學校簡介

Kedge是一所法國商學院，有很多分校，我的交換校是位在波爾多的，學校裡交換生非常多，活動也非常多，可以認識到很多不同國家的朋友。

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

我第一學期選擇了行銷專業，他一次包含了五堂課，內容大部分都是充實基礎，也算是蠻紮實的，第二學期選的偏全球化的課程，在這些課老師常常會邀請各國學生來分享自己的國家，像是going global和cross cultural management 我都很推薦。

國外研修之生活學習（課外）

剛到法國時需要辦理很多手續，銀行、電信、租屋等等，因為語言不通所以很困難，加上法國辦事效率較差，我學會了更有耐心已經彈性處理，等待很久的時間是家常便飯。學會自己獨立生活，處理生活大小事，小至三餐大至安排出國旅遊，這一年讓我變得獨立許多。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 認識很多朋友：不光是來自台灣不同學校的在波爾多的交換生、獨旅找到的旅伴還是外國朋友。
2. 跨文化交流：出國真的會遇到來自各個不同地區的朋友，彼此互相的交流收穫很多。
3. 變得獨立：有很多需要自己處理和面對的事物，會讓你成長。

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?

我覺得最大的困境是想家，基本上是自己一個人來波爾多交換，一開始很擔心會不會交不到朋友之類的，但幸運的是真的認識了很多好人，不管是其他來交換的台灣人、在波爾多生活的台灣人、其他交換生或是在活動認識的當地法國人，因為他們讓我這一年好好的過完了。我認為我能遇到這些人是因為我跨出了舒適圈，嘗試去認識新的人，才有機會認識到這些新朋友，要更勇敢、不要害怕嘗試或者是失敗，因為不試永遠不知道結果。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

有遇到被襲胸，被吐口水、被嘲笑等等，在國外盡量不要烙單，路上會有蠻多一群一群的人要去搭訕你或是什麼的，我的面對方式是不和他們一般見識，勇於表達自己的感受，但也要學會保護自己。另外法國冷氣不普及□夏天真的好熱。

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?

有一段時間我蠻憂鬱的，因為語言不通、天氣不好、想家加上課業跟不上，那時候我變得很孤僻又不愛講話，但因為之前認識的那些好人，他們慢慢把我從負面情緒拉出來，常常帶我出去玩和吃好吃的，發現有朋友真的很重要。這次交換完我認為更會和自己獨
處，也比較能自己處理一些遇到的事情，不
再是遇到問題第一反應是尋求幫助和問怎麼辦的自己了。

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?

讓我可以放心的吃一些好吃的，不然物價真的和台灣差好多，但沒有獎學金也不會影響。

感言及心得感想

我當初想在波爾多交換的動機是想衝浪，確實也去衝了四五次，但浪真的太大了相較台灣。我蠻慶幸當初自己選一年的，每個人的適應期不一樣，我屬於適應期比較長的，如果只交換半年可能剛適應就要回國了，這樣就比較可惜。

出國交換有好多想做的事，想體驗在地生活、體驗外國上課方式、想去好多地方玩和吃各地美食，時間的管理和規劃上就變得很重要，還有金錢的規劃也是，我扛了一台電鍋過去，大部分時間都自己煮飯，變身成小廚娘，省下的錢就在旅遊時拿去吃好吃的！旅遊的話住宿交通也都是要事先規劃的，不然越晚訂通常越貴，這讓我從拖延症患者進步成正常人。

真的沒有想過自己能在歐洲旅行，去到了很多我想都沒想過會去的地方，看到了好大的雪、好漂亮的峽谷大海、好壯闊的瀑布，甚至是在冰島看到了極光。沒有在台灣獨旅過的我也沒想過自己會在人生地不熟語言也不通的歐洲獨旅，睡青旅睡機場，好多都是我沒有想過的事情，貫徹了之前看到的一句話：不做不會怎樣，做了很不一樣。常常看著眼前的一切感受到不真實以及煩惱的渺小。

一直都很感激這段時間遇到的好人，陪我度過了很多也陪伴我許多，有很多人在回國時還是有繼續聯絡，大概不只是暫時的朋友，是一起走過很多地方、一起在國外生活過的朋友，真的很感激。

雖然出國前很徬徨又迷惘，前期也處於很低落的狀態，但現在回頭看會很謝謝當初勇敢的自己。

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)

Kedge is a French business school with many branches. My exchange school is located in Bordeaux and has a lot of exchange students and activities. This allows students to participate in exchange programs and gain exposure to different cultures and business environments.

I chose the marketing major in my first semester, which consisted of five classes at a time, and most of the content was basic, which was quite solid.

When I first arrived in France, I had to go through a lot of procedures, such as banking, telecommunications, renting a house, etc. It was very difficult because of the language barrier, and I learned to be more patient and flexible. I learned to live on my own, to deal with the big and small things in my life.

I think exchange makes me meet a lot of friends, not only the exchange students from different schools in Taiwan in Bordeaux, but also the travel companions that I found on my solo trip and also foreign friends. Second, I become more independent, there are many things you need to deal with and face by yourself, which will make you grow.

I initially wanted to exchange in Bordeaux because I wanted to surf, and I did surf four or five times, but the waves were really too big compared to Taiwan.

I'm glad I chose a year, everyone's adaptation period is different, I belong to the longer adaptation period, if only half a year exchange may just adapt to have to return home, so it's a pity. There are a lot of things I want to do when I go abroad, I want to experience local lite, want to experience the foreign way of teaching, I want to go to many places to play and eat food from all over the world, so time management and planning become very important, and money planning is also, I carried an electric cooker to go, most of the time I cooked by myself, and the money I saved was used to eat good food when I traveled!

If you are traveling, accommodation and transportation are also planned in advance, otherwise the later you book, the more expensive it usually is, which allows me to progress from a procrastinator to a normal person.

I am always grateful for the good people I met during this time, who spent a lot of time with me and accompanied me a lot, many of whom I continued to contact whenI returned home, probably not just temporary friends, I am really grateful.
Although I was very uncertain and confused before I left the country, and I was in a very low state in the early stage, but now I look back and thank my brave self at the beginning.