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），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

國立中山大學出國交換返國報告書

系級：115 國際經營管理全英語學士學位學程
姓名：周家弘
交換校：（法國）諾曼第商學院 巴黎校區

A. 學校簡介

- EM normandie

  諾曼第高等商學院創立於 1871 年，是法國歷史最悠久的高等管理學院之一，該學院不但是法國高等商業學院協會的成員，並先後獲得 AACSB、EQUIS、EPAS 以及 BSIS 等國際高等商學院認證，在眾多商業領域都擁有傑出的成就。目前和全球 65 國超過 200 所高等院校有合作關係。在國際排名方面，學院在 2017 年的英國金融時報（Financial Times）獲得歐洲商學院排名第 75，全球商學管理碩士排名第 67 名的佳績。

- Paris Campus：（注：課程選擇會因年級、校區有不同選項）

  本校區特色課程：

  - 永續管理、奢侈品管理、管理、網路行銷

  地理位置：

  - 位於巴黎大巴黎 92 省，離巴黎市中心約 30 分鐘，步行 8、15 分鐘即有地鐵站 Mairle de Clichy(M13)、Porte de Clichy (RER C, M13, M14)

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

- Luxury Management:

教授在業界有工作經驗，同時也有自己經營品牌。上課方式好懂、鼓勵思

，另外我們這學期講師有請到 omega 歐洲經理來演講，同時這門課參與者大多

都是有興趣的學生，所以上課的氛圍是熱絡的。期末成績是分組報告奢侈品

品牌，會發現在歐洲即使是學生，大家對於品味和喜好都很有想法，這是蠻

讓我新奇的地方，如果對方面有興趣的人，會接觸到很多不令人感興趣的發

現。

C. 國外研修之生活學習（課外）

- 學生組織的活動：
    - 學校的學生會組織很多派對和活動，而且規模跟組織完整度很高，如果只是單純參加活動，是一個很好的社交機會; 如果有精力跟時間，可以參與活對的規劃，雖然我沒有參與，但從活動的成果跟規模，會知道這群學生在辦派對和組織活動是很有想法、執行力。

- 旅遊時的社交：
    - 在歐洲旅遊時，時常會與其他交換、留學生一同出遊，我認為這也是這趟旅程讓我收穫很多的地方，除了旅行時有伴可以互相照顧，你會知道其他同齡人的想法、對於未來的規劃，這帶給我許多的啟發。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. **新領域的認識**：接觸跨文化、跨產業的課程與活動，開拓視野並理解不同國家的專業運作方式。
2. **學會體驗生活**：從日常瑣事到城市探索，學會用心感受當下，發掘生活中的細節與樂趣。
3. **對於生活、職涯上的新想法**：透過多元課程與國際交流，啟發未來職涯方向與人生規劃的新可能。
4. **國際交友**：建立來自世界各地的朋友網絡，增進跨文化溝通與合作能力。
5. **發現台灣的好**：在比較不同國家文化與生活後，更珍惜台灣的便利性、生活品質與治安，你會發現，台灣其實真的很好。

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

- 學會獨處

交換生活並不只是明信片上的浪漫風景。它的確有絢爛的時刻──在異國街頭與朋友大笑、在新城市裡迷路卻意外遇見驚喜；但同時，也有大量安靜甚至無聊的時間。尤其當朋友圈的動態充滿旅行與聚會，而自己卻因為考試、或單純的計畫不同而留在房間時，那種「好像錯過了很多」的感覺，會悄悄湧上來。

我也花了一些時間在這些空檔裡。每個人都有找回生命力的方法——有人選擇不斷嘗試新事物、用體驗填滿日子；但有時候，也不需要這麼賣力。當需要休息時，就讓自己安靜待在房間，或在

公園耗上一整天，可以看書畫畫、整理一些新接收到的資訊，釐清自己想法後會知道很多的不安是自己多慮。或者是什麼都不做，讓自己放鬆就好。

交換的日子很緊湊，而留白，讓自己喘口氣的空間，也是它重要的一部分。

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?

在出國前，我對可能遇到的文化差異其實都有一定的心理準備——不論是探索紅燈區，或是體驗柏林的夜店文化，這些都在我的可預見範圍內。然而，真正讓我感到衝擊的，反而是生活中那些看似微小卻能改變固有印象的瞬間。

我曾在巴黎遇到熱情溫暖的移民家庭，他們的款待讓我重新思考對「巴黎人冷漠」的刻板印象；我也和埃及小販閒聊，意外感受到他真誠的關心與幽默感；在與台灣的日常對照中，更能察覺不同文化對待陌生人、面對生活細節的差異。

面對這些衝擊，我選擇保留好奇與開放的心態，讓自己不急著下判斷，而是先去觀察、體驗、理解。這樣的適應過程，也讓我對世界的多樣性多了一份尊重與欣賞。

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

這段海外生活，讓我第一次用全新的角度去思考「生活」與「工作」的關係。過去的我，總習慣把生活排在工作與學業之後，彷彿人生的價值只能用效率與成果衡量。但在歐洲，我看見許多人在追求成就的同時，也用心經營生活──午後的咖啡、假日的短途旅行、與朋友的聚會，都被視為同等重要的安排。

這樣的經驗讓我開始用「以自我為出發點」的方式思考，不再單純追趕外界的節奏，而是先問自己：什麼樣的生活方式、工作模式，能讓我長久地感到充實與自在？這份對平衡的追求，成為我最大的成長，也會影響我未來的人生規劃。

H. 感想與建議

如果有機會出國交換，我會建議在出發前先把法文（或當地語言）學好。它不僅能讓生活更便利，也能讓你更快融入當地文化、與人建立深層的連結。當然，即使沒有語言優勢，也依然會有屬於自己的精彩體驗——只是路線不同，收穫也會不一樣。

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

Founded in 1871, **EM Normandie Business School** is one of the oldest and most respected management schools in France. It is a member of the *Conférence des Grandes Écoles* and holds prestigious accreditations such as AACSB, EQUIS, EPAS, and BSIS. With partnerships in over 65 countries and more than 200 higher education institutions, the school offers a truly global academic environment. The **Paris Campus**, located just 30 minutes from the city center, provides specialized courses such as Sustainable Management, Luxury Management, General Management, and Digital Marketing, with easy access to metro and RER stations.

Among the courses I took, **Luxury Management** was my favorite. The professor had both academic expertise and real-world experience, even managing their own brand. The teaching style was engaging and easy to follow, and we benefited from a guest lecture by Omega's European manager. The final group project—analyzing a luxury brand—was particularly inspiring, as I saw how European students express taste, creativity, and cultural insight.

Outside the classroom, the **student union** organized large-scale, well-coordinated events that offered great opportunities for socializing. Although I didn't join the organizing team, attending these activities allowed me to experience the school's vibrant community. Traveling with other exchange and international students was another highlight. Sharing trips not only provided companionship and safety but also opened my eyes to diverse perspectives and future aspirations from peers around the world.

The exchange brought me valuable benefits:

- **Exploring new fields**: Gaining cross-cultural, cross-industry knowledge.

- **Learning to enjoy life**: Finding joy in daily details, from markets to hidden city corners.

- **New perspectives on career and life**: Rethinking priorities and long-term goals.

- **Building an international network**: Strengthening intercultural communication skills.
- **Appreciating Taiwan**: Recognizing its convenience, safety, and warmth after living abroad.

Of course, the year was not without challenges. Exchange life isn't only about postcard-perfect moments; alongside exciting adventures came quiet, sometimes lonely periods. There were times when, while others traveled or attended gatherings, I stayed behind for exams or personal reasons, feeling I might be "missing out." I learned to embrace these pauses—reading in a park, sketching, reflecting, or even doing nothing at all. Rest and "white space" became just as essential as constant activity.

Cultural surprises often came from unexpected moments: meeting a warm immigrant family in Paris, chatting with a kind and humorous Egyptian vendor, and noticing subtle differences in how strangers interact compared

to Taiwan. I approached these experiences with curiosity and openness, avoiding quick judgments and allowing my perspective to expand naturally.

Most importantly, this year reshaped my understanding of **work-life balance**. In the past, I tended to prioritize work and studies above all else. In Europe, I saw people valuing both their careers and personal lives—afternoon coffee, weekend trips, and time with friends were treated as equally important. This inspired me to think from a self-oriented perspective: What kind of lifestyle and career rhythm will keep me fulfilled in the long run?

If I could offer one piece of advice, it would be to learn French—or the local language—before departure. It will make integration smoother and deepen cultural connections. That said, even without language skills, you will have your own unique and rewarding journey. Keep an open mind, embrace both the bright moments and the quiet ones, and let the experience shape you in ways you never expected.