學校簡介

雷恩商學院位於布列塔尼首府雷恩，師資國際化，我所選修的科系即有印度籍、伊朗籍、及法國三種不同國籍的老師任教，國際學生百分比為五十五，是一所國際化學校，在學校，你可以看到各式各樣國籍的學生，學校總共有四棟建築，教室環境與資源非常充足。

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

French culture
French
Marketing Analytics
Strategy Analytics
Strategic formulation and simulation
推薦：French Culture
這門課是交換生的選修課程，修習這門課程不僅可以讓我們了解法國的民族風情、社會文化、教育制度等，因為班上聚集著世界各地的學生（我們班有20個以上不同國籍的學生），因此老師會在第二堂課分組就今日的主題與其他同學分享自己國家的文化，是一堂輕鬆愉快又充實的課程

國外研修之生活學習（課外）

我在課外認識了一群國際生，我們之間的共通點只有都在同一個時間來到了雷恩高等商學院做交換學程，他們來自芬蘭、英國、土耳其、哥倫比亞以及突尼西亞等等，我們在相處的過程中學習到了非常多的文化衝突，對於彼此的生活習慣感到好奇以及驚訝，在雷恩的生活有他們的陪伴讓四個月的交換變得不那麼孤獨，我們一起到不同的國家旅遊，也舉辦了異國美食分享，到酒吧體驗國外文化等等，是我在課外活動中最大的收穫之一。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1.英語溝通能力：在到法國交換期間，國際生與本地生唯一的共通語言是英文，在四個月中每日的英文對話洗禮，我的口語表達能力著實進步許多
2.學術知識能力：雷恩的課程內容分的非常仔細，在同一個領域分階段上課，穩紮穩打的交學，重視理論，我就讀的必修套裝課程為「分析方法」，讓我在市場分析與策略分析打上更深層的知識基礎
3.獨立自主能力：獨自到遠離家人一萬多公里之外的法國，且法國的環境與台灣差距甚大，走出宿舍只有超市、速食餐廳、法式餐廳可以選擇，不像台灣的便利超商那麼方便，因此我從不會下廚到學會打理自己的三餐，也自己摸索雷恩的交通工具以及深入當地居民的生活習慣，獨立自主能力提升。

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?

在交換期間面臨最大的困境就是在回國前五天確診新冠肺炎，無法按照預定行程登機返國，被迫延後機票以及取消國內的防疫旅館。
因為已經離開當初交換的城市來到巴黎，在完全陌生的城市當下生病非常無助，但因為隻身一人，沒有時間沮喪，必須冷靜處理：上網查詢返國條件、致電給駐法台北代表處尋求一切可用資訊、如何養病等等。一個人在海外生病，最大的困難是沒有人可以照顧生病的自己，讓康復的過程變得更加難熬。從發病日到PCR陰性康復總共歷時16天的時間，最終還是平安返台，完成這學期的交換。經過此事，我又迅速成長了許多，變得更加懂得如何照顧自己的情緒以及身體，讓我更能成熟冷靜的處理危機狀況。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

都說台灣最美的風景是人，遇到困難，身邊的陌生人都會盡他們最大的能力給予幫助，但是一到法國，在語言不通的狀況下尋求陌生的當地人協助，常常面臨到被無視或是被冷漠打發的對待，是我最一開始遇到最令人沮喪的文化衝擊，當初使我更不敢去尋求陌生人的協助。但是總還是會遇到願意幫忙的熱心人士，讓我在這樣的環境下更懂的感恩與珍惜這些他人順手的幫助。我的觀念因此改變，因為從來就沒有人有義務要幫助你，也就不需要因為別人的拒絕幫忙而受挫，若有人幫助我們，我會更加珍惜以及心存感謝。

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?

在海外生活四個半月的時間裡，我原本是一個時常因為事情不順心而容易生悶氣的人，但是這段期間是我人生中事事最不順心的一段日子，因此我開始捨棄掉這樣的習慣，讓自己在不順利的事物上，可以更坦然的面對，告訴自己往好處想，這並不是最糟的一天。與過去的我相比，我變成一個不太愛抱怨的人，並且更容易原諒別人的失誤。學會得失心不要太重，無法擁有的東西就要捨得放棄。

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?

當初因為獎學金才開始考慮到海外交換研修，讓我有動機申請成為國際交換生，若沒有獎學金，會讓我覺得到海外研修是一個遙不可及的夢想。獎學金雖然不多，但是讓我在海外生活的每個月多了一筆資金可以運用，不無小補，對我來說是很大的幫助。

感言及心得感想

此次來到雷恩交換，不像過往總是有師長告訴我們要怎麼做，從收集交換校資料、申請簽證、買機票、與交換校的溝通，都是我一步步自己摸索得到的，在這次的交換過程中一路上也遇到了許多貴人相助，回首四個多月過得非常迅速，遇到了開心的事情也偶爾有棘手的難關，雖然許多過程繁瑣艱辛，但是非常值得，希望學弟妹有機會都可以到國外走走看看。

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)

located in Brittany of France, RSB is in the main city of Brittany, Rennes. The teachers are from lots of different countries, there are Indian, Iranian, and French teachers in 5 course I took. The percentage of international students in RSB is 55%. On the campus, you can see students from all over the world. There are four buildings in this school. Each has different functions, and the classrooms and teaching resource are sufficient.

I took 5 courses for the whole semester, there are French culture, French, Marketing Analytics, Strategy Analytics and Strategic formulation and simulation.
Comparing to my university, the lecture tends to be more detailed in RSB, they divide big fields into separate classes, discussing them deeply, they emphasise on comprehension of the theory than calculations. It's great for me to take these kind of lectures after studying the similar course in my hometown school since it would enhance my understanding of the theories I didn't really realise.

Besides the class, I got to know lots of international students from plenty of different countries. We learn from and help each other about everything. It was a really interesting experience spending time with peers with different backgrounds. We always have our own point of view, sometimes, we found others' are better or more reasonable, even want to live with that kind of principles of life.

The several goals I achieved are English ability, academic knowledge and independent ability. In the past four months, I spoke English everyday, and made a big progress by using it every day. Second is academic knowledge, as I mentioned before, courses in RSB emphasise on theories, I learned how to think critically more instead of believe every single number that the calculations say. Last but not least is independent ability, the culture and customs are literally the opposite of Asia, I need to take care of myself by cooking meals, finding how to take public transportation, learning how to blend in French life style and so on. During this four months, I completed all the things by my self, became a more independent person.

This journey was not easy, from applying a school to going to the school, I need to do it all by myself. It was also my first time leaving my family and friends to a totally strange country and city, traveled half of the earth. Every time I felt homesick and sad, I told myself to stick to it, and now I did finish my semester oversea and came back safely. The experience in France is unique and only. I can always find something every time I stepped out from my flat. I highly recommend students study oversea if they get a chance. It's definitely not going to let you down.