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

雷恩商學院 (Rennes School of Business，RSB) 位於法國西北部的雷恩市，是一所強調國際化與創新思維的商學院。這裡的學生來自世界各地，國際生比例相當高，校園內時常可以聽到不同語言交錯，讓人有種置身於國際社群的感覺。

雷恩商學院以 "Unframed Thinking" 為理念，強調打破傳統商業教育框架，培養學生跨文化合作與適應未來商業環境的能力。學校的師資來自各國，不少教授擁有豐富的產業經驗，課堂內容也偏向實務導向，強調案例分析與數據應用。

雷恩雖然不像巴黎那樣熱鬧，但對學生來說是個很適合學習與生活的地方。城市生活機能完整，生活成本相較於大城市來說親民許多。校內設施齊全，有各類學生社團活動，學校也時常舉辦企業講座與求職相關的活動，讓學生有機會接觸業界人士。，

雷恩商學院的課程涵蓋行銷、財務、數據分析、管理等多個商業領域，在法國的商學院排名中屬於中上等級，相較於其他法國學校的畢業生可能更具競爭力，因為學校本身的國際化程度很高，讓學生更容易適應多元文化的工作環境。

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

根據交換校規定，碩士班就是選擇一個模組，再從模組中選擇至少 16 ECTS 的課程。我是選擇 Data and Business Analytics 這個模組，課程分別是：

1. Data Science Toolbox: 認識不同寫 Code 的工具或平台。
2. Data Driven Demand Planning: 分析需求預測、Excel 繪圖。
3. CRM Systems with AI integration: 了解一間企業是如何運用 CRM 工具做顧客管理。
4. Globalmindedness & Intercultural Intelligence: 文化與文化間的差異認識。

其中受益最多的則是 Data Driven Demand Planning，因為基本上公司會看重這項能力，學會了對職涯很有幫助。

C. 國外研修之生活學習（課外）

1. 參加學校的 Buddy Program、ESN 舉辦的語言交換、認識台灣同學的外國室友、萬聖節 Party 等，藉由不同的活動認識到不同國籍的朋友。
2. 例用個人時間到處旅遊，了解各國的文化。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 更加獨立思考，因為過往的經驗讓你變得更加有智慧
2. 提升生活品味及對文化的知識程度
3. 因而有從前未有的新觀點及想法
4. 適應力更強
5. 懂得尊重各國文化、眼界更廣
6. 談吐更加有內容，不再只能講在台灣的生活趣事

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?

在返國前最後一週發燒跟身體出現其他症狀，那時候是最後一段旅程的第一站，之前都沒有感冒所以沒帶什麼藥，只能靠僅存的藥丸抑制病情，藥局也無法賣有抗生素的藥給我，線上預約醫生要等好幾周後，只能靠自己照顧自己跟意志力來繼續走完全部的行程（對，因為我不知道何時會再來歐洲），在某一晚青旅夜宿時我幾乎無法入眠，一度以為自己要卒於異鄉，但好險撐過來了，我的示範並不好，但我想說的是，在國外不要輕忽任何小細節，因為你不知道你可能會遇到什麼問題，準備足夠才有辦法面對當下的艱難跟挑戰。在國外期間我不曾想念台灣的任何事物，但也因為這件事情讓我認真覺得台灣醫療真的太方便了。

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?

在當地不會當地語言還是難以交到當地的朋友（比較有交集的是國際生、台灣或中國學生），但我本

身就是交換生，在交換前也不知道我會被分配到哪個國家哪個學校，所以就順其自然。

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?

我從以前就對國外生活嚮往，這次出國是更加確定自己的志向，雖然我目前尚未對此做出新的努力，但我希望未來有一天能夠在海外工作、生活及定居；在這段期間 90%的旅程都是我獨立完成，對自己的行動力跟愛冒險的精神有一些敬佩，因為還是蠻多人對於獨旅這件事不太習慣或喜歡；然而，這樣說並非想表示我很厲害。

H. 感想與建議

要出國交換，還是要多存一點錢才能有有品質的生活、想去哪就去哪，否則會被錢綁手綁腳，以至於開始思考為何要來交換，因為你要全英的環境、認識外國朋友，其實台灣也是有很多管道，例如可以選修中山的一些課，或是參加語言交換，重要的還是你去實際踏上不同國家的土地，親身經歷你以前只能在教科書上看到、讀到的東西。

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

School Overview

Rennes School of Business (RSB) is an international business school in France that emphasizes global perspectives and innovative thinking. With a diverse student body and faculty, the school provides an international learning environment. The campus is modern and well-maintained, and while Rennes is smaller than cities like Paris, it is student-friendly with a lower cost of living and convenient public transport.

Academic Experience

I enrolled in the **MSc in Data and Business Analytics** program and took the following courses:

- **Data Science Toolbox** – Introduction to coding tools.
- **Data Driven Demand Planning** – Demand forecasting and data visualization.
- **CRM Systems with AI Integration** – Managing customer relationships with AI tools.
- **Globalmindedness & Intercultural Intelligence** – Understanding cultural differences in business.

The most beneficial course was **Data Driven Demand Planning**, as it provided practical skills that are valuable in the job market. However, I found the overall academic experience lacking in structure. Some courses relied too

much on student-led presentations rather than instructor-led teaching, making it difficult to gain in-depth knowledge. This required more independent learning than I had expected.

Cultural and Social Experience

Living in France was both exciting and challenging. I rented a private apartment that was conveniently located, but my landlord often ignored my messages while responding to my French roommates, which was frustrating.

I joined the **Buddy Program** and participated in ESN (Erasmus Student Network) events, meeting international students from various backgrounds. However, making connections with local French students was difficult due to language barriers. This reinforced the importance of learning the local language for deeper cultural integration.

I also took the opportunity to **travel across Europe**, which allowed me to experience different cultures firsthand. These experiences broadened my worldview and made my exchange more fulfilling.

Personal Growth and Key Takeaways

This exchange experience helped me:

- Become more independent and adaptable.
- Gain a deeper understanding of cultural differences.
- Confirm my interest in working abroad.
- Realize the need to improve my **English proficiency**, especially in professional settings.

One major challenge I faced was falling sick while traveling. In France, it was difficult to get medication without a prescription, and doctor appointments were not readily available. This made me appreciate Taiwan's healthcare system and taught me the importance of being well-prepared when living abroad.

Final Thoughts

While I gained valuable experiences, I was disappointed with the **academic structure at RSB**. The courses lacked depth, and I felt that there were better options for structured learning. That said, the exchange experience itself was **invaluable**, providing cultural exposure and personal growth opportunities.

Would I recommend RSB? **Not necessarily.** However, I strongly recommend studying abroad, as it provides life-changing experiences that go beyond academics. This exchange has reinforced my desire to work internationally, and I will continue improving my skills to achieve that goal.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A. 學校簡介
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

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. 您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼? 有無獎學金是否會改變您的出國計畫?
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片