A. 學校簡介

諾歐商學院（NEOMA Business School，簡稱 NEOMA BS）是法國具代表性的高等商學院之一，由 Reims Management School 與 Rouen Business School 於 2013 年合併成立。學校分別於 Reims、Rouen 與 Paris 設有校區，並同時取得 AACSB、EQUIS 與 AMBA 三大國際商管教育認證，屬全球少數擁有「三冠王」認證的商學院，教學品質與國際聲譽深受肯定。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

NEOMA 的交換課程主要分為三大類：Business Courses、E-Learning Courses、French Language Courses。校方規定至少需修習一門 Business Course 與一門 E-Learning Course，法語課程則為選修。我本學期共修習四門課程，說明如下：

1. **Data Science for Finance**
   - **課程類型**：Business Courses
   - **課程內容**：本課程為實體課程，著重於將 Python 應用於金融實務分析。課程內容涵蓋基礎資料結構、迴圈與函數，並實際運用 pandas、NumPy 與 matplotlib 進行財務資料分析，包括報酬率、波動度、淨現值（NPV）與投資決策分析。課程共 10 節，設有期末團體專案，需以 Python 分析 3–5 間公司的財務狀況，內容包含財務比率比較、預測分析與 ESG 風險評估，成果以程式檔與簡報呈現，並進行 15 分鐘的口頭報告，不需撰寫書面報告。此外還有期末考試，需在無法 debug 的情況下手寫程式，題型包含程式改錯、續寫與完整撰寫，整體難度偏高。
   - **課程心得**：老師教學態度認真，課堂上會逐行講解程式碼，對於學生提問也會耐心回應，有助於理解程式邏輯與應用方式。然而課程內容除了 Python 操作外，也高度結合財務金融概念，若缺乏相關背景知識，可能在計算邏輯與分析理解上較為吃力。整體而言，本課程較適合同時具備基礎程式能力與財務金融知識，並對金融資料分析有興趣者修習，否則期末考試與整體課程會有負擔。
   - **推薦程度**：普通

2. **Data Management EL**
   - **課程類型**：E-Learning Courses

- **課程內容**：本課程為線上課程，主要介紹資料管理相關概念，內容涵蓋資料治理、資料法規（如 GDPR）、資料視覺化以及大數據應用，強調資料在組織決策與實務管理中的重要性。課程共 6 節，每節約 1 小時影片，於課程關閉前完成觀看即可。課程不設作業，但有期末考試，考試形式為 3 題開放式問答，作答時間為 1 小時。
- **課程心得**：由於採線上學習方式，學習時間安排相當彈性，只需在規定期限內完成課程內容即可，對於交換學生而言相當友善。沒有課後作業、期末考試內容與課程影片高度相關，整體負擔不大。
- **推薦程度**：推薦

3. **International Management EL II**
   - **課程類型**：E-Learning Courses
   - **課程內容**：本課程為線上課程，內容聚焦於全球化與國際化經營策略，包含運用 CAGE 架構分析跨國市場差異，並結合跨文化溝通與外派管理議題，以培養學生的國際經營視野與決策能力。課程共 5 節，學習方式以影片觀看及閱讀 HBR 個案文章為主，於課程關閉前完成即可。評量方式包含 3 份個人書面報告（每份約 2–3 頁）及 1 項於課程論壇分享個人經驗的作業，沒有期末考試。
   - **課程心得**：由於採線上學習方式，學習時間安排相當彈性，只需在規定期限內完成課程內容即可，對於交換學生而言相當友善。有多項課後作業要撰寫，會需要花一點時間，但整體負擔不大。
   - **推薦程度**：推薦

4. **French for Communication A1 Beginner**
   - **課程類型**：French Language Courses
   - **課程內容**：本課程為法文初學者課程，內容涵蓋自我介紹、日常生活對話、動詞變化及 5W1H 問句等基礎法文溝通能力。課程為實體上課，共 10 節，沒有課後作業，評量方式包含 2 次課堂考試、1 次對話考試及期末考試。
   - **課程心得**：老師教學態度認真，與學生互動頻繁，有助於提升口語表達。然而整體教學進度對於完全未接觸過法文的學生而言相對較快，若能事前具備 A1 程度的基礎，將更能適應課程節奏與學習內容。
   - **推薦程度**：推薦

C. 國外研修之生活學習（課外）

來到歐洲一定要去不同國家旅行，親身走訪各地城市與歷史古蹟，深入體驗不同國家的文化底蘊，許多過去只在地理與歷史課本中看過的敘述，現在都能實際感受。而身為學生的最大優勢就是一定要善用博物館、交通票等學生優惠，以較低的成本參觀博物館與藝術作品。而在多次跨國旅行的過程中，我學會自行規劃行程、安排交通、訂票、進行時間管理，並在突發狀況下危機處理，慢慢熟悉歐洲各國不同的交通方式與生活節奏，提升自己的規劃與應變能力。此外，由於歐洲外食價格相對較高，也促使我學習下廚並照顧自己的日常生活。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 培養海外獨立生活與問題解決能力

在異地生活期間，需自行處理住宿、交通、課業與日常事務，建立獨立思考與面對突發狀況時的問題解決能力。

2. 拓展國際視野與文化體驗

透過在法國及歐洲各國的生活與旅行經驗，親身體驗不同國家的歷史、文化與生活方式，跳脫原有生活環境，拓展對世界的理解與視野。

3. 提升跨文化交流與適應能力

透過與來自不同國家的交換學生互動與合作，學習尊重並理解多元文化差異，培養在國際環境中溝通與協作的能力。

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?

由於歐洲地區罷工頻繁，在一次旅遊途中，Google Maps 上的交通資訊沒有更新，導致我找不到站牌、來不及抵達巴士站，錯過原訂的巴士班次，且當天其他班次的巴士票亦已售罄，一度面臨無法前往下一個城市的情況。面對突發狀況，我立即主動向櫃檯詢問其他巴士班次，同時查詢火車及其他交通工具的可行方案，透過多方搜尋替代交通方式，最終成功聯繫到共享汽車並順利抵達目的地。這次經驗讓我體會到面對突發狀況時要保持冷靜並主動尋找解決方案，只要願意嘗試不同管道，往往能找到替代方案。

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?

法國吸菸文化盛行，在街道及公共空間都能聞到煙味；再加上香水使用頻繁，以及部分城市街道常有異味，各種氣味交織，對初到法國的我而言是一項不小的適應挑戰。面對這些差異，我理解與尊重，並調整自身來適應環境，例如避開人潮密集或吸菸頻繁的區域，選擇較為舒適的空間活動，找到適合自己的生活節奏。

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?

這段海外生活帶給我最大的改變是心態上的轉變。過去的我習慣把每件事情都事先規劃好、並照著計畫進行，這樣才會感到安心。但在歐洲生活與旅行的過程中，常常會遇到各種突發狀況，像是交通延誤、行程臨時改變，讓我逐漸體會到事情並不一定能完全照計畫走。一開始面對這些狀況時，難免會感到焦慮，但隨著經驗累積，我學會冷靜想辦法解決問題。其實很多事情都有替代方案，只要願意嘗試與詢問，事情往往都能順利解決。這樣的過程也讓我對自己更有信心，知道自己能夠在陌生環境中獨立面對挑戰，也培養較為鬆弛有彈性的處事態度。

此外，歐洲相對放慢的生活節奏，也影響我看待生活的方式。這段：人生不需要事事都追求效率，在努力完成目標的同時，也要學會適時放慢腳步、享受當下。這次的海外歷練，不僅讓我學會獨立解決問題，也讓我更能以開放與彈性的心態面對未知。

H. 感想與建議

我很感謝一年前的自己選擇申請交換，來到一個陌生的國家與環境，學習適應不同的生活方式、主動與來自各地的人交流，讓我的視野變得更加開闊。透過在不同國家旅行，我意識到人生並不只有工作與目標，也需要懂得享受生活、體驗世界；這些多國旅行的經驗，不僅增加了人生的厚度，也累積了許多值得與人分享、能夠侃侃而談的故事。此外，當解決的問題越多，對自己的信心也隨之提升，因為會知道其實很多事情自己都是有能力處理的。不過，若交換的主要目的是提升英文能力，我建議可以審慎考慮法國這個選項。相較於英語系國家，法國日常生活中仍以法文為主要溝通語言，因此在生活與旅行中，具備基本的法文能力會更有助於適應環境。整體而言，這段交換經驗帶給我的不只是學習與旅行，更是一種心態上的轉變，讓我更清楚自己想要成為怎樣的人。

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

1. School Introduction

NEOMA Business School is one of the leading business schools in France, with

campuses in Reims, Rouen, and Paris. The school holds triple accreditation from AACSB, EQUIS, and AMBA. Studying at NEOMA allowed me to learn in a highly international environment and interact with students from diverse cultural backgrounds.

2. Course Learning

During my exchange semester, I completed four courses. Among them, Data Science for Finance was the most challenging yet rewarding course. This course focused on applying Python to financial analysis, including returns, volatility, net present value (NPV), and investment decision-making. Through a group project and a final exam, I strengthened my programming skills and financial analysis abilities. However, the course also required solid prior knowledge in finance, making it more suitable for students with relevant academic backgrounds.

In addition, I took two E-Learning courses—Data Management and International Management. These courses offered flexible learning schedules, which was especially helpful during the exchange period. The content covered topics such as data governance, globalization strategies, and cross-cultural management, allowing me to better understand how business theories are applied in real-world contexts.

I also enrolled in French for Communication A1 Beginner, which helped me learn basic daily conversations and sentence structures. Although the pace was relatively fast for complete beginners, the course supported my adaptation to daily life in France.

3. Life Learning

Beyond academics, life in Europe offered valuable learning experiences outside the classroom. Traveling across different European countries allowed me to visit historical sites and experience cultures that I had previously only seen in textbooks. As a student, I benefited from discounts on transportation and museum tickets, making cultural exploration more accessible and affordable.

Through frequent travel, I learned how to plan itineraries, book transportation, manage time, and handle unexpected situations. These experiences greatly enhanced

my independence, adaptability, and problem-solving skills. In addition, due to the high cost of dining out in Europe, I learned to cook for myself, from grocery shopping to meal preparation, which helped me develop essential daily living skills.

4. **Specific Benefits of the Exchange Experience**
   - Development of independent living and problem-solving skills: Living abroad required me to manage accommodation, transportation, academic work, and daily life independently, strengthening my ability to solve problems in unfamiliar situations.
   - Expansion of international perspective and cultural awareness: Through daily life and travel experiences in France and other European countries, I gained a deeper understanding of different cultures, lifestyles, and social norms.
   - Improvement of cross-cultural communication skills: Interacting with exchange students from various countries helped me learn to communicate respectfully and effectively in a multicultural environment.

5. **Overall Reflection and Personal Growth**

   Overall, this exchange experience brought a significant shift in my mindset. I learned that life does not always go according to plan, but challenges can be managed with a calm and flexible attitude. The slower pace of life in Europe encouraged me to rethink the balance between work and life and to appreciate life beyond efficiency and achievement.