繕打**中文及英文**心得報告，應包含下列項目

A. 學校簡介

雷恩商學院（Rennes School of Business）位於法國西北部的 Bretagne 大區的雷恩市，創校約 35 年分為兩個校區，分別為雷恩主要校區和巴黎校區。該校以國際化和創新教學聞名，班上同學有一半以上來自非法國的國際學生，師資也多來自不同國家，除了學術界也來自業界，是一所非常多元且國際化的學校。

(1) 課程：授課方面因應學校組成非常國際化，課堂都是採全英語教學，同時也有開設法語課程讓學生學習。選課機制採模組形式，一開始決定好模組後就只能選擇裡面的課程，不跨模組選讀，如有抵免需求要確保選的課是被接受抵免的，否則返校會很麻煩。課表方面和台灣不一樣，每週時間不同的狀況是常態，例如我有一堂課擠壓在一天六節一週三天三週上完。

(2) 校內活動：台灣學生有一個台灣學生會的組織，開學、特別節日會辦一些活動可以參加，增加彼此交流。學校方也有國際學生會，常常會舉辦不同主題的 party，外籍生很喜歡藉由參加 party 認識彼此，如果想要和當地學生深入交流、更熟識的話是一個不錯的方式。

(3) 住宿：我有申請到法國政府的 COURS，非常推薦，價格便宜、建築很新、位置不錯，生活機能佳還可以申請房補，我的房型是四人共用廚房和衛浴的雅房，未補助價格是 188 歐/月，相較外宿的朋友幾乎省了一半的費用，外面自行找的話差異很大，落在 400~600 歐/月不等，價錢依照地理位置有所不同，提醒很重要的一點，房東一定要謹慎找、仔細找、合約內容再三確認，有朋友遇到合約問題後續處理非常麻煩，因為語言溝通不便耗時間耗精神又耗金錢。另外 CROUS 的申請要等交換校的通知才開始，一定要跟緊每一封 email 的訊息，申請日期、申請方式、房型等都會說明寄給大家，不過每年開的名額不同申請上的機率不一定，建議還是要有備案。

(4) 交通：雷恩市不大，日常生活、採買，兩條地鐵和公車就沒問題了，不管地鐵或公車搭乘費用都是 1.7 歐/趟，月台可以購買、忘記買也可以刷卡但比較貴，安定好後建議直接到服務台買交通卡，學生卡是 25 歐/月，地鐵交通無限搭乘，記得之後的每個月底可以加值下個月，他是按照月份起始日計算，晚買還是只能用到該月的最後一天喔。市區也有共享單車，但我沒有使用過。

(5) 銀行、電信：銀行建議使用網路銀行 Revolut 就好，優點是註冊簡單、朋友之間轉帳方便，缺點是入金的手續費偏貴，如果待一年以上才建議申請當地銀行例如 BNP Paris。電信要求穩定和品質推薦 Orange，但價錢最貴；如果只是一般日常上網沒有要求網速推薦 Free，價格便宜、申辦簡單。

(6) **生活機能：**雷恩市區不大很集中生活機能很好，有各式超市（亞洲超市、在地超市）、百貨、量販店、IKEA 等，週六還有農夫市集，日常採購不是問題。通常店家晚上六點或七點打烊，百貨不像台灣營業時間很晚，通常很早就打烊了，週日一班商店不會營業，需要提早採買。日常溝通以法文為主，多數人不會講英文，但會願意拿出 google 翻譯做溝通，也很樂意、親切幫助解決問題，建議法文的日常問候一定要會，用法文打招呼是很基本的禮貌文化（法文問候完再用英文闡述也無仿）。

(7) 房屋補助：法國政府有提供學生房屋補助，交換生或學位生都可以申請，出國前要準備好出生證明和相關翻譯文件，落地後跟著申請步驟進行即可，不過等待時間很不一定，我和朋友同一個時間申請，他約在兩個月後收到補助款，但我到了要回台灣才收到。房補金額依照你的房租按比例補助，房租價格越高補助款越高。

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

(1) Strategy for Net Zero：課程深入探討歐洲在永續發展方面的現行議題與法規，讓我對歐洲市場如何看待永續議題有了更清晰的理解。相較於台灣，歐洲的永續政策顯得更加成熟且具前瞻性，無論是碳中和目標、企業永續責任法規，還是綠色金融的發展，都展現出政府與企業對環境責任的高度重視。特別是在歐盟《企業永續報告指令》及碳邊境調整機制等政策的影響下，企業被要求更透明地揭露環境影響，並且需在供應鏈管理上更謹慎，以符合全球永續標準。從中不僅理解這些政策內容，也意識到未來企業若希望進入歐洲市場，必須在環境、社會與公司治理方面做好準備。這也讓我重新思考台灣企業在國際市場中的競爭力，以及未來可能面臨的挑戰與機會。

(2) Sales Strategy & Management：課程內容挺扎實，是一位美國業師授課，前半部聚焦在銷售技巧，涵蓋個人銷售、關係管理、銷售組織與管理等主題，幫助我們理解如何規劃有效的銷售策略，透過案例分析與角色扮演，模擬不同銷售情境下的應對方式，並深入探討國際銷售的文化差異；後半部利用教授技巧以團隊單位發想一份完整專案在期末提案，我們需要將產品從零到有完整構思，例如產品設計、目標客群、商業模式、行銷策略、獲利模式等，強化我們的銷售思維也訓練了團隊合作與溝通技巧。當時組上有來自挪威的同學分享挪威對於寶特瓶回收的制度是世界上最完整的，最後我們也藉由寶特瓶回收來做提案得到不錯的成果，是堂有趣的實務課。

(3) French as Foreign Language：這堂是開給國際生的選修，採全法文授課。一開始上課時完全聽不懂會有點慌，但經過一兩堂課後，發現其實沉浸式的學習環境反而能更快進入狀況。老師運用大量肢體語言和簡單的詞彙幫助我們理解，這種方式讓人更容易記住法文發音，也逼自己開口練習。課程從字母發音開始到日常對話，課堂老師也會和同學互動練習。期中與

期末考都是以夥伴對話的方式進行口說，雖然有點難度但真的很實用！因為這堂課讓我在短時間內學會一點點聽力與口說能力，更讓我在超市敢講一兩句法文！ＸＤ

C. 國外研修之生活學習（課外）

在國外的生活和台灣真的差異蠻大的，尤其是在飲食和日常開銷上，這裡的外食消費很高，所以大多數時候我都是自己買食材回家煮，能省錢也比較符合自己的飲食習慣，會不太習慣歐洲的蔬菜，找不到台灣常見的空心菜、菠菜葉菜類比較少，但其他其實亞洲超市還是可以找到，醬油、泡麵或冷凍水餃之類的，建議喜歡亞洲食物一定要帶個泡麵或快煮麵去ＸＤ 也因為外食貴、不會有小吃攤那樣方便可以隨時外食、外帶，讓我養成會隨身帶小零食、糖果的習慣ＸＤ

除了飲食，生活節奏也不太相同，大家習慣週末去公園走走、野餐或參加社交活動，歐洲夏天的太陽很宜人，來到這才知道為什麼歐洲人那麼喜歡陽光，是一種很舒爽的天氣！到現在在打字的我都還很懷念ＸＤ

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. **英語口說能力提升：**環境逼迫自己模仿母語者的用詞和音調，讓我在對答上比以前更加順暢。
2. **不再害怕不同口音：**之前聽到有口音的英語會有點緊張，但到了法國後遇到許多不同國家的同學，對話中習慣了各種口音，反而覺得是個有趣的挑戰。
3. **變得敢大聲說英語：**以前會猶豫句子、文法、發音是否正確，但現在不會再執著於句子百分之百正確，而是更注重表達清楚、有效溝通，現在就算文法不完美也能自信地說出來，不會一直糾結細節。

4. **適應力提高：**生活中都是不同國家的人，相處中更能理解不同文化的溝通方式。

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題?

沒有遇到困境。

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?

同儕的社交模式：歐洲同學普遍喜歡參加社交場合，例如 bar 或 party，而且習慣進行 small talk，但我不是很喜歡這些偏熱鬧、一群人的社交方式，所以只參加過一兩次，沒有特別投入。雖然不是很熱衷這類活動，但有試著觀察和理解他們的社交，讓自己不會對這些場合感到陌生。而 small talk 雖然不排斥但也不是很喜歡，像是課餘時間台灣學生通常待在教室內，反觀歐洲同學沒有一個留在教室，大家都在走廊或教室外的廣場聊天，感覺社交能量都挺高。自己適應上沒有問題，也會和大家一起聊天，但就會感到比較消耗能量 X D

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?

增強自信：回台灣後朋友們說我變得比以前更有自信，給人的感覺不再那麼害羞、畏縮，更多的是一種自信與自在，這讓我很意外也很欣慰，我發現自己也比想像中更能適應不同環境，也開始相信自己的改變。而原因應該是在國外看到許多各式各樣的人、生活、價值觀，了解到許多對事物的審視觀點並非只有單一標準，因為每個人都是獨一無二的，無需和別人相比。

更加獨立：在國外的這段時間，我學會如何好好打理自己的生活，無論是日常瑣事還是遇到困難時都能靠自己解決。不只是生活上的獨立，更重要的是心理層面的成長，例如克服語言障礙（法語的溝通不良），適應不同的文化衝擊（飲食、社交方式），這些都經歷與成長都能使我更有能力

應對未知。

看待事物的角度：這段日子讓我理解到，世界上的事情並不是只有一體兩面，而是取決於視角和立場，每個人的環境背景不同，接觸到看見的也有所不同，沒有絕對的標準，這讓我親自體會到：「噢！原來世界上的某一個角落有這麼一群人是這樣生活著」，開闊了對世界的想像。

H. 感想與建議

此次交換不僅提升了我的英語口說能力，讓我學會適應各種不同的口音，也更敢於自信表達，即使文法不完美也能有效溝通。此外，身處國際環境中，我的適應力明顯提升，學會理解不同文化的溝通方式。雖然歐洲的社交文化與台灣不同，也讓我感到些許困擾，但仍學習適應以觀察和理解的方式面對，讓自己對不同的社交模式更加熟悉。這段經歷讓我變得更獨立，學會管理生活、解決問題，並對自身能力有更深的信心。心態上我會以更開放的心態看待事物，理解世界並非只有單一標準，而是取決於不同的背景與視角。唯一想建議的方面，希望交換校的開課明細不要一改再改，學生在選課上面會很困擾。

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

Rennes School of Business

Rennes School of Business is in Rennes, a city in northwest France, and has been around for about 35 years. It has two campuses: the main one in Rennes and another in Paris. The school is well-known for its international environment and innovative teaching. More than half of the students are from outside France, and the professors come from different countries. Some are from the academic field, while others have real-world business experience. This creates a diverse and global learning atmosphere.

Courses I Took

- **Strategy for Net Zero**

This course focused on sustainability issues and regulations in Europe. I learned how the European market approaches sustainability, which is more advanced than in Taiwan. Europe has strong policies on carbon neutrality, corporate responsibility, and green finance. The EU' s Corporate Sustainability Reporting Directive and Carbon Border Adjustment Mechanism make companies disclose environmental impacts and improve supply chain management. These policies made me realize that businesses wanting to enter the European market must be well-prepared in sustainability. This also made me reflect on the competitiveness of Taiwanese companies in the global market.

- **Sales Strategy & Management**

  A professor from the U.S. taught this course, which was very practical. The first part covered sales techniques, relationship management, and sales organization through case studies and role-playing. We also explored cultural differences in international sales. In the second part, we worked in teams to develop a full sales project, including product design, target audience, business model, marketing strategy, and profitability. A Norwegian teammate introduced Norway' s bottle recycling system, which inspired our project. We used this idea in our proposal and achieved great results. This was a fun and hands-on course.

- **French as a Foreign Language**

  This elective course was taught entirely in French. At first, I felt lost, but after a few lessons, I adapted to the immersive learning environment. The teacher used body language and simple words to help us understand. This method improved my pronunciation and speaking confidence. The class covered basic pronunciation, daily conversations, and interactive practice. Mid-term and final exams were oral tests with partners. Although challenging, it was very useful. Thanks to this course, I gained basic listening and speaking skills and even felt confident enough to say a few words in French at the supermarket!

Living Abroad

Life in France is quite different from Taiwan, especially in food and daily expenses. Eating out is expensive, so I often cooked at home, which saved money and suited my diet. However, I missed some Taiwanese vegetables, like water spinach, but Asian supermarkets had essentials like soy sauce, instant noodles, and dumplings. I recommend bringing some instant noodles if you like Asian food!

Social life is also different. Europeans enjoy outdoor activities like picnics and weekend walks in the park. The summer sun in Europe is very pleasant, which made me understand

why Europeans love sunny weather! Social events like bars and parties are common, but since I prefer quieter environments, I only joined a few times. Europeans also love small talk. While I can join conversations, it drains my energy compared to Taiwanese students, who often stay in classrooms instead of chatting outside.

What I Gained

- **Better English Speaking Skills:** The environment helped me learn natural pronunciation and expressions, making my speech smoother.
- **Confidence in Different Accents:** Talking with international students exposed me to various English accents, turning it into an interesting challenge.
- **Speaking Without Fear:** I no longer worry about perfect grammar; instead, I focus on clear and effective communication.
- **Stronger Adaptability:** Living with people from different cultures helped me understand diverse communication styles.

Final Thoughts

This exchange program greatly improved my English speaking skills, confidence, and adaptability. Although European social culture was different from Taiwan’ s, I learned to observe and understand it. This experience made me more independent, better at problem-solving, and more confident in my abilities. It also taught me to keep an open mind and see the world from different perspectives. My only suggestion is that exchange schools should avoid changing course schedules too often, as it can be frustrating for students when planning their studies.

學校照片分享：

銷售策略的好夥伴！

共事過程很有效率也很開心，我們一起完成塑膠回收系統的提案！

來自挪威、哥倫比亞、丹麥還有台灣的朋友！



雖然法文課大家都上的一臉茫，但還是學得很開心！

和日本、台灣的朋友考完期末口說的快樂合照ＸＤ

