A. 學校簡介

法國第戎的 Burgundy School of Business，創立於 1899 年，是法國歷史悠久的商學院之一。學校擁有 AACSB、EQUIS 與 AMBA 三項國際認證，屬於全球少數獲得三重認證的商學院之一。BSB 以 Wine & Spirits Management 聞名，是學校最具代表性的特色領域之一。學校位於第戎市中心，交通非常便利且生活機能完善，從宿舍 CROUS Maret 走過去大概 15 分鐘。學校環境很新且設備齊全，學校內有販賣機，咖啡機，中午的時候會有餐車，每天的菜單不一樣，學生價格為一份 3.3 歐元，包含主餐、優格、麵包、甜點。校園不大，還有學生中心，大家都會在那邊聊天。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

在交換期間，我總共修了 3 門課，分別是 Professional wine tourism experience, Viticulture, Oenology, Sensory analysis, French culture and society S2。

我最喜歡的課是 Professional wine tourism experience，這堂課會有 2 次的酒窖校外教學，從實際探訪來對釀葡萄酒的過程更加熟悉，另外還會有一個小組報告，這堂課讓我體驗到在台灣很少見到的釀葡萄酒的文化。另外 Viticulture, Oenology, Sensory analysis 比較偏向學術類的課程，教授會教葡萄酒的歷史、種類等等。但在課堂上會進行品酒，我覺得蠻有趣的，一開始都不知道要怎麼描述，老師會讓你說出你的感受，到最後就大概知道要怎麼描述了。最後是 French culture and society S2，老師會教法國文化，老師人蠻有趣的，學期最後會有一個考試。

C. 國外研修之生活學習（課外）

除了上課之外，我也非常享受在法國的日常生活。相較於臺灣較快的生活步調，法國的生活更加悠閒，讓我有機會放慢腳步，體驗不同的文化氛圍。只要一有空我就會到公園散步、曬太陽，感受當地居民的生活方式。我也常常與來自不同國家的交換學生野餐、聊天及分享各自的文化背景，透過這些交流不僅拓展了國際視野，也結交了許多來自世界各地的朋友。

另外，只要一放假就會出去旅行，探索法國各地及歐洲不同國家。透過親身走訪各城市的歷史建築、博物館、自然景觀及特色文化，對歐洲的歷史發展、文化差異及生活方式有了更深入的認識，以前只在課本上看到的建築，親眼看到真的蠻奇妙的。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1.提升英語溝通能力:透過全英文授課及與來自不同國家的同學交流，增進聽、說、讀、寫能力及跨文化溝通技巧。

2.提升自信心與解決問題能力，透過面對語言、文化及生活上的挑戰，建立更強的獨立性與應變能力。

3.提升獨立生活能力，包含住宿、交通、財務管理及日常問題處理等，增強自主解決問題的能力。

4.增加未來海外升學及國際職場發展的競爭力，累積國際學習與跨文化交流經驗。

5.增進國際視野，透過在法國生活及歐洲各國旅行，更深入了解歐洲文化、歷史及社會環境。

6.拓展國際人脈，建立來自世界各地的友誼與交流機會。

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?

在交換一開始，剛抵達法國時，需要獨自面對全新的學習環境、生活方式及文化差異，身邊沒有家人和熟悉的朋友，加上需要重新建立社交圈，因此在剛開始感到有些孤單。另外在課業方面，雖然課程以英文授課，但部分法國籍教授的英文帶有較重的法國口音，我在課堂上需要花費更多心力去理解，很怕自己跟不上課程內容。此外，我所選修的紅酒學程對我而言也是全新的領域，要學習大量葡萄酒相關知識、專業術語及品酒技巧，並準備 WSET Level 1 證照考試，因此在剛開始時感受到不小的壓力。為了克服這些困難，我參與很多學校及交換學生舉辦的活動，跨越自己的舒適圈認識來自不同國家的朋友。在課業方眠我則是一直複習課程內容、整理筆記及查閱相關資料，遇到不懂的地方則主動向教授。隨著時間過去，我漸漸的適應當地的生活節奏與學習方式。

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?

相較於臺灣較快且便利的生活方式，法國人更加重視工作與生活平衡，整體生活節奏較為悠閒。許多商店在週日不營業，部分店家平日營業時間也較短，剛開始時常因不熟悉營業時間而無法購買生活必需品。 最後的解決方法就是在平常日的時候就要買齊所有食物及生活必需品。

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?

在出國之前，我原本就有未來出國留學的規劃，但對於長時間在海外生活及發展仍抱有一些未知與不確定感。但是透過這次在法國的交換經驗，我親身體驗了歐洲的學習環境、生活方式及文化氛圍，也讓我更加了解自己是否適合在海外發展。經過一學期的交換生活，我非常適應當地環境，因此更加堅定了未來出國留學的決心。

H. 感想與建議

這次交換學生經驗是我大學生涯中最珍貴且最難忘的回憶之一。透過實際在法國生活，深入體驗當地文化、認識來自世界各地的朋友，培養了獨立生活與解決問題的能力。從一開始到法國時對陌生環境的不安與孤單，到後來能夠自在地安排生活、旅行及學習，這段過程讓我成長許多，也讓我更加認識自己。

對於未來有意申請交換的同學，我非常鼓勵大家把握機會勇敢踏出舒適圈。雖然在陌生國家生活難免會遇到語言、文化及生活上的挑戰，但正是這些挑戰帶來了最大的成長與收穫。交換不只是到另一個國家上課，更是一段認識世界、探索自我及培養國際視野的旅程。

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

During my exchange semester, I studied at Burgundy School of Business (BSB) in Dijon, France. Founded in 1899, BSB is one of the oldest business schools in France and holds AACSB, EQUIS, and AMBA accreditation. The school is particularly well known for its Wine & Spirits Management program. BSB is located in the city center of Dijon. My accommodation, CROUS Maret, was about

a 15-minute walk from campus. The campus is modern and well-equipped, with a student center where students often gather. A food truck service is also available at lunch, offering complete meals for only €3.30, including a main dish, yogurt, bread, and dessert, which is very affordable for students.

During the exchange, I took three courses: Professional Wine Tourism Experience, Viticulture, Oenology and Sensory Analysis, and French Culture and Society S2. My favorite course was Professional Wine Tourism Experience, which included visits to wine cellars and wineries, allowing me to better understand the wine production process and wine tourism industry. The other wine-related course focused on grape cultivation, winemaking, and wine tasting. At first, I found it difficult to describe the aromas and flavors during tasting sessions, but I gradually improved through practice. The French Culture and Society course introduced French history and social culture in an engaging way.

Outside of class, I enjoyed life in France very much. Compared to the fast-paced lifestyle in Taiwan, life in France is more relaxed. I often visited parks, enjoyed the sunshine, and spent time with exchange students from different countries through picnics and social activities. During holidays, I also traveled to different cities in France and Europe, which helped me gain a deeper understanding of European culture and history.

However, I also faced challenges at the beginning of my stay. I initially felt lonely as I needed to adapt to a completely new environment and rebuild my social circle. In addition, some professors had strong French accents, which made lectures harder to understand. The wine-related courses were also new to me and required significant effort to study for the WSET Level 1 certification. I overcame these challenges by actively participating in student activities, making friends from different countries, and spending extra time reviewing course materials.

This exchange experience has greatly improved my English communication skills, independence, and problem-solving ability. It also broadened my international perspective and strengthened my cross-cultural communication skills. Most importantly, it helped me realize that I am capable of adapting to life abroad, which further strengthened my determination to pursue graduate studies overseas in the future.

Overall, this exchange experience has been one of the most valuable experiences of my university life. It not only provided academic knowledge but also helped me grow personally and better understand my future goals.