A. 學校簡介

本次交換學生計畫，我前往法國知名商學院——諾歐商學院（NEOMA Business School）進行一學年的海外研修。諾歐商學院在法國高等商學教育體系中具有相當高的聲譽，長期穩居法國商學院前十名，綜合排名經常位居全法第七名左右，是法國企業界與教育界廣泛認可的頂尖商學院之一。學校目前設有巴黎（Paris）、蘭斯（Reims）及魯昂（Rouen）三個校區，擁有來自世界各地的學生，國際化程度相當高。

我所就讀的校區位於法國東北部的蘭斯市。蘭斯不僅是法國著名的香檳產區，也是擁有豐富歷史文化的城市。雖然城市規模不如巴黎龐大，但生活環境相對單純且安全，非常適合學生專心學習與體驗當地文化。

B. 國外研修之課程學習（課內）

在諾歐商學院就讀期間，我修習了多門商業與財務相關課程，其中令我印象最深刻且收穫最多的課程是 Managerial Finance（管理財務）。

這門課程主要教授企業財務管理的重要概念與實務應用，學習的內容也可以應用在個人理財方面，包含資金時間價值（Time Value of Money）、投資決策分析、現金流量評估以及企業財務規劃等內容。透過課堂上的案例分析與計算練習，我更加理解金錢在不同時間點所產生的價值變化，也學會如何運用財務工具評估投資與企業決策。這些知識不僅補強了我在大學所學的理論基礎，也讓我對未來從事財務相關工作有更深入的認識。

此外，我也修習了線上課程 Corporate Financing（公司融資）。課程內容涵蓋企業資本結構、股權融資、債務融資以及公司財務決策對股東權益的影響。透過學習企業如何選擇最適合的融資方式，我對企業財務運作有了更完整的理解，也了解到財務決策不僅影響公司的經營發展，更會直接影響投資人與股東的利益。這門課程對於未來希望投入金融或企業財務領域的我而言，具有相當大的幫助與啟發。

C. 國外研修之生活學習（課外）

除了課堂上的學習之外，海外生活本身也是一次非常寶貴的學習經驗。由於我所在的城市蘭斯規模不大，相較於巴黎等大型城市，課外活動與娛樂選擇相對有限。此外，法國人普遍較習慣使用法語溝通，因此在社交方面，若法語能力有限，與當地人建立深厚友誼往往需要更多時間與努力。

因此，在交換期間，我大部分時間都是與其他台灣交換學生一起活動，彼此分享生活經驗並互相照顧。然而，我也努力把握機會認識來自不同國家的同學以及部分法國朋友，透過交流了解各國文化與思維方式。這些跨文化互動讓我發現，即使來自不同背景的人們，在許多價值觀與人生目標上仍有許多共通之處。

課餘時間，我也利用假期前往法國各地及歐洲其他國家旅行。透過親身走訪不同城市與國家，我不僅欣賞到各地的歷史文化與建築特色，也更加理解歐洲各國在文化、生活方式及社會制度上的差異，進一步拓展自己的國際視野。

D. 交換研修之具體效益

本次交換學生經驗帶給我許多成長與收穫，具體效益如下：

1. 跳脫舒適圈，勇於接受新挑戰。
2. 培養獨立自主解決問題的能力。
3. 拓展國際視野，增進全球化思維。
4. 提升跨文化溝通與互動能力。

5. 累積海外生活與自我管理經驗。
6. 增強外語實際運用能力。
7. 建立國際人脈與友誼。
8. 提升未來求職與升學的國際競爭力。
9. 學習尊重不同文化與價值觀。
10. 增加面對未知環境的適應能力與自信心。

E. 海外生活期間遭遇的困境及解決方式

在法國交換期間，我遇到最大的困境其實不是課業，也不是生活上的不便，而是「孤獨感與無聊」。

我是一個非常喜歡與朋友相處的人，平常也習慣與朋友一起進行各種活動。然而，在交換初期，由於法國學生大多使用法語交流，而我主要使用英文，因此較難快速融入當地朋友圈。此外，上學期台灣交換學生的人數較少，導致許多時間需要自己一個人安排生活。

剛開始時，我確實感到有些不適應，甚至會懷疑自己對於在國外生活的幻想。然而，隨著時間推移，我逐漸改變心態，開始學習享受獨處。我會利用空閒時間到城市中散步、探索不同景點、閱讀書籍、安排短途旅行，甚至只是坐在咖啡廳觀察當地人的生活。

這段經歷讓我學會與自己相處，也讓我了解到一個人的生活並不代表孤單，而是一種認識自我、培養獨立思考能力的機會。回顧這段經歷，我認為這是交換期間帶給我最重要的人生成長之一。

F. 海外生活期間遭遇的文化衝擊及適應方式

在法國生活期間，我曾遇到不少文化衝擊。例如，偶爾會遇到帶有偏見或歧視意味的言論，也曾看過醉酒人士在公共場所失控的情況。這些現象與我在台灣習慣的生活環境有相當大的差異，因此剛開始時感到十分驚訝。

此外，法國人在待人處事、生活步調以及工作觀念方面，也與台灣有許多不同。例如法國人更重視個人生活與休閒時間，許多商店在特定時段甚至週日不營業，這與台灣便利且快速的生活模式形成鮮明對比。

面對這些文化差異，我選擇以開放的心態去理解與接受。我認為不同文化本來就有不同的形成背景與價值觀，因此不應以自身習慣作為唯一標準去評斷他人。透過觀察、交流與體驗，我逐漸學會尊重差異，也更加能夠適應多元文化環境。

G. 海外生活歷練帶來的改變與成長

這次交換學生經驗對我的人生帶來了相當大的改變。過去的我比較習慣待在熟悉的環境中，但經過一年的海外生活後，我變得更加願意接受未知的挑戰，也更有勇氣踏出舒適圈。

我最大的成長在於自信心與適應能力的提升。當一個人身處陌生國家時，無論是租屋、辦理行政文件、搭乘交通工具或處理突發狀況，都必須依靠自己解決。這些看似平凡的小事，實際上都在訓練我的獨立能力與問題解決能力。

此外，與來自不同國家的同學交流，也讓我更加了解世界的多樣性，學會從不同角度思考問題。這些經驗不僅豐富了我的人生閱歷，也使我對未來的職涯與人生規劃有更開闊的想法。

H. 感想與建議

回顧這一年的交換生活，我認為這是一段非常珍貴且值得珍惜的人生經歷。除了課堂上的專業知識之外，更重要的是學習如何在陌生環境中生活、成長與適應。

我想給未來準備出國交換的學弟妹們一個建議：勇敢嘗試新事物，不要害怕犯錯，也不要因為擔心不適

應而放棄難得的機會。交換學生最大的價值不只是學習課本知識，而是在不同文化環境中探索世界、認識自己。
即使過程中可能會遇到孤獨、挫折或文化差異帶來的不適應，但這些都是成長的一部分。只要保持開放的心態，勇於踏出第一步，就一定能從中獲得屬於自己的收穫。
對我而言，這次交換最大的體悟就是：人生中許多珍貴的回憶與成長，往往來自於那些勇敢嘗試的時刻。與其因為害怕而留下遺憾，不如把握機會親身體驗，讓自己的人生擁有更多可能性。

I. English Feedback

Participating in the exchange student program at NEOMA Business School in France has been one of the most valuable and unforgettable experiences of my life. This opportunity allowed me not only to enhance my academic knowledge but also to experience a completely different culture, develop greater independence, and broaden my international perspective.

NEOMA Business School is one of the leading business schools in France and is consistently ranked among the top ten business schools in the country. It has campuses in Paris, Reims, and Rouen and attracts students from all over the world. I studied at the Reims campus, which is located in northeastern France. Reims is famous for its champagne production and rich historical heritage. Although it is much smaller than Paris, it provides a peaceful and safe environment that is suitable for studying and experiencing French culture.

During my exchange year, I took several business and finance-related courses. Among them, the most impressive course was Managerial Finance. This course introduced important concepts such as the time value of money, investment analysis, cash flow evaluation, and financial planning. The knowledge learned in class can be applied not only to corporate finance but also to personal financial management. Through case studies and financial calculations, I gained a deeper understanding of how money changes in value over time and how financial tools can be used to make better investment and business decisions.

Another course that greatly benefited me was Corporate Financing, which was offered online. This course focused on corporate capital structure, equity financing, debt financing, and the impact of financial decisions on shareholders. By learning how companies choose financing methods and manage their capital, I developed a more comprehensive understanding of corporate finance and its importance in business operations. These courses have strengthened my professional knowledge and provided valuable preparation for my future career in the financial industry.

Apart from academic learning, living abroad was an important learning experience in itself. Since Reims is not a very large city, there were fewer entertainment options compared to major cities such as Paris. In addition, many French people prefer to communicate in French, which sometimes made it difficult to build close friendships using only English. Therefore, I spent much of my time with other Taiwanese exchange students, sharing experiences and supporting one another. However, I also made an effort to interact with students from different countries and several French students. Through these interactions, I learned about different cultures, values, and perspectives, which helped me become more open-minded and culturally aware.

One of the biggest challenges I faced during my exchange was loneliness and boredom. I am someone who enjoys spending time with friends, so it was difficult at first to adapt to a lifestyle where I often had to be alone.

During my first semester, there were very few Taiwanese students around me, and I sometimes felt isolated. However, instead of letting these feelings discourage me, I decided to use the opportunity to learn how to enjoy my own company. I spent time exploring the city, visiting local attractions, reading books, traveling to different countries, and simply observing daily life in France. This experience taught me how to be more independent and comfortable with myself.

I also experienced several forms of culture shock during my stay in France. For example, I occasionally encountered discriminatory comments and witnessed people behaving irresponsibly in public after drinking alcohol. Furthermore, French society has a very different lifestyle from Taiwan. People generally place greater emphasis on work-life balance and personal leisure time, and many stores are closed on Sundays. Although these differences were surprising at first, I gradually learned to respect and understand them. I believe that every culture has its own history and values, and it is important to approach cultural differences with an open mind rather than judgment.

Overall, this exchange experience has brought many benefits to my personal growth. I became more independent, improved my problem-solving skills, strengthened my communication abilities, expanded my global perspective, and gained valuable international experience. Most importantly, I learned to step outside my comfort zone and embrace new challenges with confidence.

Looking back, studying abroad was one of the best decisions I have ever made. I would encourage future exchange students to be brave, try new things, and make the most of every opportunity. Challenges and difficulties are inevitable, but they are also what make the experience meaningful and rewarding. My greatest lesson from this journey is that personal growth often comes from stepping into unfamiliar situations. By being willing to explore, learn, and adapt, we can discover new possibilities and create memories that will last a lifetime.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

A.	學校簡介
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
C.	國外研修之生活學習（課外）
D.	交換/研修之具體效益（請條列式列舉）
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?
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?
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?
H.	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?
I.	給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J.	別具意義的照片