've always been eager to step out of my comfort zone and explore the world from new perspectives. I chose Emlyon business school because of my deep curiosity about French culture and my interest in learning the French language. Emlyon is a prestigious institution, renowned not only for its academic excellence but also for fostering a culture of innovation. I was particularly drawn to their philosophy of cultivating "early makers", students who are encouraged to take initiative and think creatively. During my time at Emlyon, I noticed a strong emphasis on practical, hands-on learning rather than just memorizing theories or terminologies. In particular, the digital marketing courses I took were designed to combine foundational knowledge with real-world application. While we learned the core concepts through lectures, the real learning happened in our group projects, where we had to integrate everything we learned into a fully developed marketing plan. I had the opportunity to design and build a website, manage social media strategies, and analyze performance data using Excel. These experiences were a major shift from the more theory-based approach I was used to at universities in Taiwan, and they helped me develop a much more applied understanding of the subject.

I believe I also experienced significant personal growth during my exchange. Living abroad made me far more independent, as I had to handle everything on my own without anyone to rely on. I successfully applied for my visa, set up a mobile service, and found and rented my own accommodation. These tasks were not always easy, especially given my limited French skills. At times, I struggled to fully understand official documents and correspondence. On top of that, the administrative process in France can be quite slow and inefficient, which required me to be proactive. I learned to take initiative, frequently writing emails and following up to ensure things got done. While it was challenging, the experience helped me build confidence and problem-solving skills that I know will benefit me long after the exchange.

The highlight of my exchange experience was undoubtedly the unforgettable memories and friendships I made while traveling across Europe. I had the opportunity to meet people from all over the world and learn about different cultures through conversations and shared experiences. I feel incredibly grateful to have lived through so many meaningful moments by exploring new cities to connecting with people I would have never met otherwise. During this journey, I was able to fulfill dreams I had always carried with me. As a kid, I always dreamt of having a picnic under the Eiffel Tower, seeing the northern lights in Iceland, watching football matches in Europe, and so much more. This year, I accomplished all of those dreams. Through this exchange, I discovered that I truly enjoy living in an international environment, meeting people from diverse backgrounds and exploring different parts of the world. Being surrounded by such diversity has inspired me and made me feel more connected to the global community. In the future, I hope to work or even live in another country, so I can relive the sense of curiosity, connection, and growth that made this year so meaningful.