學校簡介

諾歐商學院（NEOMA Business School）是一所成立於2013年的法國知名商學院，由盧昂高等商學院（Rouen Business School）和蘭斯管理學院（Reims Management School）合併而成。學校以其卓越的國際化程度聞名，致力培養全球領袖和企業家。學術領域多元，包括工商管理、市場行銷、金融等。擁有優秀的教職人員和現代化的校園設施，推動數位化教學，提供學生優質的學習體驗。學校強調學生支持和就業服務，與企業建立緊密聯繫，為學生提供豐富的實習和就業機會。

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

在海外研修期間，我選修了四門課程，其中最喜歡且受益最多的是「Brand Management and Storytelling」。這門課程由一位來自美國的老師授課，老師的美腔聽起來非常舒服，同時擁有豐富的實務經驗，老師常以實際案例進行說明與討論，使得學習過程更具深度和實用性。這門課程除了偶爾的簡單個人小作業外，主要以小組個案討論和期末報告為主。期末考試由學校統一出題，如果認真複習過課堂內容，不會太過於困難。

此外，這門課程的國際化程度相當高，印度同學佔了相當大的比例，同時還有來自台灣、中國、比利時等地的同學，其次是法國同學。這樣多元的班級組成讓課堂討論更加豐富，各地同學的不同觀點也豐富了課程的內容。整體而言，這堂課程結合了理論和實務，讓我更深入了解品牌管理和故事講述，同時也提升了跨文化合作的能力。

國外研修之生活學習（課外）

在國外研修期間，我不僅在學業上有所收獲，生活學習方面也是豐富多彩。學校的國際生社團（BDI）經常舉辦各種活動和派對，提供了很棒的機會能認識到來自不同國家的國際學生，進一步擴大社交圈，這樣的社交活動能幫助國際生更融入當地，也增進了與其他國際學生的交流。

在生活成本較高的歐洲，外食價格普遍較高，因此我平時待在宿舍時就會自己下廚，因此逛超市也成為了交換生日常生活的一部分，也是一個融入當地文化的方式。

此外，抓緊空閒的時間出門旅遊成為了我交換生活的一大亮點，在短短五個月的時間裡，我走訪了許多歐洲國家與城市，這樣的旅行經歷豐富了我的視野，讓我更深刻地感受到歐洲各國的文化、歷史和風土人情。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 獨立自主和解決問題能力： 在異地生活和學習，我不得不獨立處理生活中的種種挑戰，包括日常生活、課業、以及與當地文化的交流，進而提升獨立思考和解決問題的能力。

2. 適應海外生活： 在異國他鄉的生活，必須學習適應不同的文化、飲食和生活環境，而這種適應能力在未來的海外就業與跨文化合作中將十分受用。

3. 看到更大的可能性： 出國交換使我更深刻地意識到世界的廣大，擴展了我的視野，使我更開放、更願意接受新事物，同時也提升了我的自信心和冒險精神，而這樣的變化讓我更加願意挑戰自己，追求更大的可能性。

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?

在海外生活期間，最大的困境就是語言障礙的部分，法國人一般不太喜歡使用英文，這在溝通上帶來了一些挑戰。除了一些非常基礎的法文溝通外，常常需要使用到手機翻譯軟體，建議大家可以下載Google翻譯的離線語言，是一個非常實用的工具，而保持友善的態度和願意嘗試使用法語，也讓法國人更願意使用翻譯軟體溝通。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

假期文化，聽當地的法國人分享，一年最少有35天的帶薪假期，這種豐富的假期文化提升了生活的品質，而我也嘗試充分利用學校的假期，去探索歐洲各地的文化和風景，理解並體會法國人對於休閒和放鬆的價值觀。

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?

海外生活的歷練對我的人生產生了深遠的改變，最大的成長體現在多方面。首先，我在跨文化理解和溝通技能上取得了長足進步。這不僅提升了我對不同文化的敏感度，還使我更具有全球視野，為未來涉及國際事務和跨國合作的工作奠定了堅實基礎。

其次，自主管理和解決問題的能力也在海外經歷中得到了強化。在異地，我必須獨立應對各種挑戰，這培養了我的冷靜和果斷，進一步塑造了我獨立自主的特質。此外，海外經歷還培養了我的開放心態和靈活性，使我更樂於接受新事物，理解不同的觀點。

最重要的是，這段經歷讓我更勇敢面對未知，敢於挑戰自己，培養了我不怕冒險的精神。思考海外職涯的可能性，這樣的歷練使我更願意在跨國企業工作，參與國際項目，甚至考慮在不同國家建立自己的事業。總的來說，海外經歷豐富了我的個人特質，為未來的職業發展打開了更廣闊的可能性。

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?

獎學金對我海外研修的最大幫助在於減輕經濟上的負擔，這有助於我更專注地投入學術和文化交流活動中，而不必過多擔心財務問題。透過獎學金的支持，我得以更深入地參與課程、社交活動以及旅遊，提升了整體的學習體驗。如果沒有獎學金，我的交換計劃可能會受到一定的影響。由於經濟壓力，我可能需要更謹慎地控制花費，有可能會減少參與一些有價值的學習和文化體驗活動。

感言及心得感想

在法國NEOMA Business School交換的學期中，我獲得了豐富的學術和生活體驗。學術上，我參與了多樣化的課程，與來自不同國家的同學的互動，我深刻理解到跨文化溝通和國際化視野的重要性，將對我未來的職業生涯產生深遠的影響。

在生活方面，我面對了語言障礙和文化差異，但這些困難成為我適應和成長的契機。法國的飲食文化、用餐習慣和豐富的帶薪假期制度，都讓我深刻體驗到當地生活的獨特之處。這段經歷讓我更開放、更有適應力，也提升了我解決問題的能力。

這次交換學期不僅是學術上的豐收，更是一段充滿挑戰和成長的旅程。透過與當地、國際同學的互動和融入法國文化，我擁有了更廣泛的國際視野，這必將成為我未來職業發展的寶貴資產。

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)

During my exchange semester at NEOMA Business School in France, I gained valuable academic and life experiences. In school life, I participated in diverse courses that expanded my knowledge. Interacting with classmates from different countries emphasized the importance of cross-cultural communication and having an international perspective, shaping my outlook on future career possibilities.

In terms of daily life, I encountered language barriers and cultural differences, turning these challenges into opportunities for adaptation and personal growth. Experiencing France's unique dining culture, meal habits, and the generous paid vacation system provided insights into the distinct aspects of local life. This journey made me more open-minded, adaptable, and enhanced my problem-solving skills.

In summary, the exchange semester was not only academically enriching but also a challenging and transformative experience for me. Engaging with local students and immersing myself in French culture broadened my international perspective, becoming a valuable asset for my future professional development.