

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

雷根斯堡大學 (Universität Regensburg) 位於德國巴伐利亞邦的雷根斯堡市，學校成立於 1962 年，並在 1967 年正式開始授課。與德國許多擁有數百年歷史的大學相比，是德國相對年輕的一所大學。也因為誕生於 1960 年代的大學擴張時期，校園建築帶有明顯的時代印記——大量混凝土結構與功能導向的設計，使整體風格相當務實。有人覺得它冷硬、像迷宮一樣難以辨認方向，在 2018 年甚至被票選為德國「最醜的大學」之一。不過也有人認為，這種粗獷主義建築其實正好反映了戰後德國對效率與理性的追求。以物理、生醫等科系相對著名。

城市本身的名字也很有意思。有看到前幾年學長姐的分享中提到：「雷根斯堡」等同「雨堡」（因為在德文中 Regen 亦等同於雨），其實是錯誤的。在新生活動的城市導覽中，得知「Regensburg」其實可以拆成兩個部分：Regen 是一條流經城市、最後匯入多瑙河的河流，而 burg 在德語裡指的是堡壘或城堡。早在羅馬時代，這裡就有一座軍事要塞，名叫 Castra Regina（意為「Regen 河畔的堡壘」），後來逐漸演變成今天的城市名稱。於是，在一座擁有兩千多年歷史的古城裡，矗立著一所誕生於二十世紀的現代大學，這種時間的反差，本身就構成了雷根斯堡大學很有趣的一部分。



B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

這學期我一共修習了三門課，分別是開學前為期一個月的德文「Intensive Language Course」、

「Human Resource Management」、「The Science of Well Being」，非常推薦德文密集訓練課，雖然在中山的語言推廣中心已經修過一學期的德文，但是因為一星期只有一堂，練習時間相對有限，所以無法很熟悉發音規則。我的 ILC 是從 A1.1 基礎班開始，每天至少 3 小時的練習，一週還有額外三堂口說課，在大量曝光在德語對話的情境中，能夠在短時間內提升自己對德文的興趣，也能趁這個機會認識校園、不同國家的交換生朋友，對後續融入德國生活會更有感。個人很喜歡授課老師，主要以英語授課、解釋德文單詞與規則。(不過每年的老師都不一樣，也有些老師會直接以德文授課，可能就要花比較多心力學習)。

除此之外，「The Science of Well Being」也是改變我一生的課程，教授用經濟學的概念去破除有關幸福的迷思，教你如何獲得生活真正的「幸福」。每週會需要做一些小練習(例如調整呼吸、自我覺察、命名情緒、建立運動習慣等等)，跟其他課程不同，在 tutorials 中，所有同學會圍成一個圈，分享每週練習的成果。可以藉此機會重新認識自己、也去審思人生中的追求跟個人幸福的連結。需要至少完成八周的小練習才能參加期末考試、並且在期末還要運用課程所學，繳交一份個人的成果報告，以科學性的方式去驗證自己是否真的「變得幸福」。

C. 國外研修之生活學習(課外)

雷根斯堡大學也提供很多課外活動讓國際交換學生參加，建議可以去加入學校的 what's app 社群、追蹤 IG: esn_regensburg，就能掌握學校活動的第一手消息。如果有參加 ILC 課程，學校也會在那個月安排多次迎新活動跟小旅行。除此之外，因為認識了法律系的朋友，他也帶我去參加了兩場德國在地的集會遊行，第一場是在雷根斯堡當地的女權遊行，另一場是在柏林的庫德族集會，也讓我更加認識德國當地的社會議題，以及不同族群(移民)的處境。

D. 交換/研修之具體效益(請條列式列舉)

- 跨文化溝通能力：在多國同學與朋友的日常互動中，學習理解不同文化背景下的溝通方式與價值觀，並調整自己的表達方式以建立有效交流。(例如認識的香港朋友，就算同樣使用中文，但台灣人的表達往往太委婉，因此學會更加明確的溝通或拒絕。)
- 多語言交流能力：在生活與學習情境中持續使用英文並練習德文，使語言從課堂知識轉化為實際跨文化溝通工具。(宿舍共用廚房是練習英文跟交友的好地方)
- 跨國生活管理能力：獨立處理海外生活中的各類行政與制度問題，例如銀行帳戶、保險、宿舍與交通等安排，提升自我管理與問題解決能力。(體驗了德國的行政制度跟效率)
- 國際文化理解與視野：透過在歐洲多國旅行與長時間生活，直接觀察不同社會文化、城市歷史與生活方式，拓展對世界的理解。(深度旅遊大於走馬看花，以博物館為主的旅遊安排)

- 觀察與敘事能力 (文化觀察者角色)：將交換生活與旅行經驗轉化為文字與日記，培養對文化細節的觀察能力，並以敘事方式記錄跨文化經驗。

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？

交換期間，至歐洲各國旅行是不可避免的，然而，雖然自己並沒有遭受其他交換學生的常見困境（例如：護照遺失、遭竊...），但是，可能是無法適應當地的氣候或飲食，我在交換的半年間不停地在重病與感冒（每個月都生病），最嚴重的一次是在波蘭獨旅時食物中毒，上吐下瀉了一整天，當天還要搭 14 小時的長途夜巴返回德國，在有暖氣的車上高燒不退、反而因為畏寒穿太多，在負八度的天氣中中暑，種種身體不適，加上獨自旅行的孤獨，很考驗自己的身心抗壓性。

我認為出門在外，安全是首要考量，並且獨旅時，也要有建立緊急聯絡人的習慣、適時向他人尋求幫助。那三天，好險自己有從台灣帶足夠的常備藥品，除了到青旅櫃檯辦理延後退房，也聯繫了碩一在中山進行語言交換的活動時認識的波蘭好友，這段跨國友誼讓我知道如果真的受不了，至少還有認識的人能夠求援。建議要出國交換的同學審慎評估自己的身體狀況，因為我知道自己在台灣身體就不太好，所以帶了比同儕都還要多的常備藥（最後也是全部用光），雖然會覺得沒有如願觀光非常可惜，但也更了解怎麼照顧自己。

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？

主要的文化衝擊來自食物、以及飲食習慣帶來的社交態度。德國的食物變化很少，外食又不便宜（就連 Döner 現在一個大概也要 8 歐元），感覺他們對於食物的態度更像是一種維持生命的燃料或電池，在宿舍廚房看到的、自煮的同學，大多是來自其他國家的學生，不是德國本地人。我所認識的德國人常常吃簡便的冷食晚餐：麵包、小蕃茄、火腿、起司，稱作 Abendbrot，這樣的飲食習慣對台灣人來說很難適應，對於愛約吃飯的台灣人來說，也相較少了一種社交活動，無法跟德國朋友熟絡起來，可能會覺得德國人的邊界感比較重、比較疏離。

解決方式應該是自己到亞洲超市買食材、學會煮菜，因為我從小跟阿嬤學煮飯，所以很多亞洲料理都能自己來，算是能緩解很多異國思鄉情結，也能當成國民外交的方法。除此之外，因為都是自己煮、待在廚房的時間久了，自然有機會跟不同國家的同學聊天、交流料理，慢慢走進彼此的生活。印象最深刻的是有為巴基斯坦的同學超級會料理，我們曾經一起料理晚餐，他煮巴基斯坦的香料燉飯 Biryani，我煮台灣的地瓜球一起分享。至於德國小夥伴雖然不常出現在廚房，但偶爾也會聞香而來，久而久之就比較熟悉彼此，之後也一起組織了幾場宿舍聚會。

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？

一、更懂得照顧自己的真實感受：當交換學生前常常會有一種對歐洲的憧憬，當同屆的交換學

生去了一個又一個國家旅行，經常會有一種「不去可惜」、「錯過機會不再」的想法。但是，有了幾次長途旅行都重病的經驗，海外生活讓我開始更理解自己的需求，也學會為自己建立界線。過去，我常因為不想浪費機會、不了解自己、或急著與他人比較而勉強答應許多事情、去追逐自己其實沒有很喜歡的目標，在交換生活中，我逐漸學會坦然拒絕，並尊重自己的選擇。

二、 找到自己珍貴的人格特質：同時，我也更認識到自己很珍惜與人建立關係的特質，例如主動邀請朋友聚會、照顧他人、或煮台灣料理與大家分享。這段經驗讓我更自在地做自己，也更開放地與不同文化的人建立連結。

三、 加深自己對台灣的認同：在跟不同文化的朋友交流時，經常有文化衝擊、或是有接觸社會議題的機會，雖然只是打開的認知的一小角，但也讓我知道了世界如此之大。並且他們都很以自己的國家為傲。在國際宿舍，我遇見一位喜歡世界史的朋友，甚至比我更了解台灣的歷史，讓我有些慚愧，自己對家鄉發生過的演變、信仰認識不深，有時我們認為俗的東西，反而「越在地、越國際」。以前難免會有「國外的月亮比較圓」的想法，但海外生活後，我反而更珍惜我的家園台灣，便捷的交通、良好的治安、豐富的美食、友善的人民、強大的產業...這些都是其他國家的人如何稱讚台灣的形容詞。回台後我也更想要認識台灣，去了解這片土地的所有，是我當初出國前意想不到的。

H. 感想與建議

有關感想，上面已經提過很多，便不再贅述，以下以建議為主：

一、 資料閱讀與交流：雖然很多人會將出國前的準備放在對該國家的資料搜集跟歷史閱讀，但我認為也可以準備一些台灣的歷史跟社會議題去做交流。很多外國的朋友認識台灣是因為我們知名的半導體產業跟有點緊張的兩岸情勢，如果能藉此議題談談世界正在發生的事情，我認為在拓展國際視野方面會是不錯的收穫。除此之外，在出國前，我有買一些台灣的小吊飾、明信片，遇到有緣的外國朋友就會送他們當作伴手禮，也是一個友誼的開端。因為去交換時是冬季學期，我也有購買書法組讓朋友們體驗寫春聯。

二、 把台灣味帶過去：很多東西在當地都買得到，如果是對吃比較重視的夥伴，建議帶點歐洲買不到、或是買了很貴的亞洲調味料（例如：咖哩塊、乾香菇、火鍋湯底、沾醬...）等等，蠻能緩解鄉愁的。

三、 掉髮問題：到歐洲可能難免水土不服，可能是水質太硬，我們這一梯次的交換生都有明顯感覺頭髮變少，可以攜帶有濾芯的蓮蓬頭去更換。

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

University and City Overview

The University of Regensburg (Universität Regensburg) is located in the city of Regensburg in Bavaria, Germany. The university was founded in 1962 and began teaching in 1967. Compared with many German universities that have histories of several hundred years, it is considered relatively young. Because it was established during the expansion of higher education in the 1960s, the campus architecture reflects the design style of that period, featuring many concrete buildings and functional layouts. Some people even describe the campus as maze-like, and it was humorously ranked among the “ugliest universities in Germany” in 2018. Nevertheless, this architectural style also reflects the efficiency and rationality emphasized in post-war Germany. The university is particularly known for fields such as physics and biomedical sciences.

The name “Regensburg” is also interesting. Some people mistakenly interpret it as “Rain Castle” because *Regen* means rain in German. However, the name actually refers to the **Regen River**, which flows into the Danube. The word *burg* means fortress or castle. In Roman times, the area was called *Castra Regina*, meaning “fortress on the Regen River.” Today, the city combines over two thousand years of history with a modern university campus.

Academic Learning

During my exchange semester, I took three courses: the **German Intensive Language Course (ILC)**, **Human Resource Management**, and **The Science of Well-Being**.

The German Intensive Language Course was particularly helpful. Although I had previously studied German at my home university, the class met only once per week. In contrast, the ILC provided at least three hours of daily learning and additional speaking practice. This intensive environment significantly improved my German skills and helped me become more confident using the language while also meeting other exchange students.

Another meaningful course was **The Science of Well-Being**, which explores happiness from an economic and scientific perspective. Students completed weekly exercises such as emotional awareness, breathing techniques, and building healthy habits. Through group discussions and a final reflection report, the course encouraged us to evaluate whether

these practices truly improved our well-being.

Extracurricular and Cultural Experiences

Outside the classroom, the university and ESN student organization regularly arranged social activities and trips for exchange students. Through these activities, I met students from different countries and became more familiar with the local environment.

I also had the opportunity to attend two demonstrations in Germany: a women' s rights march in Regensburg and a Kurdish political rally in Berlin. These experiences helped me better understand social issues and the perspectives of different communities in German society.

Benefits of the Exchange Experience

My exchange experience brought several important benefits:

- **Cross-cultural communication skills:** interacting with people from different backgrounds taught me how communication styles vary across cultures.
- **Multilingual communication ability:** daily conversations in English and learning German helped me use languages more confidently.
- **Independent life management:** handling banking, insurance, housing, and transportation systems improved my problem-solving ability.
- **International perspective:** traveling in Europe allowed me to observe different cultures and histories more deeply.
- **Observation and storytelling skills:** writing diaries about my experiences helped me reflect on cultural differences.

Personal Growth and Reflection

Studying abroad also brought significant personal growth. First, I learned to better understand my own needs and set boundaries. At first, I felt pressure to travel as much as possible, but after several trips where I became seriously ill, I realized that constantly chasing experiences was not always necessary. I learned to make choices based on my own well-being rather than comparison with others.

Second, I discovered one of my strengths: my willingness to build relationships. I enjoy organizing gatherings and cooking Taiwanese food to share with friends from different cultures.

Finally, living abroad strengthened my appreciation for Taiwan. Many international friends praised Taiwan' s safety, convenient transportation, and rich culture. Hearing these perspectives made me realize how special my home country is and motivated me to learn more about its history and culture.

Overall, my exchange experience at the University of Regensburg broadened my worldview, strengthened my independence, and helped me better understand both the world and myself.