A. 學校簡介

雷恩商學院（Rennes School of Business）位於法國雷恩市，是一所享有國際聲譽的頂尖商學院。學校擁有三大國際商管認證（EQUIS、AACSB、AMBA），全球僅少數學校獲此殊榮。雷恩商學院以高度國際化聞名，超過 90%的教授來自非法國籍，課程多以英語授課，培養學生的全球視野與跨文化溝通能力。學校提供從學士、碩士到 MBA 與博士等多元課程，特別以國際貿易、市場行銷、金融與永續發展領域見長。校園位於生活品質高且富有學生氛圍的城市，學術與生活環境兼具，是國際學生理想的學習選擇。

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

受益最多和最喜歡的課程都是 French Culture。

我的授課老師是一位 73 歲的男教授，上課方式蠻輕鬆的，是學生發表度很高的一堂課，一學期講課的內容主要環繞在法國地理文化、健康福利政策以及勞工法律等等。

我最喜歡的部分是老師在課堂開始後的約半小時會一個一個問班上的同學這週有沒有發生什麼有趣的事，如果沒有也能拿你一生中發生過的有趣的事出來分享，這是我每週最期待的一段時間，班上有來自墨西哥、智利、西班牙的同學，我是唯一的亞洲人，每週都能聽大家分享週末旅遊或跟室友吵架等生活日常，除此之外，課程的最後半小時老師也會讓我們討論當週主題，除了老師分享的以外也能在這段討論中了解到同學各自國家的內容，每次討論結束後我們會開始閒聊，因為高度互動的關係，這堂課是讓我最有「結交到國外好友」感覺的課程。

C. 國外研修之生活學習（課外）

學習到了如何規劃跨國旅程以及嘗試記帳！

之前在台灣都是跟家人跟團去歐洲玩，一切由旅行社包辦，但在歐洲開始會下載比價 app、訂房 app，開始自己查旅遊攻略自己安排路線等。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1.果斷的決策力

2.獨立解決問題的能力

3.跨文化溝通能力

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?

我其實沒遇到太大的困境，比較困擾的應該是與室友的作息差異問題。

他們是早睡早起的人，但我是夜貓子，室友說大樓有規定晚上 10 點後不能有噪音（所以 10 點後在家也不能烘衣服、吹頭髮等等），因此我如果要在晚上洗澡就大約需要在 9 點前洗，這跟我在台灣的作息相距甚遠，解決方法就是早點洗但有時候真的做不到就早上出門前再洗，不過如果隔天是早上的課就只能認命.....

有時候心裡會有點不是滋味因為他們也曾經在輪流房間嗨唱到 11 點多，但我都會想他們的優點來調適心情， 聽過太多可怕室友的故事所以其實也是發自內心覺得自己能遇到像他們這樣乾淨、會互相關心又有邊界感的室友已經很幸運！

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?

文化衝擊應該是我發現班上同學來自世界各國但大家對於 AI 工具的依賴超乎想像。

有一堂課的老師會要求學生分組在課堂時間做簡報後馬上上台報告活動提案，但其實老師給的時間（通常是 30 分鐘左右）不足以瞭解該企業的背景以及產業細節，在時間的壓力下同學們很多都是直接請 AI 發想內容再自行小排版製作成簡報。就我的經驗而言，我跟兩位法國人、一位秘魯人與一位西班牙人同組，課堂上的報告 90%的內容都是來自 AI 工具，而上台呈現的結果也都不差，我很好奇老師是真的覺得學生們都能在這麼短的時間內產出這些內容還是老師不在乎學生產出的方式。

面對這樣的情況我並沒有覺得需要調適畢竟 AI 工具是未來的趨勢，但會期許自己在這樣的環境下仍然能保有獨立思考的能力，適時對一些課題提出批判性見解，在課堂上有時間限制而先用 AI 工具完成的練習盡量能在課後自行找時間補足等等。

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?

最大的成長是「更懂的感恩」。

因為在國外獨自生活，跟台灣很不一樣的是多了很多自己的時間，可以更深的去思考感受生活上的每一件事（前情提要：我是高雄人，大一二住宿舍大三四住家裡，生活中大部分的時間都有家人或朋友的陪伴，在法國有時候一整天沒課又不想出門的時候會整天待在家，如果沒有在公共空間遇到室友真的是一整天不會講到任何話）

在網路上看到一句話說：「每個沒有血緣關係又對你好的人都是上天給你的禮物。」

到了一個人生地不熟的地方，交友圈歸零，無論是收到學長姐的課堂資訊分享、收到新朋友的

party 邀約、收到室友的 small talk 關心……其實我都覺得很溫暖，畢竟這些都是他們沒有義務做的，同時我也覺得遠在台灣的家人給予的金錢和精神支持以及朋友們動不動回回限動關心近況的行為都讓人覺得很窩心很感謝。

我覺得更懂的感謝後的日子也過得更快樂，多看事情好的那面也就更常覺得自己是很幸運的人！（當然錯誤的事也是要記取教訓好好改進成長）

F. 感想與建議

真心建議只要有機會真的很可以到海外看看，不一定要是歐洲，我相信台灣以外的地方即使只是亞洲臨近國家也會有很不一樣的感受，光是離開熟悉的城市跳離自己的舒適圈就會有很多新奇的體驗了，尤其學校給予很多的名額以及豐富的獎學金！！

H. 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

Rennes School of Business, located in Rennes, France, is a prestigious institution renowned for its international excellence. With triple accreditation (EQUIS, AACSB, AMBA), it ranks among the top business schools worldwide. Over 90% of its professors are non-French, and most courses are taught in English, creating an ideal environment for developing global perspectives and cross-cultural communication skills. The school offers a wide range of programs, with strengths in international trade, marketing, finance, and sustainability. Situated in a vibrant, student-friendly city, it provides both an outstanding academic and living experience.

During my exchange, the course I enjoyed most was *French Culture*. Each class began with an interactive session where students shared interesting moments from their week. With classmates from Mexico, Chile, and Spain, I cherished hearing their stories, from weekend trips to small daily events. Our discussions on weekly themes helped us learn about one another's cultures, and these conversations often continued informally afterward. It was the course where I truly felt I was building friendships with international peers.

Outside the classroom, I learned to plan international trips independently. Unlike my previous family trips arranged by agencies, I researched routes, compared prices, booked accommodations, and crafted itineraries. These experiences strengthened my confidence and taught me valuable life skills. I also became more decisive and better at solving problems under pressure. Thanks to my parents' support, I have been able to travel to many countries, including Egypt, the UK, Greece, Malta, Spain, Portugal, Iceland, Hungary, and Austria. I am truly grateful for the opportunity to broaden my horizons and explore so many places over these six months.

Traveling to different countries allowed me to experience diverse cultures, histories, and landscapes firsthand. Whether I was standing before the ancient pyramids of Egypt, wandering

through the charming streets of Malta, or witnessing the breathtaking natural wonders of Iceland, I learned to appreciate the beauty and uniqueness of each destination. These journeys not only deepened my curiosity about the world but also helped me become more independent and open-minded.

Adjusting to living with roommates was a challenge at first. They preferred early nights, and the building had quiet hours after 10 p.m., so I adapted my schedule, showering in the morning when needed. While there were minor frustrations, I focused on their positive traits and appreciated having considerate, tidy roommates.

One cultural shock I encountered was the widespread reliance on AI tools among classmates, especially for group presentations with tight deadlines. I found it fascinating but reminded myself to stay critical and deepen my understanding beyond AI-generated content.

Above all, I became more grateful. Living alone abroad gave me time for reflection and made me appreciate the kindness of people who had no obligation to help me—senior students, new friends, and thoughtful roommates—as well as the support of my family and friends from afar.

In conclusion, I encourage students to seize the opportunity to study abroad. It doesn't have to be in Europe—even neighboring countries offer valuable experiences. Leaving your comfort zone fosters growth, and schools often provide generous scholarships to make it possible. I'm thankful for this journey that made me more independent, resilient, and appreciative.