- 學校簡介

法國雷恩高等商學院成立於 1990 年，成立之初即以國際化和全球化為目標展開努力，其中，來自全球 70 國的國際學生占比達 50%，師資群的國際化程度更達到 85%，學校成為法國政府認證的 Grande “E’cole 商業管理大學，在全法國超過 200 所商學院中，僅有 39 所是法國政府認證專門培育菁英分子的學校，該校畢業生深受企業界喜愛，就業率更高達 100%。 截至目前為止，雷恩高等商學院和全球 191 所頂尖學校締結姊妹校合作，並和 20 所商學院簽有雙聯學位，並成為全球少數同時獲得 AMBA、AACSB 以及 EQUIS 三項商管領域頂尖認證的商學院之一。

- 國外研修之課程學習（課內）

課程的話，因為我在那邊兩個學期，總共修了 9 堂課，其中最深刻的課程是上下學期連貫的法國文化。老師上課的方式非常特別，所以跟老師的互動也非常的多！主要是學習法國的歷史、勞工制度和保險、法國考試制度等等，除此之外，老師也帶我們去博物館參觀，還有上課是吃起士、法國麵包等等。上課的內容真的很豐富！考試的方式也是採取小論文的方式，老師要求把法國的制度和同學自己的國家去做比較，我自己覺得這樣的考試非常好，因為如此一來不但需要瞭解老師上課的內容，更需要內化去跟台灣的制度做比較，進而對交換的意義有了更深的體會。

- 國外研修之生活學習（課外）

課外的話，最深刻的莫過於不會法文的窘境，出發前很天真的以為，只要比手畫腳，很多事情一定可以迎刃而解，然而我卻忘記法國人驕傲的天性，很多時候，看到你不會說法文，根本直接不跟你說話，也不給你好臉色看，這樣的事情直到我學了一個學期的法文，會了基本的對話，情況才好了許多。

因為位置的關係，加上買了火車月票，所以我常常週末就會去巴黎，不走觀光客行程，想要更像當地人一樣，所以就隨意走走，隨意地走進咖啡廳看著路上的行人、窗外的景觀。也因此去了巴黎很多次，心裡覺得終於我的腳步慢了下來，終於在忙碌的大學生活中，有了短暫休息的片刻。

雖然我在歐洲國外旅行的次數不多，但是我嘗試了只有自己一個人的旅行，很多事只能靠自己，但也在旅途中認識了不一樣的人事物,也發現原來自己喜歡一個人旅行,也學了很多東西，從訂票到訂房，全部通通自己來，過程中也學了很多，感覺自己都可以開旅行社了！那時候的旅行一輩子都不會忘記的。

- 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1 體會法國生活
2 自己學會獨立
3 在孤單的時候，認識更多的自己
4 學會煮很多東西
5 交到了很好的朋友
6 學會了一點法文
7 很紮實的商業課程

- 感想與建議

還記得剛開始去很不適應的我，心裡對法國沒有很健全的準備，常常因為別人的歧視，難過不已。

如果可以，我想對那時的自己說，沒有關係，那樣的歧視也

不是針對你，更不要去在意，因為有更多的人是不歧視你的
，法國因為總族很多，所以人種也複雜，但是還是有很多好人的！前提是在遇到好人前，法文要學好！很重要！、真的很重要，在法國，除了巴黎，很多地方真的用英文也不行的！建議在國內就要先把基本的法文學好，去到當地會很實用的，當地人也會對你友善很多！

去法國，一定會去當地超市，一定要去買很多很多的甜點來吃，法國的甜點櫃大到一個無法想像到地步，也都很好吃！甜點這個部分，真的深深的存在在法國的文化之中，非常喜歡吃甜點的法國人，連午餐飯後都要來一個！所以一定要試試看！

在那一年，我不常出去法文以外的國家，一方面因為我不想花很多錢，另外一方面因為我想好好地體會法國的生活，所以我去了很多北法的小地方，看不到亞洲觀光客的地方，當然當地的餐廳等等，也都沒有會說中英文的服務，對我而言，這才是體驗旅行的樣子，很開心我做了這樣的決定，我以為我只會喜歡熱帶的沙灘，但因為北法沒有這樣的地方，加上天氣也總是很不好，所以我也學會了看大風大浪，法國港口的好，這是我出國之前沒有想到的。

總而言之，這一年我不是每天快樂，也沒很多個國家跑透透，可是我成長很多，也體會了很多，很不後悔的決定。