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

諾曼第管理學院(EM NORMANDIE) EM Normandie（諾曼地管理學校）是一所位於法國的頂尖商學院，創立於 1871 年，具有悠久的歷史與卓越的學術聲譽。學校以其國際化的教育體系、優質的課程設置及與全球企業界的緊密聯繫而聞名。EM Normandie 提供各種商業與管理領域的高等教育課程，包括學士、碩士、MBA 以及專業的進修課程，並且強調學生的國際視野與實務能力。學校除了諾曼第的校區外還有六大校區，分別是巴黎校區、卡昂校區、勒阿弗爾校區、牛津校區、都柏林校區、杜拜校區，然而最後選擇的是巴黎校區，是眾多校區中較新的，於 2022 年的 1 月才開始啟用，坐落於巴黎的第 17 區，但也由於巴黎寸土寸金的地價所以巴黎的校區並不算大，僅有一棟建築物約莫是 14000 平方公尺的建築面積，但內部的環境與設施都非常的現代，並且有優秀的地理環境,附近設有許多知名公司的總部，比如說 L’ Oréal、Etam、Monoprix 和 SNCF 等等。

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: Master in management – graduate year 5 financial data management

課程內容:

1.Advanced financial analysis & group management

2.Data architecture & governance

3.Project management & programming

學校上課的日期主要是依據學校自己的 app 上的行事曆為主,並沒有固定的時間，可能這禮拜完全沒課，然後下禮拜一到五都要上滿整天，但我覺得這種上課方式還滿不錯的，可以讓學生把假期集中自己

運用。我所修的三門課所遇到的老師人都非常不錯，還會主動關心交換生來到巴黎是否適應當地的生活，以及如果有任何需要都可以找老師求助。

以 data architecture 舉例，老師在上課的時候會跟同學分享最近的時事與企業的案例，並且會詢問班上不同國家背景的學生對於相同事件的看法，讓大家有更多交流的機會，並且在每堂課老師都會讓每位同學以小組的方式讓每個人輪流上去報告五分鐘左右，老師希望大家都能夠訓練良好的口頭報告的能力，並透過自己準備簡報的方式加深學生們對課堂案例的了解程度，我覺得這門課讓我學習到不少企業的案例以及企業在面對危機時的管理等等，也了解到許多法國當地的企業。

在 Advanced financial analysis & group management 的課程中，我也學到了關於會計的基本常識，了解了如何看得懂財報，並用自己的觀點去解讀這些數字所代表的含意，然後判斷這間公司的財報健不健康。然而在課程中我個人覺得最有趣也最實用的是老師在上課時教學生們如何看得懂股市裡的 k 圖，教大家判斷如何根據 k 圖來判斷接下來這支股票的漲跌情形，我覺得這樣的課程內容在未來投資的時候想必會有所幫助。

最喜歡的課程是 Project management & programming 的課程，主要學習的就是從頭開始學習使用 python 這個系統，老師非常的有耐心，會一遍又一遍的教大家程式語言的基礎邏輯，並且會循序漸進的增加難度，也是我認為最有成就感的一門課，看到自己從甚麼都還不會一直到會寫出複雜的程式指令，真的會覺得自己學習得很扎實。

班上的同學都是交換生為主，分別來自不同的國家，有來自越南的、摩洛哥的和印度的等等，班上同學還會自己創立群組在裡面討論課程的作業跟課餘活動等等。

C. 國外研修之生活學習（課外）

巴黎作為法國的首都，有賴於其發達的大眾運輸系統，所以其實要到著名的觀光景點都很方便，不過交通票不太便宜，我們購買月票大概是三千塊台幣左右，在這三個多月的交換期間去了許多的觀光景

點，包含巴黎附近的郊區的景點。

## 奧運與聖誕市集時期的艾菲爾鐵塔

聽到巴黎第一個最先想到的景點想當然就是艾菲爾鐵塔，所以在抵達巴黎沒多久趁著奧運還沒結束，期待能看到奧運五環還在艾菲爾鐵塔上的樣子，並且這同時也會是治安最好的時候，在艾菲爾鐵塔附近布置了大量的警力，所以其實儘管有許多旅客還是依然會感到滿安心的。但沿路上其實都還是會有許多詐騙的攤販或者要你幫忙簽名連署然後再藉機敲詐你的，所以還是要時刻保持一下警惕。在親眼看到這個從 1889 年就蓋好的，象徵著法國當時工程技術與創新的建築，儘管在當時剛蓋好引起了爭議，認為這座鐵塔並不符合巴黎的市容，但經歷了那麼多年以來想必歷史已經給出了答案，世界各地的遊客紛紛來此親眼見證這個工程學的奇蹟，並被列為世界上最著名的建築物之一。

## 巴黎市區景點

巴黎歌劇院以及羅浮宮還有聖母院以及凱旋門都是巴黎必去的景點，並且還去了巴黎歌劇院觀賞了歌舞劇，巴黎歌劇院內部真的十分的富麗堂皇，可惜場地並沒有太大並且座位十分的狹小，但是個令人十分印象深刻的景點，有機會到巴黎一定要進去巴黎歌劇院觀賞一下。接著是羅浮宮，是個去一整天也逛不完的地方，館藏真的數不勝數，彷彿置身於迷宮之中，儘管租借了導覽機上也有地圖，但還是會很容易迷路，如果希望一覽所有的藝術品會需要去個兩天以上。聖母院很幸運的在經歷了五年的修復後在我離開巴黎前重新對外開放了，也是個令人印象深刻的地方，接著是凱旋門，凱旋門前的香榭里舍大道可以花一整天也逛不完，有各大的知名品牌以及甜點店，巴黎的交通要道都會匯集到凱旋門前，推薦在黃昏時購買門票上去凱旋門可以一覽整個巴黎黃昏市的美景與夜晚開燈時的樣貌，可以看到很美的艾菲爾鐵塔開燈時的壯麗。

## 法國其他地區

巴黎的郊區還有許多知名的景點，像是以聖誕村聞名的史特拉斯堡，位於法國的東北部，靠近法國與德國的邊界，在抵達時碰巧接近聖誕節，所以真的格外有種來到童話故事般的錯覺，從巴黎搭客運單趟約莫六個小時，但是非常值得，在十一二月如果在巴黎的話非常推薦特地去史特拉斯堡。

接著是聖米歇爾城，位於法國的西北部，距離海岸僅有 1 公里而已，是個被海水環繞的小島，以其壯觀的修道院而聞名，並且被列為世界文化遺產之一。因為其特殊的歷史故事而聞名，傳聞是聖米歇爾天使命令主教在這個小島上建立一座教堂，並逐漸發展成修道院，並且在一戰時擔任重要的防禦據點，如今變成了一個重要的旅遊與文化中心，而亞洲人會比較熟悉聖米歇爾城的大部分是因為周杰倫的專輯最偉大的作品的封面就是來到這個地方取景，因此也會有許多亞洲觀光客來到這個地方目睹周杰倫當初所拍攝的地方。

最後是我來到巴黎才知道原來巴黎的郊區有迪士尼，並且還有專門為了讓法國人對來自美國的迪士尼接受度能有所提升所以才推出的料理鼠王，並且在巴黎也有料理鼠王的設施，所以巴黎迪士尼也是必須要來的地方，讓人十分好奇一個美國文化的樂園與法國文化的衝突下會產生出甚麼樣的迪士尼，在實際去到迪士尼後人潮並沒有想像中的多，相較於我曾經去過的香港與日本迪士尼比起來人潮少非常多，設施最多排隊半個小時左右，購買紀念品也完全不需要排隊，並沒有甚麼人在購買周邊產品，以及工作人員相較於香港跟日本迪士尼也比較沒有熱情，就算是個少了夢想的迪士尼主題樂園吧，但建築與遊樂設施還是十分用心的，有機會的話還是可以去看看的，有著號稱最用心的迪士尼城堡。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

語言能力的提升:到歐洲生活算是變相的強迫自己只能用英文溝通，在生活了這幾個月下來無論是口說或者聽力都有所提升，並且也學會了一些基本的法文能用在日常的生活中。

學術知識與專業技能的提升:在課程中學習到了如何看的懂財報內的數字所代表的含意以及看的懂股市的

k 圖，並且學會了基礎的 python 程式語言跟認識了許多國際品牌和相關的企業案例。

生活技能:因為巴黎物價其實不太便宜，所以最省錢的方式就是自己煮飯，在巴黎的這幾個月裡，自己的廚藝相較於在台灣生活時有了明顯的進步，並且生活中的大小事都僅能靠自己去解決，比如果交通不再像台灣有自己的交通工具，必須去哪裡都自己查號大眾運輸怎麼抵達等等。

增加國際視野:巴黎作為國際文化的中心，能在路上看到許多不同的人種與國家的人們一起生活在巴黎這個市區，以及在班上也能認識到其他國家的人，在認識了不同國家的人後能增加自己思考的方式與觀點。

主動提問的勇氣:相較於亞洲人比較害羞的個性，歐洲人只要有問題或者老師在提問時底下的同學都會主動提出問題或回答問題，又好比說在旅遊的時候交通跟景點的位置比較複雜，必須詢問當地人才能知道，這些都是我在這趟交換旅程中所學到的。

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?

主要的問題還是語言溝通，巴黎會說英文的人沒有想像中多，就算會說英文口音也很容易聽不懂，所以克服的方式就是使用翻譯軟體或者直接比手畫腳。在未來要如何因應應該是要先學習一些當地語言的基本日常溝通內容，才不會導致無法溝通。

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?

巴黎抽菸的比例高到匪夷所思，路上到處都是人在抽菸，高達 1/3 的人都在抽菸，在學校時的比

例更高，下課的時候同學都會聚在一起抽菸，這對本身不會抽菸也討厭菸味的我非常的抗拒，至於要如何面對及適應我想就是遠離抽菸的人。

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?

我覺得改變最大的是獨自處理事情的能力，讓原本內向的我也能夠變得輕鬆用英文跟路人問路，有任何問題也會直接求助路人，原本連在台灣用中文都不太敢問路人，現在讓我更敢跟路人講話了。

H. 感想與建議

在國外生活一段日子是段難得可貴的經驗，才剛回來台灣我就已經開始在懷念還在歐洲生活的日子，儘管時間並不是很長，但我知道我會永遠記得這段生活在巴黎的時光，很像是一趟充滿驚奇的旅程，每天都有新的挑戰會出現，以及獲得新的感動與體驗，會期待每天的行程跟所見到的人事物，在這趟旅程真的認識了很多不一樣的人，大家帶著自己的文化與經驗，一起匯聚在同個地方分享交流著自己的想法與見解，我很珍惜有這樣特殊的機會，能夠在我最後還是學生，還沒有踏進社會之前可以在其他國家生活，體驗不同的人文風情，比如說巴黎人的生活相較於台灣真的是很緩慢的步調，很習慣坐在外面的咖啡廳就這麼坐一整個下午跟親朋好友聊天，在國外大家都會很珍惜跟現實生活中的朋友相處的時光，很少人會在吃飯的時候滑手機。同時巴黎也是個很講究禮貌的國家，很重視禮儀，這也是在亞洲國家比較少見的，平常我們只會說你好跟再見，但在巴黎無論對方是朋友或者是服務生或陌生人都會先跟對方問好，問對方好不好，在離開時也會說很高興認識你，幸會等等，同時這也是慢步調的一環，在一開始我到餐廳點餐排隊時就很不適應大排長龍然後大家都慢慢點餐還會跟服務生聊天問候，但在生活了一陣子後就覺得這就是巴黎的文化。

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. School Overview**

EM Normandie (École de Management de Normandie) is a prestigious business school located in France, founded in 1871. It is known for its international educational system, high-quality programs, and close ties to global businesses. The school offers a range of business and management courses, including bachelor's, master's, MBA, and professional development programs, with a strong emphasis on international perspectives and practical skills. In addition to its Normandy campus, the school has six campuses in Paris, Caen, Le Havre, Oxford, Dublin, and Dubai. The Paris campus, opened in January 2022, is located in the 17th district. While the campus is not large, covering 14,000 square meters, it boasts modern facilities and is situated near the headquarters of major companies like L'Oréal, Etam, Monoprix, and SNCF.

**B. Academic Learning Abroad (In-Class) and Most Beneficial/Favorite Courses**

**Course Title**: Master in Management – Graduate Year 5 Financial Data Management

**Course Content**:

1. Advanced Financial Analysis & Group Management
2. Data Architecture & Governance
3. Project Management & Programming

The class schedule is flexible and depends on the school’ s app, so there can be weeks with no classes, followed by full days of classes. This format allows students to make the most of their free time. The professors were very approachable and caring, checking in on exchange students' adaptation to life in Paris.

For example, in the Data Architecture course, the professor shared current events and case studies, encouraging discussion about the perspectives of students from different countries. Each student had the opportunity to present for about five minutes in groups, enhancing their presentation skills and deepening their understanding of the case studies. This course taught me about business cases and crisis management in companies, as well as introduced me to many French local businesses.

In Advanced Financial Analysis & Group Management, I gained fundamental accounting knowledge, learned how to interpret financial statements, and assess a company's financial health. The most useful and interesting part was learning how to read stock market charts (K-line charts), which will certainly help in future investments.

My favorite course was Project Management & Programming, where we learned Python programming from scratch. The professor was patient and gradually increased the difficulty level, and I felt a strong sense of achievement as I progressed from knowing nothing to being able to write complex code.

The class consisted mainly of exchange students from various countries, such as Vietnam, Morocco, and India. We created group chats to discuss assignments and extracurricular activities.

**C. Life Learning Abroad (Out-of-Class)**

Paris is easy to explore thanks to its well-developed public transport system. However, transportation tickets are not cheap, and we spent about 3,000 TWD for a monthly pass. During my exchange, I visited many famous tourist attractions, including those in the Paris suburbs.

**Eiffel Tower during the Olympics and Christmas Markets**

The Eiffel Tower is the first thing that comes to mind when you think of Paris. I visited it during the Olympics and got to see the Olympic rings still displayed on the tower. Although there were many tourists, it felt safe due to the heavy security. The Eiffel Tower, completed in 1889, was initially controversial, but today it is considered an iconic symbol of France.

**Paris City Landmarks**

The Paris Opera House, the Louvre, Notre-Dame, and the Arc de Triomphe are must-visit spots. I also had the opportunity to watch a ballet at the Paris Opera House, which is stunning, though the space is small and the seats are cramped. The Louvre is so vast that it would take more than a day to explore fully. Notre-Dame reopened after restoration, and the Arc de Triomphe offers a magnificent view of Paris, especially at sunset when the Eiffel Tower lights up.

**Other Regions in France**

Strasbourg, in northeastern France near the German border, is famous for its Christmas village and was particularly enchanting during the holiday season. Mont Saint-Michel, a small island with a medieval abbey, is a UNESCO World Heritage site and a fascinating place with a rich history.

Lastly, I visited Disneyland Paris, which offers a unique mix of American Disney culture and French cuisine. Although less crowded than other Disney parks, the experience was still fun and worthwhile.

**D. Benefits of the Exchange Program**

- **Language Skills**: Living in Europe forced me to communicate primarily in English, which improved both my speaking and listening skills. I also learned some basic French for daily use.
- **Academic and Professional Skills**: I gained insights into financial analysis, stock market reading, and learned Python programming. I also explored many international brand cases.
- **Life Skills**: Paris is expensive, so I cooked for myself, which improved my cooking skills. I also

became more independent in solving daily problems, such as navigating public transport.

- **Global Perspective**: Paris is a cultural melting pot, and living there exposed me to diverse people and perspectives, broadening my way of thinking.
- **Courage to Ask Questions**: Compared to Asian cultures, Europeans are more open in asking and answering questions. I also learned to ask locals for directions, which boosted my confidence in communication.

**E. Challenges During the Exchange and Solutions**

The main challenge was language communication. Not everyone in Paris speaks English, and even those who do may have strong accents. I overcame this by using translation apps or gestures. In the future, I plan to learn more basic local language phrases to avoid communication barriers.

**F. Cultural Shocks and Adaptation**

The high number of smokers in Paris was a shock. Smoking is very common, especially in public spaces and around schools. As someone who dislikes smoking, I had to avoid those areas. Over time, I accepted it as part of the local culture and adapted by steering clear of smoking spots.

**G. Personal Growth During the Exchange**

The biggest change was in my ability to handle things independently. I became more confident in asking strangers for directions and solving problems on my own, even in a foreign country.

**H. Reflections and Advice**

Living abroad has been a priceless experience. Although my time in Paris was short, I will always cherish it. It was a journey full of surprises, challenges, and new experiences. I met many people from different backgrounds, each sharing their own culture and insights. I' m grateful for this opportunity to live abroad before entering the workforce, as it gave me a deeper understanding of life in Paris, including its slow pace and emphasis on politeness. I highly recommend this experience to anyone seeking personal and cultural growth.