A. 學校簡介

諾歐商學院（NEOMA Business School），於 2013 年由盧昂高等商學院（Rouen Business School）與蘭斯管理學院（Reims Management School）合併，成為歐洲最優秀的商學院之一。學校總共有三個校區，分別位於巴黎（Paris），盧昂（Rouen）和蘭斯（Reims），我選擇的校區位於諾曼第第二大區盧昂。學校位於山腰上，周遭大部分是住宅區和大學區，附近僅有兩三間超市。若要前往市區，則要搭 10 分鐘左右的公車，也是唯一一個前往市區的大眾交通工具。校園不大但設備和教室都還算新，行政流程快速，提供免費影印服務和諮詢櫃檯。

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

Strategy and Sustainability：學校的課程分為兩個階段由不同的老師分別授課，前半部分較注重企業永續的策略，而後半部分則是關注於全球永續的議題。課堂上老師非常注重和學生間的互動，在進入新的章節前都會先拋出問題來讓同學們討論和發表。課程內容非常充實，能夠深入了解不同公司的永續策略和各種全球的永續指標。

Corporate Valuation：有點類似財務管理學的內容，老師講解每個概念和計算過程都非常清楚易懂，課程充實，幾乎每個禮拜都會有小考或是小組作業，但都不是很難，只要當週有認真上課都能夠完成。期末考也能夠帶筆記進考場，有人甚至把所有的課程簡報都印下來。

Discovering and Understanding French Culture：這是我選的課程中最喜歡的一堂課。老師雖然是法國人但不太有口音，在我們發言完後總是給予鼓勵肯定和充足的反饋，非常和藹可親。從這堂課可以學習到法國的各種面向，包括歷史、政治經濟、地區特色、文化習俗、有趣的法國人冷知識和文藝展演。每堂課的開始會花一小時請同學分享和討論最近的法國新聞，幫助我組織自己的英文口說能力和增長國際觀，有時聽到不同國家的交換生分享他們的文化也非常有趣。

French for Communication A2：在進入法文課前學校會先請我們做分班測驗，但這只是大致的區分，就算在同一個級數，每個人的程度還是會有落差。因為是小班制的關係，每個人都能夠有充足的口說和聽力練習機會，有時會有小組遊戲來大幅增進口說能力。但因為上課堂數少內容又多，老師會配合班上程度較好的同學，因此進

度會稍快一點。

C. 國外研修之生活學習（課外）

除了在學校上課的期間，我會盡量利用時間，讓自己只要有空就出去旅遊。這是我第一次踏上歐洲，除了語言之外，很多事情都必須重新適應。像是很常遇到交通工具大誤點或罷工導致整個行程都被打亂，或是遇到隨身物品遭竊，在旅行中這一切的突發事件都必須自己想辦法解決和調適心情。儘管會遇到很多讓人心累的狀況，但每到一個國家所看到新的街景、參觀的歷史文物和品嚐美味的在地飲食都能夠沖淡那些不愉快。並且我很欣賞他們的政府和人民為了保護歷史建築所採取的措施，因為那是犧牲掉一些日常的方便性來換取的。美麗的街景也使得我非常喜歡在歐洲街頭散步，光是走在路上就是一種享受。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

訓練獨立處理危機的心態

提升英文能力結交不同國家文化的朋友

增加國際觀開拓眼界

更有自信和勇氣接觸未知的事物

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?

最令人厭煩的是突如其來的罷工，班機取消或是長至 5 小時的誤點。而旅遊時很常要轉接不同的交通工具，只要前一個誤點，就會導致搭不到下一班車次，有時候運輸公司沒辦法讓人退款或更改時間，也因此讓我損失了非常多不必要的交通花費。前幾次這種情況發生會讓我非常沮喪，可能影響了一整天的心情。但久而久之就習慣這就是在歐洲旅遊會出現的未知數，若是遇到了只能快速調整心情和找到最接近的替代交通工具，不讓自己的旅遊計畫因此被影響。

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?

相比歐洲的其他國家，法國人對於他們的語言有很高的自尊心，除了巴黎或其他較有名的觀光城市之外，大部分的人完全聽不懂也不願意講英文，這也包含了我居住的城市。一開始在買車票或採買日常用品時，因為語言不通的關係花費了比較多的心力溝通。但還好在來法國之前先學了一點法文再加上打交道的次數變多，也能夠用簡單的單字來順利進行日常溝通。

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?

在海外生活最直接給我帶來的影響想必是屬於能更有勇氣和自信去嘗試和面對未知的事物。在必須處理或迎接一個新事物時，在沒有全盤的了解和熟悉下，我是不會輕易嘗試，總會考慮太多，有時候因而錯失機會。但在交換生活中，時間就那麼短，未來再踏上這片土地不知道是什麼時候，所以會為了不浪費任何片段，盡量去體驗和感受。而這種及時享受當下的衝勁往往不會讓我後悔，也使我更懂的把握每個想嘗試的事。

H. 感想與建議

其實這次海外交換只待了四個多月，但在這期間所見識和收穫的卻比我預想中的多。不僅僅課業上的知識或是不同文化間的學習，透過在旅行和陌生人交談的過程中我也認知到很多在台灣沒有見識過的事。其中，我最喜歡他們對於生活品質的堅持。人生的重心不是放在工作，而是放慢腳步優雅享受生活。因此我看待事情的態度也比較輕鬆，不再過於鑽牛角尖計較其實沒什麼大不了的細節。

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

NEOMA Business School, established in 2013 from the merger of Rouen Business School and Reims Management School, has become one of the finest business schools in Europe. The school has three campuses, located in Paris, Rouen, and Reims. I chose the campus in Rouen, the second-largest region of Normandy. The school is situated on a hillside, surrounded mostly by residential and university areas, with only two or three supermarkets nearby. To get to the city center, one must take a bus ride of about 10 minutes, which is the only public transportation available to the city center. The campus is not large, but the facilities and classrooms are relatively new.

Among all the courses, my favorite is Discovering and Understanding French Culture. Although the teacher is French, she doesn't have a strong accent and always provide encouraging and thorough feedback after we speak. This course covers various aspects of France, including its history, political economy, regional

characteristics, cultural customs, interesting trivia about the French, and artistic performances. Each class begins with an hour dedicated to students sharing and discussing recent French news, which helps me organize my English speaking skills and broaden my international perspective. It's also very interesting to hear exchange students from different countries share their cultures.

Besides attending classes at the school, I make an effort to travel as much as possible whenever I have free time. This is my first time in Europe, so besides the language, I have to adapt to many new things. For instance, I often encounter significant delays or strikes in public transportation that disrupt my plans, or I experience theft of personal belongings. During my travels, I have to find ways to handle these unexpected events and adjust my mindset. Despite the many exhausting situations, each new country's unique streetscapes, historical landmarks, and delicious local cuisine always manage to offset the unpleasant experiences.

Living abroad has not only improved my language skills and broadened my international perspective, but it has also had a direct impact on my courage and confidence in trying and facing the unknown. Before, when I had to deal with or embrace something new, I would never attempt it without a thorough understanding and familiarity. I would overthink and sometimes miss out on opportunities. However, during my exchange experience, time is limited, and I don't know when I'll return to this part of the world. Therefore, to make the most of every moment, I strive to experience and feel as much as possible.