心得報告

Qa. 學校簡介

Qb 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

Qc 國外研修之生活學習（課外）

Qd 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

Qe 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?

Qf 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

Qg 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?

Qh 感想與建議

Qi 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

- 中文心得

大一入學的迎新活動上，出國交換是我在自我介紹中給自己大學生活的一項目標，最後我也完成了它，大四下學期在位於法國的諾歐商學院擔任了一學期的交換學生。諾歐商學院(Neoma)是由法國兩間歷史悠久的商學院合併而成，分別是盧昂(Rouen)商學院和蘭斯(Reims)管理學院，在合併前兩間學校一直都是法國前十名的學校。NEOMA 也是一間擁有國際商管學院三大認證 AACSB、EQUIS、AMBA 的學校，在各項世界商學院的排名也都名列前茅。在學校期間，我總共修習了六項課程：Brand Marketing, Behavioral Finance, Forecasting and Decision Making, Leading & Collaborating in a Competitive World EL II, French for Communication A1 Beginner. 其中最令我印象深刻的是法文課程，在上課前我是法文零基礎的，然而老師卻也並不太會說英文，語言不通的情況下反而讓我更加迫切的想要學到些基礎語法，過程中老師也相當有耐心，我們無法理解時會不斷重複，並嘗試用肢體語言讓我們理解。除了老師與學生的互動之外，學生之間的相處也很有趣，大家都來自不同國家，唯一的共同點就是都不會法文，也因此在有人說不出答案或是需要幫助的時候，彼此會互相給暗號，甚至用中文、英文、義大利文等多種語言切換來翻譯上課內容，整個過程雖然很荒謬但也非常有趣。對我來說法文是一個完全未知的領域，但這堂課不只讓我學習到簡單的溝通技巧，課堂上的氣氛也讓我完全的融入各種不同文化背景的同學之間。

除了校內生活，下課之後的時間也讓我學習到很多，在宿舍裡面有來自各國的人，也並非所有住戶都是學生，剛開始會覺得沒有安全感，甚至生活也不方便，畢竟國外沒有 24 小時營業的便利商店，因此如何在一個陌生的住宿環境裡面找到生活的平衡並照顧好自己也讓我花了一些時間來學習。我會在下課後搭車到附近的超市採買或是到市區晃晃，也有很多時候會在宿舍對面的足球場上欣賞足球員，傍晚在公用的廚房內開始我的地獄料理，期間可以和很多不同人聊天，有廚藝很好的印度人、只喝牛奶的澳洲人、還有很多會教我用電磁爐的好心人，雖然我把大多課餘時間都拿來旅遊，沒有花很多時間待在宿舍，但那裡就像我在歐洲有一個自己的小天地一樣，可以好好的休息和規劃生活。

我認為交換計畫給我的具體效益包含

1. 增進語言能力：在國外期間大多用英文溝通，也因此我的英文的聽、說能力增進了不少。

2. 視野開拓：在歐洲期間，我總共去了 19 個國家，親身體驗不同文化、生活方式和價值觀，有助培養全球視野並學習理解和尊重多元文化。
3. 專業知識：在交換校我修習了品牌行銷課程，法國的時尚和奢侈產業聞名全球，授課老師正是在時尚產業任職超過 20 年的業內人士，告訴我們許多業內真正使用的技巧和理論。
4. 獨立性與適應能力：在陌生的環境中生活和學習，培養了我解決問題和適應新環境的能力。
5. 職場競爭力：國際經驗能讓履歷更有吸引力，增加競爭力。

國外生活期間遇過最大的困境是一次在法國火車上，我們提著相當重的行李，到了位置上卻發現有人佔用了我們的位子，並在溝通後表示他們的票顯示有空缺的位子都可以坐，因此他們並不打算讓位。我們最後去向車長求助，但事實上整台車上能夠用英文表達語意的人少之又少，車長表示他們不讓位，他們也無能為力，也因為是巔峰時段，其他沒有位置的乘客認為是我們無理取鬧，希望我們安分站著就好。最後我們因為不願意屈服，因此要求車長退票或是給我們原有的位子，出現了更多的車長來和占用我們坐位的人溝通，他們離開後，我們總算拿回了我們的座位。

六個月的海外生活期間，我最不適應以及最感到衝擊的地方就是治安問題，在台灣可以很放心的走在路上或是晚上也可以出門買東西，甚至在咖啡廳離開座位時可以把錢包或手機等人物品放在桌上；然而，在歐洲走在路上要十分警惕周圍是否有扒手，晚上也盡量不要出門，路上遇到精神不正常的人也要盡可能的避開。應對這樣的落差，只能時刻提起精神，注意安全。住了兩個月之後，有比較適應這樣的風氣，也能比較輕鬆的走在路上。

在歐洲生活的這段期間，我認為改變了我非常多。過去我是一個偏內向的人，相較在團體當中眾樂樂，我更偏好有自己的空間能獨樂樂，社交對我來說像是在社會生活中的任務。然而，在國外的這幾個月，我能夠理解與人相處的樂趣，也更能敞開心胸和他人分享自己的生活，享受並珍惜和新朋友交流的時光。過去的我是一個若事情沒有按照我計畫中進行的話會感到焦慮不安或是需要緊急有備案來應對，但在歐洲生活時，遇過太多超出預期的事，很少有時候事情按照自己所希望的來發生，因此我也變得更能在事情有變故時，心平氣和的接受，學習更冷靜的解決突發狀況，這也是我認為自己最大的成長。

我認為在交換生活期間所有快樂和難過的回憶會伴隨著我很久很久，可能是那些永遠看不膩的歐洲風景、善良地給予我幫助的外國人、和朋友一起旅遊的趣事、周遊列國的感動，或是盡情探索極限的生活、突然醒悟珍惜當下的瞬間以及一點一滴默默成長的自己。很謝謝自己選擇出國交換，也謝謝家人和學校給予我的支持。如果可以，想跟所有在考慮是否要交換的人說：別猶豫了，用最年輕的體力、最青春的外表、在這個被埃及駱駝吐口水時，會想先聞看看的年紀用力的探索世界吧。

- 英文心得

I served as an exchange student at NEOMA Business School in France, a renowned French business school formed by the merger of two institutions: Rouen Business School and Reims Management School. NEOMA is accredited by the three major international accreditation bodies AACSB, EQUIS, and AMBA. I took a total of six courses, with the most memorable being the French language course. Despite not knowing any French initially, the teacher was very supportive and patient. Classmates also helped each other, creating a great learning atmosphere.

Although I still find French challenging after the course ended, the positive learning experience made me not resist studying French.

Initially, life in France was a bit challenging for me. I lived in Rouen, where it often rained, and the nearby forest near the dormitory made me feel uneasy, requiring me to learn to take care of myself in unfamiliar surroundings. However, my dormitory mates were all very kind and supportive, which helped me greatly in daily life.

Specific benefits I gained from my exchange experience include improving language skills, broadening my horizons, acquiring professional knowledge, enhancing independence and adaptability, and increasing competitiveness in the job market. During my six months in Europe, I traveled to many countries, experiencing various cultures and seeing different parts of the world firsthand. I believe I have been deeply influenced and changed significantly by this experience. Therefore, I highly recommend those considering participating in an exchange program not to hesitate. It is a valuable and rare opportunity.