A. 學校簡介

諾歐商學院（NEOMA Business School）是一所位於法國的頂尖商學院，成立於 2013 年，由歷史悠久的蘭斯管理學院( Reims Management School，1928 年創立 )與魯昂商學院( Rouen Business School，1871 年創立）合併而成，屬於法國精英教育體系中的「Grande École」商學院之一。

學校在蘭斯（Reims）、魯昂（Rouen）與巴黎（Paris）設有校區，擁有約 9,000 名學生，其中約四分之一為國際學生，整體學習環境具有高度國際化特色。 NEOMA 提供從學士、管理學碩士（Master in Management）、MBA、專業碩士（MSc）到博士學位等多元管理相關課程，涵蓋金融、行銷、策略與數位管理等領域。

在國際認證方面，NEOMA 同時擁有 AACSB、EQUIS 與 AMBA 三大國際商管認證，被稱為「三冠認證（Triple Accreditation）」，全球僅約 1%的商學院具備此資格，代表其教學品質與研究實力受到高度肯定。 此外，學校與全球超過 400 所合作大學建立交換關係，致力於培養學生在多元文化環境中的管理能力與國際視野。

在研究與創新方面，NEOMA 積極推動人工智慧、未來工作模式、永續發展與組織管理等主題的研究，並設有創業孵化平台，支持學生與校友創業發展。 學校的管理學碩士課程在國際排名中表現穩定，例如在《Financial Times》全球排名中持續名列前段，顯示其在歐洲商學教育領域的影響力。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

**Discovering and Understanding French Culture** 是一門由法國籍老師以英語授課、專為國際交換生設計的文化課程。課堂中，老師每週都會帶領我們深入討論法國文化，除了系統性的介紹之外，也鼓勵來自不同國家的同學分享自身的觀察與交換生活經驗，並介紹各自家鄉的文化特色，透過比較彼此的異同，讓課堂討論更加多元而豐富。

除了日常生活相關的主題外，課程也會結合法國時事議題進行交流，老師會提供新聞媒體素材，帶領我們了解近期法國社會的動態，並引導大家從不同文化視角提出看法。透過這門課，不僅能夠對法國文化有了更深入的理解，也在與同學的互動與分享中拓展了對其他國家文化的認識。整體而言，這門課氣氛輕鬆、互動性高，是很有收穫的學習體驗。

C. 國外研修之生活學習（課外）

這段國外研修的生活，對我來說不只是拓展國際視野，更像是一段重新認識自己與生活方式的過程。離開熟悉的環境之後，從日常的飲食、交通到時間規劃，都需要自己一步步摸索、重新建構，也慢慢學會

更好地照顧自己。過去習慣被課業和行程推著走，而在交換的日子裡，我開始建立屬於自己的生活節奏，學著放慢腳步，用更細膩的心去感受生活，那些看似簡單的日常，反而變得特別充實且深刻。

除了在蘭斯的生活，也透過旅行走訪不同國家與城市，親身體驗各地的文化與氛圍。每一次出發都有未知，也偶爾會有小小的挑戰，但正是這些不確定，讓旅程多了驚喜與故事。漸漸地我開始更享受自由帶來的可能性，也學會用更開放的心態看待世界和自己。回顧這段時間，它不只是一次交換，更是一段讓我的心境變得更自在也更有力量的生活練習。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

**1. 培養獨立生活與自我管理能力**

在海外需要自理生活，逐步建立更成熟的時間規劃與問題解決能力，也更了解如何照顧自己的生活節奏。

**2. 深化對法國文化與歐洲社會的認識**

透過學校課程和生活觀察，對法國的歷史背景、生活方式與社會氛圍有更立體的理解，並能和自身文化經驗進行比較與反思。

**3. 增強適應力與面對未知的能力**

在不同文化與制度環境中生活，需要不斷調整心態與溝通方式，培養更好的彈性和自我調適能力。

**4. 透過旅行提升觀察力與文化敏感度**

走訪不同城市與國家，親身感受文化差異與多元生活樣貌，讓國際視野更加開闊。

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?

是。在法國蘭斯生活的初期，曾經歷一段適應上的不確定感。相較於台灣豐富而便利的生活節奏，當地的娛樂選擇相對單純，人與人之間也保有較明顯的禮貌性距離，少了熟悉的人情溫度。而身為國際學生，要真正走進當地人的生活圈並不容易，因此在一開始偶爾會感到有些不知所措，也會想念在台灣的家人與朋友。不過隨著時間推移，我慢慢學會用自己的方式重新建立生活的重心。我開始養成固定運動的習慣，讓身心保持穩定，也讓日子有一種踏實的節奏；同時也嘗試把時間留給閱讀、觀影、學習做菜，或是完成那些過去一直想做卻沒有機會完成的小事。當生活不再被外在的忙碌填滿時，反而多了許多與自己相處和對話的空間。那段日子為我帶來了很多沉澱和整理，也讓我的心態變得更加穩定與自在。回頭看這段經歷不只是一次文化適應，也是一段學會跟自己相處、重新理解生活意義的過程。

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?

在法國生活期間，我確實感受到一些文化上的衝擊，其中最明顯的就是發現外界常提到「法國人不太習慣說英文」這件事，在日常生活中某種程度上確實存在。許多時候需要以英文與當地人溝通時，交流並不總是順利，而當對方以法文回應時，我也常常無法完全理解，這讓初期的生活適應出現一些挑戰。

在意識到這樣的現實之後，我開始調整自己的心態與做法。雖然短時間內無法真正熟練使用法文，但我會主動學習幾句基本的招呼語和禮貌用語，讓互動更自然；當使用英文仍然出現溝通障礙時，也會適時借助翻譯工具，協助完成日常交流與需求表達。我慢慢習慣這樣的溝通模式，也發現當地人其實相當有禮貌與友善，雖然不是熱情外放，但整體互動依然是舒服且尊重的。

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?

對我來說這段海外生活最大的改變，大概是讓我更深刻地認識自己。長時間的獨處和打理日常，讓生活慢慢長出一種屬於自己的節奏。在陌生的城市裡，沒有既定的框架，也沒有熟悉的人事物可以依靠，反而讓我開始重新思考什麼是自己真正需要的生活方式。那些獨處的時刻，像是一段被留白的空間，讓我有機會和自己對話，也讓過去在忙碌和分心中沒有被好好整理的想法慢慢浮現。關於人生方向、未來的工作，甚至是對生活本身的理解，都在這段時間裡慢慢地被重新拼湊起來。

在個性與心態上，我也感覺自己變得更穩定、更能夠平靜地面對未知。身處異地，每一天都可能遇到語言、文化或生活上的小挑戰，但當這些不確定變成日常後，反而學會用更柔軟的方式去接受和調整。旅行與生活交織的過程中，讓我逐漸建立起一種屬於自己的應對節奏，不再急於控制所有事情或是尋找答案，而是學會在變化之中找到平衡。能夠在充滿不確定的海外生活中保持清醒與從容，找到自己的生活節奏和理解，或許就是這段經歷帶給我最重要的成長。

H. 感想與建議

海外生活是一段需要時間適應但也非常值得的經歷。過程中可能會遇到語言、文化與生活節奏上的差異，但正是這些挑戰，讓人更了解自己，也學會以更開放的心態面對世界。建議未來有機會出國交換的同學，除了積極參與課程和旅行之外，也可以為自己保留一些獨處與沉澱的時間，慢慢找到屬於自己的生活步調，讓這段經驗成為一份長久而深刻的成長。

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

Participating in the exchange program at NEOMA Business School Reims Campus has been one of the most meaningful experiences in my academic and personal journey. NEOMA Business School is a well-known

French Grande École with campuses in Reims, Rouen, and Paris, and it attracts students from diverse cultural backgrounds. Studying in such an international environment allowed me to expand my global perspective and step outside of my comfort zone. The Reims campus itself provides a calm and student-friendly atmosphere, which made it easier to focus on both learning and personal growth.

During the exchange semester, I enrolled in several courses designed specifically for international students. One of the most memorable classes was “Discovering and Understanding French Culture.” The course was taught in English by a French professor and encouraged active discussion among students from different countries. Each week, we explored various aspects of French culture, including social customs, current events, and everyday life. The professor often introduced news topics and invited us to compare our own cultural backgrounds, which made the class highly interactive and insightful. Through these discussions, I not only learned more about France but also gained a deeper understanding of how culture shapes communication and perspectives.

Beyond academic learning, the experience of living abroad played an equally important role in my development. Adjusting to life in Reims required me to manage daily responsibilities independently, such as housing, transportation, and time management. Compared with Taiwan, the pace of life felt slower and more reserved, and it took time to adapt to differences in language and social interactions. However, this process gradually helped me build a personal rhythm and a stronger sense of self-reliance. I learned to appreciate quiet moments, develop new habits such as regular exercise and reading, and reflect more deeply on my future goals.

Another valuable aspect of the exchange was traveling across different European cities and countries. These journeys allowed me to observe diverse cultures firsthand and understand how historical and social contexts influence people’s lifestyles. Facing unexpected situations during travel also strengthened my adaptability and problem-solving skills. Over time, I realized that uncertainty is not something to fear but rather an opportunity for growth and discovery.

Overall, the exchange program has brought me significant benefits. I improved my English communication skills through daily interaction with international peers, enhanced my cross-cultural awareness, and developed greater independence in both academic and personal life. More importantly, I learned to approach challenges with a calm and open mindset. Living in a different cultural environment encouraged me to slow down, reflect, and better understand what kind of life rhythm truly suits me.

In conclusion, this exchange experience was not only an academic journey but also a period of self-exploration and transformation. It taught me how to embrace change, communicate across cultures, and find balance within uncertainty. I believe the lessons learned during this time will continue to influence my future studies, career development, and personal growth.