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
B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程
C. 國外研修之生活學習（課外）
D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）
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?
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?
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?
H. 感想與建議
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

A. 學校簡介

我目前交換就讀於法國波爾多的 **KEDGE 商學院（KEDGE Business School）**。KEDGE 是法國排名前五的商學院之一，學生來自世界各地，學校特別重視永續發展、創新與實務結合。波爾多是一座生活品質極佳的城市，從這裡也能方便地前往西班牙或南法旅行。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

最喜歡的課程應該是法文課，老師都很有耐心、非常幫忙，且善於讓班級討論熱絡，讓班上的氣氛很好，受益良多學到正確的發音、文法上也進行很多練習。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在法國的生活中，我也積極參與各種課外活動，深入體驗當地文化。曾經親身參與法國的遊行抗議活動，這段經驗讓我更理解法國人對於自身權益的重視，尤其是在面對社會改革與弱勢議題時展現出的行

動力與凝聚力，讓我印象深刻。他們不只是關心公共議題，更勇於發聲與參與，這也讓我開始反思自己在社會中的角色與責任。

我也參加了語言交流與校外的國際生活動，透過這些機會認識了來自不同國家的朋友。我們常常一起下廚、分享家鄉料理與文化，也會安排短途旅行，一起探索法國不同的城市與風景。這樣的文化交流，不只是表面上的認識，更是一種深入理解與尊重的開始。

在課餘時間，我利用假期到其他歐洲、中東國家旅行，拓展眼界，也學會更有效地安排時間與預算。同時，我也努力在旅行與生活中找到平衡，不只是「到此一遊」，而是花時間真正去感受一個城市的生活節奏與人文氛圍。我特別喜歡自己當時選擇居住與就學的城市波爾多，它是一座既有歷史韻味又充滿活力的城市，讓我在這一年中逐漸產生歸屬感。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 增進跨文化適應力: 培養解決問題與獨立生活之能力
- 拓展國際視野: 與不同文化背景的同學交流可以更加瞭解不同地區的議題和增進理解
- 提升語言能力: 透過學校所提供的課程與課後與當地人的互動可以加強對語言的實際運用

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?

剛到法國的前幾個月，我面臨了不少挑戰，最困擾的部分就是行政流程的繁瑣與不透明。像是辦理手機門號時，必須先有法國地址證明，但許多申請文件又需要先填寫電話號碼；申請健保卡時也要求填入社會保險號碼，但那個號碼往往要過好幾週才會寄到。對於剛抵達、對系統完全不熟悉的國際學生來說，真的非常混亂，也很容易產生焦慮感。

後來我學到，最有效的解決方式就是「不怕問問題」。我會主動去詢問學校的行政人員、其他同學，甚至直接打電話或寫信給相關單位。雖然一開始語言能力有限，但只要願意開口、多嘗試，真的會發現很

多人願意幫忙，也會慢慢找到方法。

此外，我一開始居住在較偏遠的區域，房東當時正在整修房子，施工噪音持續了好幾個月，有時還會遇到斷水、斷電的情況，生活品質受到很大影響。更困擾的是，房東後來的態度變得反覆、難以溝通，讓我感到很不安。經過深思熟慮後，我決定自己重新找房子，但過程也不輕鬆。法國的租屋制度對外國學生來說並不友善，常常需要提供本地的保證人與一大堆文件。

所幸，後來透過學校合作的租屋平台，我成功找到一間位置理想、環境安靜的新住宿，也很幸運地遇到了一群非常合得來的室友。我們一起生活、互相照應，也成為了我在異鄉生活中很重要的支持力量。

整體來說，這些困境雖然曾讓我感到沮喪，但也成為了我成長的契機。我學會了更有耐心地面對未知，也更懂得如何主動尋求協助、靈活應對各種突發狀況。這些經驗不只是生活上的挑戰，更讓我在心理與態度上有了明顯的成熟與轉變。

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，我確實經歷過文化衝擊。交換期間，我常常感受到法國與台灣在生活節奏上的明顯差異。例如，法國朋友習慣下午坐在街上喝一杯紅酒，暢談或辯論各種議題，他們非常重視一來一往的交流；而在台灣，這樣的生活方式則不太常見，人們對於閒聊和深度討論的重視程度相對較低。在跨文化溝通課程中，我學到台灣相較於法國的**權力距離（power distance）**較大，也就是社會或組織中上下級之間的階層感更明顯，這使我更理解為什麼台灣人在日常互動上往往比較保守或避免公開爭論。

面對這種文化差異，我選擇保持開放的心態，嘗試融入當地生活。例如，我會加入法國朋友的日常聚會，觀察並學習他們的溝通方式，並且在交流中逐漸找到自己舒適的方式去互動。同時，我也會反思哪些法國的生活方式或價值觀可以融入我的生活，而哪些時候我更適合保持台灣的習慣。透過這種方式，我不僅適應了新的文化，也增進了跨文化理解與溝通能力。

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?

我發現自己有一個特質，就是我可以和一個地方建立連結，不只是對人，也包括對當地的生活、文化或環境。比如在法國，我不僅融入朋友的日常，也慢慢習慣了他們的生活節奏，學會欣賞法國文化、交流討論的方式、對事情的看法也很不一樣。我學習在新環境真正地去理解、去感受，也能與這個地方產生連結。

同時，我的跨文化溝通能力也進步了很多。和不同國家的朋友相處時，我學會更耐心地傾聽、觀察對方的想法，也會調整自己的方式去表達意見，這讓我變得更開放，也更能欣賞不同文化的價值。

對我來說，最大的成長是學會在不確定和挑戰中找到自己的節奏，不管是生活還是學習，都能保持自信，相信自己可以解決問題。我也更明白，能夠和一個地方建立連結，讓我在面對陌生環境時不僅能適應，更能真正投入、感受和學習。

H. 感想與建議

整體下來，我覺得交換計畫真的是大學生必做的一件事。半年或一年的時間，真的可以學到很多東西，也會讓你發現世界很大，有很多不同的生活方式和生活狀態。很多從小被灌輸的觀念，長大後其實是可以去質疑和思考的。我建議不管去到哪裡，都要保持自己的中心，學會在一個全新的環境中生活、適應，這非常重要。當然，有時候也可能會遇到一些歧視或不公平的情況，這時候要懂得如何保護自己，同時又不要輕易被欺負。整體來說，這段經歷能讓你更成熟，也更理解不同文化和人與人的互動方式。

英文版心得

During my exchange year at KEDGE business school in Bordeaux, France, I had the opportunity to immerse myself in both academic and cultural experiences that shape my personal and professional growth. KEDGE is one of the best business schools in France, with students from all over the world, and it emphasizes on sustainability, innovation and practical learning. Bordeaux, with its high quality of life and convenient location for traveling to southern France and Spain, proved to be the perfect city for my year abroad.

Among all the courses I took this year in KEDGE, I enjoyed the French language class the most. The teachers were patient, supportive and skilled. I improved my pronunciation, grammar, and conversational skill and benefited from the Interactive and encouraging learning environment.

Outside the classroom, I actively engaged in activities and cultural experiences. I attended a local demonstration, which allowed me to understand how seriously the French take their social rights and civic engagement. It really made me reflect on my own role and responsibilities within society. I also often joined language exchanges and international student events, where I met friends from different countries. We often cook together, shared our home cultures, and explore various French cities and towns.

During my exchange year, I also traveled to other European and middle eastern countries. These trips taught me how to manage time and budget effectively while encouraging me to experience cities in a deeper and more meaningful way rather than just checking off the tourist landmarks. And Bordeaux itself, the city I did my exchange year, slowly became a place where I felt a sense of belonging.

My year abroad was not without challenges. I struggled with complex administrative process, such as obtaining a phone number or social security number, which are confusing and often delayed. I learned that asking questions and seeking help proactively from school, local authorities was the most effective strategy.

The challenges teach me patience, adaptability and resilience. I also experienced cultural differences, particularly in daily life and communication styles. By observing and joining social routines, like casual debates over win in a afternoon, it helped me adapt and integrate while reflecting on which local habits suits me and which I preferred to maintain from Taiwan.

Overall, my exchange year in Bordeaux has made me a more independent, cross cultural understanding person as I value the deeper sense of connection to the people and place around me. I learned to navigate through uncertainty with confidence, appreciate diverse perspectives and build meaningful bonds with a new environment. I highly recommend students in university to take the opportunity to go abroad, as it has truly shaped the way I approach both life and learning now. Living a year abroad is not easy, but the world is so big and you really get to see different ways of living and gain new perspectives as well.