學校簡介

雷恩是法國布列塔尼省的首府，為西北部第二大城市，也是重要的觀光都市，曾被法國雜誌《L'Express》評為「全法最宜居的城市」。雷恩商學院擁有國際商管學院三大認證，全球不到1%的商學院擁有的國際最高榮譽「三皇冠認證」，並且師資和學生的國際化比例位列前三，學術研究能力排名第七。據《Figaro》關於學生實習滿意度排名第一。法國雷恩商學院具有法國教育部、高商聯合會（CGE）和法國官方學位授權機關的多重認證，且已獲得全球最具權威性的三大認證：AACSB、EQUIS、AMBA（全球不到1%的商學院可同時獲得該三大認證）。

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

我總共修習了七門課，四堂必修課以及三堂選修課。必修學程我選擇了Marketing package和Purchasing package，兩個必修學程各自再細分成：New Products & Brand Management、Business to Business Marketing、Principles of Purchasing和Purchasing and Logistics課程，另外的三堂選修課程則是：Managing International、French Culture和French Language。

雷恩商學院的必修課程，我覺得比較緊湊和密集，幾乎每個禮拜都要上課，總共為期十週，因此，每週都要花一些時間複習課程內容和做作業。最後一個禮拜是小組團體報告，平時則需要另外與組員們約時間討論，並且在規定時間內完成報告內容。在期末考前，通常不會有任何小考或是期中考，在教授們將課程內容教完後，只會有一週的時間可以讀書，因此我認為在雷恩商學院讀書，需要具備自主規劃讀書計畫和自律的能力，否則就會遇到考前瘋狂熬夜或是書讀不完的窘境。

我覺得受益最多的課程是Purchasing and Logistics，因為在中山沒有Purchasing的獨立課程，所以課程內容對我來說是非常新鮮及有趣的，可以詳細了解Purchasing的運作模式和相關的logistics，老師也會帶著學生時機使用電腦操作excel進行預測或是其他運算。這堂課的教授也非常的有耐心，只要有學生不懂，或是稍有疑問，他非常樂意再重新講解一次，並且確保全部人都聽懂後，在繼續下一個步驟。

國外研修之生活學習（課外）

在法國交換的期間，有別於課堂上的知識，我覺得我學到和體驗到更多當地的民俗風情，以及與不同國家的交換生一起生活的經驗。由於我沒有成功申請至法國的公立宿舍Crous，所以我是透過學校提供的租屋網站上找到住宿，過程中，所有租屋事務都要靠自己聯繫和溝通，我很幸運地找到一間環境不錯、房東人也很好的住宿。除此之外，我也利用學期間的spring break以及學期結束後的時間旅遊、拓展視野，總共拜訪了6個國家19個城市，透過自助旅行，旅遊的大小事全需要自己打理，所以在準備過程、實際旅行過程，認識了各國當地的交通、文化、美食，並親身體驗、沉浸在當下。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 文化交流，認識不同國家間的文化差異和態度
2. 獨立處理事情的能力，打理自己的生活起居
3. 學術上知識的收穫
4. 透過日常對話，提升英文、法文能力
5. 對於事情的看法更加open-minded，學會以不同角度看待同一件事
6. 透過參觀各國博物館和美術館，增進自己的文藝和美術氣息。

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?

在法國的第一個月，就因為肚子痛，因為一直無法緩解疼痛，疼痛感持續了好幾個小時，最後就被救護車載去急診室，醫生開了一些藥、進行了血液和尿液檢查後，就在急診室等待好幾個小時，等候醫生看診，所幸最後沒有大礙，也沒有檢查出異樣，醫生也不確定疼痛原因，於是我拿了處方籤之後，就可以離開醫院。當下我是非常的緊張，很害怕在國外身體出狀況，所以建議在出國前，除了準備普拿疼、發燒藥等等成藥外，也要記得準備腸胃藥、甚至是肚子痛的藥。在國外如果真的不幸身體不適，建議可以先儲存好朋友或是校方的緊急電話，在第一時間，聯絡他們、麻煩他們提供協助。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

獨自一人在國外生活，勢必也會碰上一些無法適應、文化差異甚至是衝擊的部分，例如我的租屋處是一間合租房，所以我有五個來自不同國家的室友們，並且要一起使用廚房、浴室、廁所等公共空間。舉例來說，我的墨西哥室友們可能在使用完廚房後，沒有物歸原位或是在吃飽飯後清理乾淨的習慣，所以有時會遇到當我想要使用廚房時，廚房還是一團亂的狀態，我想這應該是因為不同文化和習慣的差異，因此我就會想辦法與室友們溝通和協調。雖然在遇到問題的當下心情很糟糕，但現在回想起來，好像都已變成一個過程，一個經歷。

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?

我認為我在國外的生活，多了許多與自己獨處、對話的時間，更深層地認識自己，了解自己的優點、缺點及不足，因為要獨自一人在國外生活，以往在臺灣輕習以為常的事，煮飯、打掃、洗衣烘衣，一切都需要自己來，甚至在臺灣的生活過於方便，少了24小時全功能型的便利商店，街上也不再有許多小吃店，只有漢堡店或是高單價的餐廳，或是商店都早早打烊、星期天不營業等等，許多文化上的改變，迫使我也需要學習融入新環境、適應法國的生活習慣。我認為我最大的成長，是可以虛心的接納、接受與自己不同的文化和習慣，在面對許多事情時，學會以多方的角度，換位思考。同時，也會思考台灣與法國的日常差異，向法國人學習"過日子"，工作是為了提升生活的品質，在繁忙的日子裡，也不忘以慢步調享受人生。

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?

非常感謝學校和教育部提供如此難能可貴的機會，讓我可以在較沒有經濟壓力下，體驗在國外讀書的生活，透過一學期的交換生計畫，了解自己未來適不適合在歐洲讀書，以及了解自己的不足後，重整心態、準備好後，再次啟程。若沒有獎學金，我仍然會選擇出國交換，但可能在生活、旅遊、體驗之間，會進行一些取捨。

感言及心得感想

在法國的這段時間，我變得非常獨立，可以自己搭飛機、搭火車在城市間旅遊，遇到很多事情只能靠自己解決，或是不要害怕開口尋求協助，以前從未想過自己也可以做到這麼多事情，在國外生活會迫使你成長，學會更多的技能，同時也了解自己還有哪些不足需要加強。在學校、在日常生活也會有許多機會認識其他交換生，交到新朋友，在這個過程也會接收到國家文化間的衝擊，不僅會拓展自己的視野和認知，更讓我學會包容、接受與自己不同的觀點與習慣等等，此外，我也學會不要害怕發表自己的想法，許多堂課程都會讓同學們互相交流，討論不同的議題，在討論過程中，非常有趣，有時候甚至是個好機會跟其他同學變得更熟，甚至成為朋友，真的不需要擔心英文不夠好或是對自己不夠有自信，而錯過這個好機會。

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)

<School Background >
Rennes is the capital of Brittany, the second biggest city in the northwest France, also a popular tourism city. Rennes School of Business is triple-crown accredited. This triple accreditation is shared with only 1% of Business Schools worldwide. Also, Rennes School of Business has AACSB, EQUIS, and AMBA. RSB is evaluated above international standards on criteria, such as internationalization, the attractiveness of the program portfolios or their strategic relationship with companies.

<Course>
I took 7 courses in total, namely New Products & Brand Management, Business to Business Marketing, Principles of Purchasing, Purchasing and Logistics, Managing International, French Culture, and French Language. The courses in RSB are more intense compared to other universities that I heard from friends in other universities. Our semester lasted 10 weeks and we got courses almost every week. Besides, there are group projects and final exams in the last two weeks. Normally, We had to work on the group projects with group members before the final presentation. Usually, there isn't any quiz or midterm exam, and you got approximately one week to prepare the final exams. If you had lots of courses like me, I suggest that it would be better to start to study earlier or review the content right after every course. Otherwise, it would be a hard time to digest all the stuffs for every subject before one week…

<Life>
During the period, apart from the academia knowledge, I learned more about cultures and customs from different countries. Since I didn't get the public residence, Crous, I ended up renting an apartment by myself, and shared the flat space with other tenants. I had to contact the landlord all by myself. Even though I have been struggling to communicate with the landlord in French at first, fortunately my landlord was a nice guy and willing to assist as much as he could. Besides, I still consider it a good opportunity to practice French. I also traveled around during the spring break and after the semester, 6 countries and 19 cities in total. It was an amazing trip and unforgettable memories to have a deep cultural tourism among the cities and towns. In addition, I learned new knowledge and expanded my outlook while visiting lots of basilicas and museums.

<Specific benefits of the exchange>
1. Cultural exchange
2. Become more independent and capable of cooking
3. Academia knowledge
4. Improve the ability of English and French by daily conversation
5. Become more open-minded thinking, and regard things from different perspectives.

<Thoughts and Suggestions>
Before going to France, the rumor goes that most French aren't nice and there are many thieves on the road. Therefore, I was quite worried and nervous since it was my first time to step foot on Europe, not to mention alone. However, I realized things are unlike what we perceive. I have met lots of friendly French people, and we even became friends. I believe that they would be much more amicable once you greet them in a polite way, such as "Bonjour", before starting a conversation.
Thanks to the exchange program, I could experience a completely different life in France. I had to learn and manage all the life matters. I bought ingredients in supermarket and butcher, and then learned to cook from scratch. Since it costs pretty much to go to restaurants, to save money, cooking is a skill that exchange students must be able to.