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），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. 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

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

A. 學校簡介

NEOMA 商學院（NEOMA Business School）是法國最知名的高等商業學府之一，在歐洲商學教育領域享有極高聲譽。該校擁有三大校區，分別位於蘭斯（Reims）、魯昂（Rouen）與巴黎（Paris），地理位置優越，融合歷史文化與商業氛圍。NEOMA 於 2013 年由原蘭斯管理學院（Reims Management School）與魯昂商學院（Rouen Business School）合併而成，致力於打造一個結合理論與實務、傳統與創新的學習平台。

NEOMA 商學院提供涵蓋管理、金融、行銷、創業、數位轉型等領域的多元課程，並設有全英語授課的國際碩士學程與交換計畫。作為全球少數同時獲得 EQUIS、AACSB、AMBA 三項國際商學院認證的學校，NEOMA 在教學品質、研究表現、國際合作與學生多元性等面向皆達國際一流水準。學校也積極與企業界合作，如 LVMH、KPMG、L'Oréal 等，為學生提供真實案例學習與實習機會，強化學用合一。學校特別重視國際化，每年吸引來自世界各地的交換與學位生，形成一個多元文化交融的學習社群。校內學習氛圍開放，學生可以自由表達意見，教師也鼓勵學生挑戰傳統思維、培養創新觀點。整體而言，NEOMA 是一所結合專業知識、人文視野與國際格局的頂尖商學院。

B. 國外研修之課程學習

我在 NEOMA 商學院研修期間所修習的多門課程中，以《Entrepreneurship》最令我印象深刻並獲益匪淺。這門課程由一位具備創投與創業實戰經驗的教授主講，課程內容兼具理論深度與實務操作，讓我們從創業者的角度出發，思考如何從零開始發展一個可行的商業概念。課程內容涵蓋創業機會辨識、市場驗證、顧客洞察、價值主張

設計、商業模式建立、資金籌集方式與投資人簡報技巧等，並透過「Lean Startup」與「Business Model Canvas」等工具進行實作。我們被分為多元背景的小組，每組需針對一項現實中的社會問題或市場需求，發展創業構想並進行驗證，最後完成投資簡報向評審發表。這門課讓我深刻體會到創業的複雜性與挑戰性，也強化了我在邏輯思考、提案表達、資源整合與跨文化團隊合作等面向的能力。特別是在多國籍團隊中進行決策與分工，需要大量的溝通與彈性，這不僅培養了我的領導力，也提升了我在多變環境中的適應力與創造力。這門課啟發我對創新與創業的熱情，並讓我認識到未來無論是否創業，具備創業思維都是職場競爭力的重要來源。

C. 國外研修之生活學習

在課外學習方面，我積極參與 NEOMA 的學生活動與國際交流社團，例如「International Student Club」，透過這些活動不僅認識了來自歐洲、美洲、亞洲與非洲的朋友，也深刻體驗了不同文化背景下的交流方式與價值觀。參與活動的過程中，我練習用英文進行深入對談、共同籌辦活動，逐漸培養了自信與國際溝通能力。此外，我也在生活中學習如何自立自理，從尋找住宿、辦理交通卡、規劃日常三餐到安排旅遊行程，每一步都需要計畫與行動。週末及假期，我會利用空閒時間前往城市旅行，不僅增廣見聞，更加深了對歐洲文化的理解與欣賞。透過旅遊與在地文化接觸，我逐漸學會放慢步調，享受生活，也學會欣賞與尊重文化差異。整體而言，課外的生活學習不僅讓我拓展人脈與眼界，更讓我在生活細節中磨練了解決問題與臨場應變的能力，為我未來的人生與職涯打下良好基礎。

D. 交換/研修之具體效益

- 大幅提升英文口說與書寫能力，能更自然地進行專業簡報與商業對談
- 增進對歐洲市場、創新創業趨勢與行銷實務的理解
- 建立跨國人脈網絡，拓展職涯發展機會與國際合作潛能
- 培養跨文化溝通、同理心與多元文化敏感度
- 養成獨立生活能力，面對未知挑戰更具自信與應對策略

- 學習在多國籍團隊中進行協作與領導，有助未來進入國際職場

E. 是否遭遇困境？如何解決？

剛抵達法國時，由於對當地行政制度與語言不熟悉，我在辦理銀行開戶、手機卡、學生交通卡與宿舍入住等事項時感到非常困擾。法國的行政作業效率相對較慢，加上許多流程需以法文進行，常造成文件準備不齊或訊息誤解，導致處理進度延誤。為了順利解決這些問題，我主動尋求 NEOMA 國際處的協助，並請學伴陪同我到相關機構，協助翻譯與協商。同時，我也花時間閱讀英文指南與上網查詢經驗分享，以避免重複錯誤。透過這些努力，我逐漸適應當地的行政文化與生活方式，也學會在困境中保持耐心與靈活度，成為一位更有韌性的國際學習者。

F. 是否遭遇文化衝擊？如何適應？

在法國生活的前幾週，我明顯感受到文化上的落差與衝擊。首先是時間觀念的不同，法國人重視生活節奏與休息時光，餐廳的用餐時間較長，行政流程也較為緩慢，與台灣快節奏、高效率的生活方式形成強烈對比。其次，在人際互動上，法國人較為直接且重視個人空間，剛開始我不太習慣這種溝通方式，容易感到距離感。此外，在課堂文化上，法國學生普遍勇於發言、挑戰教師觀點，這與我過去習慣的亞洲教學風格不同，一開始我不太敢在課堂中發表意見。但透過觀察與練習，我逐漸學會用尊重與建設性的方式提出自己的觀點，也因此提升了我的邏輯表達與語言自信。我學會用開放的態度面對文化差異，並從中學習如何更有彈性地調整自己，也理解到沒有絕對對錯，只有文化上的不同。這些經驗讓我能在未來進入跨國組織時更具適應力與包容力。

G. 海外生活是否帶來改變？

這段在法國 NEOMA 的研修經驗是我人生中非常重要的轉捩點。它不僅讓我從學術上成長，也讓我在人格與價值觀上產生深遠改變。我變得更獨立、更勇敢面對挑戰，也更懂得欣賞與尊重文化差異。從起初面對語言困難與環境不熟悉的無助，到後來能自在參與課堂、表達觀點與領導團隊，這段轉變讓我深刻體會「適應」與「成長」的真正意涵。此外，我也重新認識自己對創業與國際行銷的熱情，並確立了未來想往創新、跨文化與永續方向發展的志向。NEOMA 不只是學術上的殿堂，更是我個人成長的重要舞台，讓我學會在世界舞台上以更成熟與自信的

姿態面對未來。

H. 感想與建議

回顧這段研修旅程，我深感榮幸能夠成為 NEOMA 的一份子。這段經歷不僅讓我累積豐富的國際學習背景，也讓我在跨文化、人際溝通與職涯方向上有了更深刻的理解與規劃。每一次的挑戰與嘗試，都是我成長的墊腳石，讓我更堅定走向國際職涯的決心。我建議未來有意申請交換的同學，在行前要多做功課，提前熟悉學校的課程內容與文化特性，也要準備好面對不確定性與文化差異。勇於參與課堂討論與社團活動、善用學校資源與學伴協助，會讓你的交換經驗更加豐富與有價值。最重要的是，用開放的心態去擁抱每一個文化、每一段對話、每一次失敗與學習，那將會成為你一生的養分。

English Reflection Report – NEOMA Business School Exchange Experience

Participating in an academic exchange program at NEOMA Business School in France was a truly transformative experience that extended far beyond the classroom. NEOMA, one of France's top-ranked business schools, is renowned for its commitment to academic excellence, global mindset, and innovation-driven approach. What makes NEOMA unique is not only its prestigious triple accreditation (EQUIS, AACSB, and AMBA), but also its ability to integrate experiential learning into a multicultural environment that prepares students for the complexities of international business.

Unlike many traditional institutions, NEOMA fosters a highly participatory and collaborative learning environment. Professors often facilitate case-based discussions, encourage open debates, and push students to challenge assumptions. I was particularly inspired by the school's focus on entrepreneurship—not just as a course subject, but as a mindset and core value. One course I took emphasized how entrepreneurial thinking can be applied in both startups and large organizations. We studied real-world case studies on how disruptive ideas took shape in different industries, and we were asked to develop our own business concept from scratch. Rather than focusing solely on profits, we were encouraged to consider impact, ethics, and long-term sustainability. This broadened my understanding of what entrepreneurship means in a global context.

Outside the academic environment, living in France offered me rich cultural exposure and new perspectives on life. From navigating the slower pace of French daily life to participating in local festivals and regional

excursions, I learned to embrace differences rather than resist them. Simple things like learning to shop at open-air markets, adapting to local eating habits, and understanding unspoken social norms helped me grow more observant, patient, and adaptable. These experiences shaped my ability to interact with people from diverse backgrounds with greater empathy and cultural awareness.

I also developed a deeper appreciation for multilingual and multicultural communication. English was the common language among international students, but I was often exposed to French, Spanish, German, and other languages during informal discussions or group work. These multilingual settings often required extra effort to ensure clear communication, which pushed me to become a more active listener and more deliberate in my own speech.

One of the most valuable aspects of this exchange was the diversity of perspectives I encountered in both academic and social contexts. Working on team projects with students from different nationalities forced me to reconsider my own assumptions and communication style. Whether it was a difference in decision-making, approaches to time management, or leadership preferences, each interaction provided an opportunity to learn and grow. This intercultural collaboration made me more flexible, more respectful of different working styles, and more capable of functioning in global teams.

In terms of tangible benefits, the exchange enhanced not only my academic knowledge, but also my soft skills—such as adaptability, resilience, teamwork, and intercultural competence. These qualities are difficult to learn in a classroom setting alone but are essential in any international career. I also became more confident in presenting ideas in English, negotiating roles in group projects, and taking initiative in unfamiliar settings.

Most importantly, this experience changed the way I view my future. It helped me realize that I want a career that bridges cultures and creates positive impact beyond borders. Whether I pursue entrepreneurship or work in a multinational corporation, the global outlook I developed at NEOMA will be a fundamental part of who I am and how I approach challenges.

In conclusion, my time at NEOMA was far more than an academic journey—it was a profound period of personal and professional growth. I highly recommend this program to any student who is eager to broaden their worldview, improve their international competence, and gain practical skills for the global job market. The challenges I faced, the friendships I built, and the insights I gained will continue to shape me for years to come.





