

10702 出國交換心得

系級／姓名：經濟學系四年級 鄭惠珊

研修學校：法國諾曼底商學院（EM Normandie Business School）卡昂校區（Caen）

一、緣起

就讀商管科系的我，一直相信豐富的經驗與書本上的知識同等重要，因此出國交換也是我大學階段希望完成的計畫之一。

二、研修學校簡介

諾曼底管理學院（Ecole de Management de Normandie）建於1872年，是法國歷史最為悠久的高等管理學院之一，開設本科至博士學位課程。學校有3個教學區分布在諾曼底高新技術區之間（Le Havre勒阿弗爾市，Caen卡昂市，Deauville杜維市，Oxford 牛津大學校區），其目標是培養高級創新型的企業管理人才，宗旨是創造與傳授知識，並通過教學、應用研究和國際交流，培養經理人員和企業家承擔當前和未來的領導職責。

學校依托其不同校區的地理優勢，開設了非常有針對性的碩士項目。比如在學校在勒阿弗爾校區，這個法國最大的集裝箱港口，學校的供應鏈和物流管理方面的專業在法國就非常知名，因為那裡聚集了法國非常多的物流、採購和貿易公司，學校畢業的學生很容易就可以在相關的行業找到合適自己的工作。而在卡昂，這個有著很多英國移民的城市，學校的跨文化營銷和談判專業非常具有特色。

三、國外研修之課程學習(課內)

基於課程適切性的考量，我選擇與自身背景相符的European Business Program，是全英語的學程，課程內容也正好切合我的需要。像是「國際貿易」、「國際人力資源管理」等，都是我大學曾修過的科目，帶著一定的基礎，我能快速跟上老師的步調，而這裡的學習內容多以歐洲國家作為商業個案的參考，完全不同於台灣的教法，對於增加專業領域知識的豐富度我覺得有很大的幫助。

另外像是「國際採購」及「國際運輸」、「商業談判」等課程，設計了一些團隊簡報或是模擬情境的互動，透過與不同文化背景的同學一起合作討論，除了讓學習方式更有趣好玩，我想這也是一個很好的機會去練習「跨國合作」吧！在學習上能夠跨文化的一起激盪想法，絕對是大學中很難得的學習體驗！

在期中時，老師也特別安排了企業參訪，參觀法國服飾品牌—Saint James的主要生產工廠，從原物料選購到每件商品一一檢查後出品，整個過程皆嚴格把關，更讓我意外的是，生產過程仍保留大量的人力。針對為何不使用機器取代人力的問題，他們回答至今仍令我印象深刻：Handwork is very important to keep the know-how, and new technology will not replace the know-how. It's like an art in France.那一刻突然懂了，為什麼法國品牌在時尚業能夠有屹立不搖的地位，即使規模不算大的品牌，都願意投資大量人力成本，只為確保精緻且高

品質的商品，在法國，這就是門「藝術」。也因為這次的參訪，讓我們有機會實際走訪，更深入去了解法國的服飾產業。

四、國外研修之生活學習(課外)

出國交換最重要的就是「課內的學習」與「課外的體驗」吧！在校內，學校的國際學生會時常舉辦活動，讓國際學生有機會體驗法國文化，例如「Wine Tasting」，教我們法國人是如何品酒的；「Raclette Party」，帶我們品嚐法國傳統料理等，甚至也一起參與卡昂每年四月的學生盛會「Student Carnival」。

也因為課程安排密集，我們會善用大小假期來規劃旅行，一學期下來，我共旅行了歐洲11個國家。旅行這件事，很有意思，從一開始當個典型觀光客到處踩點拍照，盡全力把回憶留在相機裡，到後來我反而喜歡參加由當地人帶領的walking tour，有深度地去認識、記住一個地方，因為我漸漸發現，除了體驗各國文化、美食和著名景點外，我更喜歡的是去認識形形色色的人。每個人都帶著不同原因來到同個地方，不只會和彼此分享食物同時也分享故事，比起看多了的教堂和博物館，我想在各地遇見的人們反而更會是一個地方讓我印象深刻的的原因。

五、研修之具體效益

1. 語言能力：出國半年要說語言能力突飛猛進，我覺得比較困難，但在國外不得不開口的環境，確實能增加表達的自信與交談的流暢度，而且歐洲每個國家講英文的口音都滿不同的，雖然一開始可能會覺得很難懂，但久了就會發現切換不同口音，也是個訓練自己聽力的好方法。加上在學校有修法文課，也是另一個接觸第二外語的機會。

2. 開闊視野：雖然並非出了國就叫擁有國際觀，但藉由這段旅程，也或多或少能開闊自己的視野。文化衝擊是必然的，但真的要在「走出去」後，才能真正體認到自己對世界的理解多有限，更重要的是，能培養自己擁有「更開放的眼光」。我們習慣將熟悉的一切視為常態，從日常生活模式到根深蒂固的價值觀，但在歐洲生活後，這些都必須重新適應，甚至飛到別一個國家又是另一回事了，久而久之，也會發現自己面對環境或民族性的差異，都更具包容心，也能帶著更開放的心態，去體驗各地風俗民情。

3. 獨立自主：在國外生活從料理三餐到出外旅行，常常都必須學著自己處理。一切大小事務，不會的就要去學、不知道的就要去查，方法A行不通，就要換plan B，甚至在治安不好的地方，也要懂得如何保護自己和隨機應變，畢竟歐洲多數的國家都不像台灣這麼方便和安全，我也常發生預料之外的事，好壞都有，而且當家人朋友都不在身邊的時候，真的只有自己能夠幫自己了，環境會逼著你長大這是真的，學習當個更獨立的人、懂得快速收拾情緒並解決問題，都是必須的。

4. 提高抗壓性：對於即將踏入職場的我而言，面對不同環境的適應力和抗壓性，格外重要，我覺得出國交換的這段時間，是一個很好提升這兩者的機會。不管是課內或課外，都會遇到大大

小小的挑戰和困難，但事後再回頭看這些日子，我反而覺得很珍貴，感謝那些挫折讓我有機會變得更堅強、有機會去勇於突破自己。

六、感想與建議

或許在很多人眼裡認為交換就像出去玩半年一樣，從某種層面來看我並不能全盤否認，但「走出去」的這個決定對我而言，更多的是代表一個階段性—「結束學生時代」的自我測驗，透過更挑戰的環境去檢視過往的學習成果；以一個更宏觀的視野去理解自己的渺小；甚至讓全新的生活體驗來壯大自己的能耐。

如果在心態上準備好，當然也具備基本溝通的語言能力，那麼我認為出國交換真的是一件值得納入大學規劃中的事，可以善用「學生」這個身分，用較低的成本去外面的世界看看，也能在踏入職場前，好好磨練一下自己的危機應變能力和受挫力，我想對於未來工作上也有很大的幫助。

另外，若有交換的打算，建議要提早規劃，及早選定自己的目標學校，看好申請條件後也較好做後續的計畫，準備起來會更從容。我自己的做法是在出國前修完畢業門檻的學分，這樣在國外也不需太有壓力的讀書，然後在出國前一年修習語言中心的應用英外語學程，讓自己更習慣使用英文，畢竟只交換半年，如果還要花時間提升自己開口的勇氣，就會有點浪費時間了。最後，「心態」上的準備我認為還是最重要的，清楚自己交換的「目的及目標」，會讓你更知道該如何在「學習」與「體驗」間取得最好的平衡，也讓交換之旅更充實、有意義。

