

輔仁大學學生赴姐妹校交換研修成效評估與心得報告

姓名	李孟宣	撰寫日期	2025 年 6 月 7 日
院系所	外語 院 法文 系/所		
研修學校	中文：諾曼第管理學院		
	英文：EM Normandie		
研修系所 (課程)	International Logistics and Port Management (M2)		
研修期間	自 2025 年 09 月 14 日至 2025 年 4 月 23 日止		

填寫此問卷即表示同意輔仁大學使用本心得報告所有內容
 交換研修面向評量：(1 表示最不同意，5 表示最同意)

一、可增進對不同社會文化之認識：

	1	2	3	4	5
1. 喜歡和外國朋友互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. 希望未來有更多機會能認識外國朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. 希望有機會能了解更多外國學習環境	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. 更了解外國文化	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

二、可增加協助推廣國際活動之動機：

	1	2	3	4	5
1. 願意協助學校對外宣傳相關活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. 樂於鼓勵學弟妹多參與國際活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3. 可幫助外國學生更了解輔仁大學	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4. 可幫助外國學生更了解台灣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>

三、提升參與國際學習之意願：

	1	2	3	4	5
1. 未來更想要出國去多體驗外國文化	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
2. 畢業後增加出國進修之意願	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 未來希望有機會到國外工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 有機會的話我希望能要在國外生活一段時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

四、課程評價

	1	2	3	4	5
1. 最喜歡的課程或活動 (簡答) :Strategy					

Procurement

- | | | | | | |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 2. 在交換學校的課程滿意度 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3.課程的難易度是否符合預期 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

五、文化交流

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1.在當地社群的融入感 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2.最難適應的文化差異是什麼（簡答）:都還好 | | | | | |

六、住宿及生活環境

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1.對於交換校提供的住宿滿意度（無則免填） | <input type="checkbox"/> |
| 2.有無遇到住宿問題或您有其他建議（簡答）法國租房很難，基本上只能透過平台，被多收一筆仲介費 | | | | | |

七、綜合評價

- | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 1.對整體交換生經驗的評價 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2.是否推薦交換生計畫給同學 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |

八、研修經驗及國外生活與心得

經過這一年的交換，我的 excel 技能真的突飛猛進，也學習到很多運輸物流領域的知識。我選的學程每堂課都一定有分組報告，並且是不能請科技工具生成的，所以跟同學們都會有革命情感——大家互相支持、絞盡腦汁，把一個個 case study 解決。上學期我真的一碰到 excel 計算就頭痛，下學期則是會被稱讚表格做得很漂亮、還會有同學來問問題，真是令人感動。

（一）為何選擇諾曼第管理學院勒阿弗爾校區(EM Normandie – Campus Le Havre)

我主修法文系，因為已經大四加上雙主修織品行銷所以在選擇科系上有比較多彈性。我選系的考慮指標有：跨域學習、排名不錯、不要巴黎、離海近一點。多方比較後決定就讀只在 Le Havre 校區開的國際運輸與港口管理碩士課 (International Logistics and Port Management)，Le Havre 有僅次於馬賽的第二大國際港口，fact sheet 裡的課程看起來也相當多元且國際化，涵蓋供應鏈、港口、永續發展等主題。

（二）學校介紹 (<https://reurl.cc/NbjE0n>)

EM Normandie 諾曼第管理學院是一所諾曼第管理學院 (EM NORMANDIE) 建於 1871 年，是法國歷史最為悠久的高等商學院之一，「百年傳薪，與時俱進 (Old School, Young Mind)」是學院百年根基。學院是全球前 1% 同時擁有 AACSB (國際商學院促進協會) 和 EQUIS (歐洲品質改善系統) 認證的教育機構之一。學院在英國《金融時報-2021》和《QS-2022》雜誌的榜單中全球排名前 80。學院在全球有 6 個校區，分佈於：諾曼第的卡昂市 (Caen) 和勒阿弗爾市 (Le Havre)、巴黎、愛爾蘭的都柏林、英格蘭的牛津 (Oxford)，以及阿聯酋的杜拜，為 5800 多名在校學生開設了量身訂做的培訓課程。

(三) 課程心得

總的來說，因為課程都是密集課程，也就是一兩週內可以結束，有時也會分散在不同月份，根據教授的時間排課，所以要自己常看課表。我個人蠻喜歡這種方式，不過確實會一下子被塞很多東西，對有學分壓力的人會比較累。好處就是排行程更好排。

International Logistics 下面又有分 Supply Chain (簡稱 SC) 跟 Port Management (簡稱 PM) 兩個組，上學期兩組一起上課，下學期分開授課，我所在的 PM 班上加我只有兩個女生、另外 11 個都是男生，不過大家都很友善，也幸虧有 International Communication 這堂課，讓彼此能更熟悉，這一年真的蠻開心的。

Supply Chain Essentials

兩位教授共同授課，分為 Excel 使用及物流觀念，前者能學到快捷鍵、樞紐分析、VLookup 等等，老師教得很好並且關心學生是否跟上，雖然我只有基礎程度還是跟得上，不過對於商學院學生可能偏簡單。後者內容為繪製 Process Mapping、Flow Chart、Cross Functional Map、ABC Analyze、倉儲空間配置等等。

Strategic Procurement

授課的印度教授說這是他最後一年在這所學校了，乾貨滿滿，每次上完課都很累哈哈 (腦袋會裝很多東西)

Sustainability in SCM

由兩位教授共同授課，第一部分的課程可以學到蠻多永續相關的理論，以及一些大企業的 case study。第二部分還沒上到就不評論。

(四) 勒阿弗爾 Le Havre 生活

不會下雪，不過早晚溫差大學校又熱的要死，衣服很難穿，基本上你需要一件防風防水的外套，裡面穿個羽絨背心、再一件薄長袖就夠了，怕熱的甚至在學校穿短袖都沒問題。

衣：市中心有蠻多店可以逛，個人推薦去二手衣 Friperie Havrais 淘寶，划算且狀態都不錯，有時可以買到 100% 美麗諾羊毛或是各種歐洲製的好貨

食：自煮的話家樂福跟 Lidl 是你的好朋友，外食一餐平均要台幣 300，偶爾還是可以去吃一下，但是當你想家的時候去吃一碗河粉，看到刷卡明細跳出來「台幣

500」，直接一瞬間回到現實.....想吃什麼亞洲菜還是回台灣再吃就好，尤其是法國的壽司是一場災。難。

住：雖然我有試著透過法國朋友試著找房子，想避掉平台費，不過最後還是透過 Studapart 平台租房，一方面比較有保障，一方面也是因為法國租房真的是重重難關。

行：Tram 跟公車很方便，上車後傳「1h」給 93333，一小時內 1.80 歐元隨便搭，也有月租腳踏車跟共享電動滑板車。

Le Havre 最棒的莫過於就在海邊，生活機能很好，不擁擠、離巴黎也不會太遠，雖然跟同學們很愛調侃這城市的天氣（雨季有時真的像颱風），但整體上我還是蠻喜歡這裡的，如果要來這交換的同學們別錯過附近的象鼻岩 Étretat、Honfleur、還有我這次的遺珠供參：Saint Malo, Mont Saint-Michel, Rennes。

九、照片分享



