

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

( **中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。 )

A. 學校簡介

在半年交換期間，我選擇的交換校是雷根斯堡大學 ( 英文：University of Regensburg / 德文：Universität Regensburg)。雷根斯堡大學位於巴伐利亞州的第四大城市雷根斯堡，成立於 1962 年，是一所綜合型公立大學。

B. 國外研修之課程學習 ( 課內 )，推薦受益最多/最喜歡的課程

我這學期選修了三門課程，皆與德國文化相關，分別是德語課、德國文化與德國流行文化。德國文化課程是專門為交換生開設的，因為我們都來自不同國家，能夠從各自的文化背景出發，討論德國歷史議題。如果喜歡討論型的課程，這個會是一個很好的選擇。對於我們來說，除非是修相關的系所，不然很難有機會能夠系統性地了解歐洲某個國家完整歷史。而德國流行文化則是線上授課，內容涵蓋電影、音樂、電視等主題，讓學生從娛樂媒體作為切入點，探討反思德國的社會議題。每週需完成一個小報告，期末則需擬定主題完成類似小論文的議題探討。我個人最推薦的是雷根斯堡大學的語言課，很適合想打好德文基礎的人。在開課前，學校會安排分級測驗，我從最基礎的 A1 開始修習。課程以英文授課為主，內容包含文法、寫作、口說等多方面訓練，老師也會安排許多實際情境練習，加強實用能力。

C. 國外研修之生活學習 ( 課外 )

針對交換的生活我會分成四個部分來介紹，分別是住宿、交通、日常生活、課餘時間安排

住宿方面，我住在學校提供的宿舍，我跟另外四位室友共住，除了房間是個人空間，我們必須共用浴室與廚房。宿舍的生活機能也很方便，樓下就有超市，附近也有一個小型商場，裡面有藥妝店、日常用品店。交通也很方便，宿舍前就有公車站牌，可以直達學校、市區、車站。房租每月是 293 歐，有洗衣房可以免費洗衣服。

交通方面，可以選擇購買德國月票，不僅可搭乘市區大眾運輸，也能搭乘除 ICE 以外的火車前往德國各地。學生有學生票，根據不同學校價格也會稍有不同。平常在雷根斯堡通勤以公車為主，若要去其他城市或國家旅遊，除了火車，也可以選擇搭 Flixbus，鄰近的紐倫堡與慕尼黑也有機場，火車大概 1.5 小時可以到。

日常生活方面，我通常會自己煮飯，因為超市的價格不高，像是水果、蔬菜很便宜，甚至有些東西比台灣更便宜，如牛奶、啤酒、麵包等等。我最常煮的是義大利麵，方便又省時。另外，德國的瓶子是可以退押金，退還的押金能換成現金或折抵消費。我剛到德國最不習慣的就是週日所有的超市都休息，因此需要提早備好食材。

課餘時間安排方面，因為巴伐利亞州自然風景豐富，如國王湖、新天鵝堡等都是附近的熱門景點，假日就可以安排踏青的行程。另外，學校與 ESN 學生組織也會舉辦多種活動，我自己就有參加過學校辦的柏林之旅，這些都是可以認識新朋友的機會。

D. 交換/研修之具體效益 ( 請條列式列舉 )

- 語言能力：因為雷根斯堡並不像慕尼黑、柏林是國際化的大城市，雖然英文大部分時候還是會通，但很多時候還是以德文溝通為主。因為我是從零基礎開始的，一開始會很辛苦，但現在可以稍微可以從單字中推測出店員在講什麼，並嘗試回答。
- 生活自理與獨立：因為是到異地生活，需要辦理許多手續，如簽證、入籍、開戶等等，雖然學校已經替我們簡化許多流程，但很多細節與時程還是需要自行注意，也學會有耐心與尋求協助。在台灣我通常都是外食，但為了節省生活費，必須自己學習煮飯、比價等等。
- 危機處理能力：在旅遊的過程中，常常遇到交通臨時變更或取消，所以需要學會隨機應變，尋找其他辦法。也曾因限制提領帳戶驗證問題導致生活費延遲撥款，必須學會溝通，並同時尋求多方協助。
- 資源分配能力：由於交換期間時間有限，但想完成的目標非常多，因此事先思考自己在這次交換中想獲得哪些東西就變得很重要。先訂好自己目標、有效運用時間，盡可能體驗不同的生活。

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?

來德國的交換生通常都需要辦理一個限制提領帳戶 ( Blocked Account )，以確保每個月都有足夠的生活費。在出發前，必須先將規定的生活費匯入這個帳戶，抵達德國後再完成開通手續，才會每月固定撥款到個人帳戶中。我當時在開通帳戶時遇到了客服驗證程序的錯誤，導致第一個月完全無法領到生活

費。幸好我有事先準備一筆現金以備不時之需，但眼看繳房租的期限將至，我立刻寫信向學校說明情況，請求能否寬限幾天付款，同時積極聯繫客服處理問題。我也嘗試透過不同語言的客服人員協助，最終才順利解決問題。

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？

我認為我是一個適應力很好的人，因此沒有遇到太多文化衝擊，但畢竟跟在台灣的生活還是有些不同，剛來的時候也是花了一點時間適應。在這期間，我覺得可以多出門走走或參加活動認識新朋友，這些都是可以幫助自己更快習慣新環境的方式。

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？

這段交換經驗也讓我在個性上有了不少轉變。首先，我變得更有耐心。在德國，辦事情不像台灣一樣有效率，很多流程都需要等待與來回溝通。其次，我也學會放慢腳步，享受生活。以前我總是過著緊湊的生活，覺得不能慢下來。但在歐洲，每個人都按照自己的步調前進，只要有明確的目標並持續努力，就算步伐慢一點也沒關係。最後，我也變得比以前更外向。原本我是一個比較安靜、不太主動認識陌生人的人，但這次交換讓我鼓起勇氣在活動中多與其他國家的學生交流，甚至在旅途中和來自不同地方的旅伴一起吃飯、聊天，這些都成為我難忘且寶貴的回憶。

H. 感想與建議

這次的交換經驗讓我在課業與生活上都有很大的收穫，也促使我在性格上有更好的轉變。在此也想給未來有意交換的同學一些建議：第一，可以事先學習一些基本德文，對日常生活會有很大的幫助，減少很多生活上的困難。第二，可以事先思考自己希望從交換經驗中得到什麼，才能更有目標地安排時間與行程，真正讓這段旅程成為充實而有意義的經歷。

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 semester abroad, I studied at the University of Regensburg (Universität Regensburg). It is a comprehensive public university located in Regensburg, the fourth largest city in Bavaria. Founded in 1962, the university offers a variety of courses and has an international community.

During the semester, I took three courses related to German culture, including a German language course, Perspectives on German Culture, and Perspectives on Contemporary German Popular Culture. Perspectives on German Culture was designed for exchange students and allowed us to discuss historical topics from diverse perspectives. Perspectives on Contemporary German Popular Culture was taught online and covered topics such as film, music, and television. It aimed to introduce contemporary social issues in German society through modern entertainment. We

were required to submit weekly reports and a final paper based on a chosen topic. Among these courses, I found the German language course to be the most beneficial. The university arranged a placement test before classes began to ensure everyone was placed in the most suitable level. I started at A1 level. The course was mainly taught in English. It covered grammar, writing, and speaking. It was not just lecture-based. Teachers also gave us time to practice real-life scenarios, which enabled us to apply the language in the daily life.

As for my life in Regensburg, I will introduce it in four aspects: accommodation, transportation, daily life, and leisure time. For accommodation, I lived in a dormitory with four other roommates. It was a shared flat, so we had to share the kitchen and bathroom. There is also free laundry available for students to use. Moreover, there were supermarkets downstairs and a small mall nearby. It is quite convenient to live here. Monthly rent was €293. For transportation, I recommend buying the Deutschland ticket. With it, you can take any public transportation in Germany. There was a bus stop right in front of the building, making it convenient to travel to the university, city center, and train station. For daily life, I usually cooked by myself, as groceries were quite affordable. For example, milk, beer, and bread were even cheaper than in Taiwan. One cultural difference I had to adjust to was that all supermarkets are closed on Sundays, so I had to plan ahead. For leisure time, I explored Bavaria's beautiful natural sites such as Neuschwanstein Castle and Königssee. The

school and the ESN student organization also hosted events. For instance, I participated in a school-organized trip to Berlin this semester.

This exchange experience brought about personal growth as well. First, I became more patient due to the slower administrative processes in Germany. Second, I learned to enjoy life in a more relaxing pace. Third, I became more outgoing. I enjoyed meeting students from other countries and travelers I encountered along the way.

In conclusion, this journey is deeply enriching. For future exchange students, I suggest learning some German before coming and setting clear goals for your exchange program. By doing so, you can adapt more easily and make the most of your time abroad.