A. 學校簡介

法國諾歐商學院(NEOMA Business School)具有 AACSB、EQUIS 及 AMBA 三大國際商學院認證，是由蘭斯高等管理學院(Reims Management School)和魯昂高等商學院(Rouen Business School)合併而成，在眾多法國商學院中享有盛譽。學校共有 3 個校區，分別位於盧昂、蘭斯和巴黎，其總部位於盧昂校區，提供了學士、碩士、MBA 及博士學位。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

在 NEOMA 交換的這一個學期中,我總共修習了五門課程——一門專業課程： Marketing Management、兩門語言及文化課程： Discovering and Understanding French Culture、French for Communication，以及兩門線上課程： Digital Literacy、Leading and Collaborating in a Competitive World。

在所有課程中，我最推薦的絕對是語言課和文化課。來到法國生活，勢必會接觸到各種層面的法國文化，而文化課正好能幫助我們更有系統地理解這些內容。課堂上，老師會介紹許多貼近日常生活的法國文化，例如打招呼的方式及意義；到了學期尾聲，則會讓全班分組，每組選擇一個與法國相關的主題進行報告，讓大家更深入地認識當地文化。

至於語言課，由於我選的是完全初學者班，所以學習內容相對基礎。雖然課程結束後可能仍無法與他人流暢溝通，但在日常生活中，會逐漸發現自己能辨識、理解的法文單字變多了，生活上也因此變得容易一些，甚至更有勇氣嘗試用簡單的法文與人交流。如此的進步和改變其實讓人很有成就感。順帶一提，我特別覺得學會數字非常實用，特別是在餐廳取餐叫號時，能派上極大的用場。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在學業之外，交換生活的另一大重心便是打理日常生活，而我生活的最大部分便是煮飯。法國的餐廳價格大約坐落在 15 歐左右，口味也不太符合我們的習慣，所以交換生處理「食」的最佳解決辦法就是自己下廚。其實我很享受逛超市和下廚的過程，也很喜歡嘗試煮不同的料理。對我而言，這不僅是節省開支的方式，更是一種紓壓且充滿樂趣的生活體驗，使我樂在其中。

如有較充裕的空閒時間，我也會和其他交換生一起出門探索。每一次的旅程總能增廣我的視野，讓我親身體驗歐洲各地的文化特色。這些書本之外的見聞，都是交換生活中珍貴的養分，也是我心中美好的回憶。

此外，我還有另一個非常特別的生活經歷：在法國當地醫院看醫生。一抵達法國，我的眼睛便出現了結膜炎症狀，起初以為只要定時點眼藥水即可康復，沒想到狀況持續惡化，最終發展到需要醫療介入的程度。這段期間我前後進出醫院共五次，雖然過程曲折複雜、難關重重，但多虧了當地學生的幫忙協助，我順利接受了治療，也完整體驗並了解到外籍學生在法國的就醫流程。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- ❖ 精進管理方面專業知識
- ❖ 增進外語溝通表達能力
- ❖ 訓練問題解決能力
- ❖ 提升生活自理能力
- ❖ 增廣自身國際視野
- ❖ 拓寬交友網絡

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?

在海外生活期間，我遭遇到最大的困境絕對是醫療方面。剛抵達法國時，我的左眼便出現結膜炎症狀。由於出發前已準備各式藥品，原以為點眼藥水即可痊癒，但過了一段時間後發現情況不但沒有改善，左眼症狀甚至更加嚴重，連右眼也開始出現感染情形，因此不得不前往當地醫院就診。

幸運的是，我在前一天參加學校學生組織舉辦的迎新活動時認識了當地學生，由於當下情況緊急，我立刻聯繫她尋求協助。我在她的陪同下前往急診室，由於急診室內沒有醫護人員能以英文溝通，都是那位學生協助處理，若沒有她的幫忙，我不可能獨自完成就診流程。可惜當天急診醫師無法確診我的問題，便建議我隔日再前往眼科專科就診。

隔天由另一位當地學生陪同我前往眼科，醫師開始對症下藥並安排未來多次回診。然而，原本預計要繼續陪同我回診的學生因生病無法前來，我便前往學校詢問是否能提供協助，卻得到無法支援、自行想辦法的答覆。最後，我請同樣在法國交換的台灣交換生陪同我前往醫院，並同時透過電話連線請生病在家的當地同學協助翻譯，才順利完成回診與治療。

這次經驗讓我深刻體會到一個人在國外就醫真的充滿挑戰，語言不通更是最大的難關。非常感激那些願意伸出援手的朋友們，我實在無法想像如果當時沒有他們的協助，我一個人該怎麼面對這麼棘手的狀況，結果又會是如何。

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?

法國人確實如預期般較少使用英文，生活中，不管是標示還是溝通，幾乎不見英文的蹤影，生活起來並不輕鬆。但只要先遞上一句法文的『Bonjour』並輔以微笑，便能友善地開啟對話，即便最終需比手畫腳，對方的態度通常十分親切。

此外，透過參加學校開設的法文及文化課，得以加速認識法國的種種。在參與這些課程後，我也開始會先查好關鍵單字再嘗試與當地人互動，相信這份主動溝通的誠意，往往能換來更正向的互動體驗，讓自己生活的更自信自在。

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?

雖然之前我已經有在德國交換的經驗，也從中學到了不少，但這次在法國的交換生活，還是帶給了我許多不同的體會與成長。在法國生活的這段期間裡，我再次面對許多超乎預期的狀況，也因此更認識自己。

讓我感受最深的，是對健康的重視。初來乍到時，因為眼睛不適而多次就醫，使我親身體會到在國外生病的不便與不安。同時，我也很感謝當地同學在我需要幫助時主動伸出援手，讓我感受到真誠的關心與人情的溫暖。這些被幫助的經驗，使我更願意主動關心身邊的人，期許未來在別人需要幫助時，自己也能成為那個伸出援手的人。

另外，在面對法國浪漫愜意的行政效率時，我的心態也逐漸改變。起初難免會感到焦慮與著急，但後來發現很多事情並不是自己能控制的。與其一直焦慮，不如學著接受現狀，開始用更有耐心的方式去應對，也讓自己的心情更穩定一些。

整體來說，這段交換經驗讓我更能適應變化不定的環境。自己最大的改變，便是學會在不同情況下調整心態，變得比較有彈性，去面對生活裡各種不一定順利的狀況。

H. 感想與建議

在 NEOMA 的這一個學期，是我的第二次交換經歷。原以為有了先前在德國交換的一學期經驗，可以在環境相差不大的法國生活得更加得心應手，卻發生了預料之外的挑戰——在當地的醫院看了五次醫生。

不得不說，現在回想起那段坎坷的時期，心中還是會感到一陣酸楚，當時真的過得好黑暗，每天都在擔心明天眼睛的情況會是如何。非常感謝當時對我伸出援手的當地學生，讓我可以順利就醫；也想感謝那個在海外勇敢處理一切的自己，使眼睛康復。當然，還有感謝我遠在台灣的家人與朋友，在我情緒低落時給予遠端陪伴，並讓我毫無後顧之憂地就醫。是這次的經驗讓我深刻體會到，即便自己隻身在萬里之外，依然被濃厚的愛包圍著。

或許我的交換經歷聽起來有些艱辛，但過程中依然有許多美好的事情發生。我結識了來自世界各地的新朋友、與好友一同出門旅遊、深度體驗法國的當地生活.....不過我想，這就是生活吧！生活總是由高低起伏與波峰波谷組成的，也因為有過這些轉折，回憶才會更加刻骨銘心，就像法文常說的那句：C'est la vie。

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

赴中國交換者免填英文心得

NEOMA Business School is a well-known French business school with three prestigious accreditations: AACSB, EQUIS, and AMBA. It was formed through the merger of Reims

Management School and Rouen Business School, and now has three campuses in Rouen, Reims, and Paris. The school offers programs from bachelor's to doctoral level.

During my exchange semester in NEOMA, I took five courses: one professional course (Marketing Management), two language and culture courses (Discovering and Understanding French Culture and French for Communication), and two online courses (Digital Literacy and Leading and Collaborating in a Competitive World).

Among these, I would especially recommend the French language and culture courses. Living in France naturally exposes you to local culture, and these courses helped me understand it in a more structured way. We learned about everyday cultural practices, such as the meaning behind different greetings, and worked in groups on presentations about French-related topics. In the beginner French class, the content was basic, but I slowly became able to recognize more vocabulary in daily life and felt more confident using simple expressions. Learning numbers was especially useful, as it came in handy when ordering food, shopping, or picking up items.

Outside of class, daily life was also an important part of my exchange experience. Cooking became a big part of my routine, since eating out in France is relatively expensive and not always suited to my taste. I enjoyed grocery shopping and cooking for myself, and found it both relaxing and rewarding. Through cooking, I also became more independent and learned how to better manage my daily expenses.

When I had free time, I traveled around Europe with other exchange students. It was a great way to broaden my perspective and experience different cultures. Traveling also allowed me to meet people from different backgrounds and create many unforgettable memories.

One of the most challenging experiences during my exchange was dealing with a health issue that required several hospital visits. I went to the nearby hospital five times in total. It was not easy, but with the help of local students, I was able to get through it. It also gave me a better understanding of how the healthcare system works for international students and taught me how to handle unexpected situations in a foreign country.

Overall, this exchange helped me improve my communication skills, problem-solving ability, and independence, while also expanding my international network and global awareness.

Although this was my second exchange experience, I still faced unexpected challenges, especially related to health. It was a tough time, but I am truly grateful for the support from my

friends in France, as well as my family and friends back in Taiwan, who made me feel less alone even from far away.

Looking back, the experience was not always easy, but it was truly meaningful. I met people from different countries, experienced everyday life in France, and learned a lot about myself. Life has its ups and downs, and that is exactly what makes the experience unforgettable — *C'est la vie.*