

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

曼海姆大學位於德國西南部巴登-符騰堡邦的曼海姆市，是德國乃至歐洲最具聲譽的研究型大學之一，特別以商業、經濟、社會科學與法學領域聞名。其前身為 1907 年創立的曼海姆商學院，於 1967 年升格為大學，並持續發展為德國頂尖的商管學府之一。

大學以高品質教學與實務導向著稱，特別是曼海姆商學院 (Mannheim Business School)，不僅擁有 AACSB、EQUIS 與 AMBA 三大國際商管認證，更在歐洲 MBA 排名中名列前茅。除商管領域外，學校亦提供法律、人文、數學、資訊科學等多元學科，重視跨領域整合與國際化學習。

校園座落於壯麗的巴洛克式建築——曼海姆宮 (Schloss Mannheim)，融合歷史氛圍與現代化教學設施，營造出獨特的學術環境。全校約有 12,000 名學生，其中約 15% 為來自世界各地的國際學生，展現出多元與國際交流的氛圍。

學生生活方面，曼海姆大學提供豐富的課外活動與學生組織，包括商業論壇 (Mannheim Forum)、創業大會 (Q-Summit) 以及模擬聯合國 (MUN) 等，並定期舉辦如宮廷節 (Schlossfest) 與知名校園派對等活動。此外，學校還提供 80 種以上的體育課程與設施，並支持優秀運動員申請專屬獎學金。

作為一所以國際視野為導向的大學，曼海姆與全球多所高校建立交換計畫與英語授課課程，為學生提供赴海外深造與拓展國際經驗的機會。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

1. Sustainable Investing

這是一門由管院開設的課程，課程內容旨在了解金融產業中利害關係人和商品本身與永續的關聯性，探討關於永續該如何實踐，對於實際運作中的案例，身為投資人要如何去評估，市場上已規範的金融商品需如何操作，又有哪些規範是身為投資人或企業該去遵守執行的，這些都包含在課堂的教學中。

我印象深刻的是，助教會帶著我們用電腦，去做資產定價和主動式投資的圖表模擬操作，全都是用 excel 來完成的，而且課堂中會有模擬題目，讓學生能夠反思正課學過的內容，甚至助教在考前的最後一堂課清楚的分析期末考的樣貌，讓我這個一直對德國期末考佔學期成績 100% 感到焦慮的我有喘息的機會，我最後藉著助教邏輯清楚的簡報，搭配教授給予的內容，通過我所擔心的期末考。

2. A1.2 General Language Course

來到德國學當地語言是我一直想試試看的，早在這之前已經在台灣學習有六個月以上，所以到了德國就選 A1.2 的來上，我覺得學德文不容易，很多人也說德文不好學，加上自己的經驗也是如此，短時間內要進步真的不簡單，但在德國學和台灣學是兩件事情，當地的教學是以近乎全德文來教，幾乎不用英文，當我們遇到不懂的文法或單字，老師一樣會用德文解釋，偶爾搭配肢體語言或是畫圖來解釋，直到我們真的還聽不懂老師才會使用英文，這種授課方式有助於我們使用德文思考，畢竟都要在當地生活，用外人的思維模式很難理解德國的文化，也因此我都很認真上課，也喜歡老師的授課方式！

C. 國外研修之生活學習（課外）

1. 宿舍生活

當初曼漢大學開給交換生的宿舍共有四棟，我是在 Ulmenweg 上的 WG，這代表我要跟其他人共用衛浴和廚房，但我能有自己的房間，還有門可以遮擋，空間算是很大，隔音也不錯，我很喜歡那邊的環境。

我的室友一個是德國人，一個是波蘭人，人很和善，我還曾煮麻婆豆腐給德國人吃，做個文化交流。大部分於宿舍的時間我都在煮飯，或是想要煮甚麼吃，沒事我就去逛超市。我住的地方旁邊有四家超市，三家是德國大型連鎖超市，裡面空間很大，食材、生活用品都有，我最意外的是他們大部分食材的價格都比台灣還要低，使人煮飯的慾望很強烈，因為外食的成本真的太高了。

交換期間我認識了一些台灣朋友，剛好有幾個也跟我住在同一區，有時候我們會在共用廚房用餐，分享食物，聊聊在德國的生活以及期待等等，我覺得很好玩，有這樣的陪伴也減少我在異地的孤獨感。

有一次認識了一個來自美國的台灣人，剛好我的生日要到了，我就在他的宿舍過生日，離我那裏有段距離，但為了常到他自己做的肉桂捲，我還是去了，之後輪到他的生日，我一樣去找他，參加他主持的烤肉趴，非常有趣。

2. 學校活動

學校有適合交換生參加的活動，由學生組織 ESN 舉辦，活動非常多元，也滿多人參加的，復活節的時候我參加了他們彩繪蛋的活動，剛入學時參加了到曼漢主場館看冰上曲棍球，非常有趣，也認識了一些人。後來有跟認識的人一起去參加期中的派對和期末的派對，對我這種很少參加派對的人來說，去那裏主要是陪伴朋友。我還參加了去柏林四天三夜的活動，由這個學生會帶我們去柏林，他們安排部分行程，剩下的我們可以自行出去玩，甚至他還帶我們到夜店去，算是非常有趣的體驗。

3. 旅遊

每個周末或是長假，我都會安排出門旅遊，有時候是獨自旅行，有時候會跟朋友一起去，剛開始或時間沒那麼多，我就會安排到德國其他城市旅遊，我利用我提早買的歐洲全境火車票，不斷搭他們的高鐵，完全不用訂位就可以直接上車，累積去過的德國城鎮共 22 個，再來就是跨境旅遊，通常會過夜，每趟旅程我都強迫自己要提早規劃，有的前一周規劃我都覺得太晚了，很多行程都要提早訂票，尤其是交通票，如果有一段沒辦法搭上，很有可能會耽誤到整個行程，實際到了當地有更多的臨時狀況需要克服，這很考驗一個人的時間管理和彈性調整的能力，甚至要好好調整心態，因為很多事情都會是第一次遇到，但不會是最後一次遇到，可能過程中會出現好幾次類似的問題，能掌控的範圍並不多，自己必須要能夠想辦法面對，我在這個過程變得更為獨立自主。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 精進商業方面專業知識
2. 生活自主打理的能力
3. 語言溝通能力
4. 國際交流能力
5. 拓寬交友網路
6. 問題解決能力
7. 時間管理能力
8. 拓寬國際視野

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？

交換期間我面臨到的最大困境就是交通！我在來之前就聽聞德鐵時常延誤、取消的新聞，結果到了之後發現歐洲很多火車都會這樣，我每次要搭車去比較遠的地方都要備好第二種前往方式，然後一定要提早前往，即便比預定抵達時間還要早一到兩小時。歐洲有一種跨境列車是 EC，他由兩種車廂組成，分別前往不同地方，我第一次出遠門到布拉格就坐錯車廂，我已經站好上車位置，也從月台的電子顯示螢幕確認過一次，就上車看到號碼一樣的位置就坐下，因為是過夜列車，所以我在車上睡了好幾個小時，到了白天差不多該抵達的時間，我看了窗外，發現我人在柏林，跟原本要去的地方還有四個小時的車程，還好柏林是大站，我趕快去搭下一班直達布拉格的車子，後來我仔細觀察歐洲各種火車的車型，發現這種車子是最老舊的，裡面沒有任何電子顯示螢幕，車廂外的目的地和車號都是用紙貼在車身，我之後又不小心搭錯了兩次，都是因為看不懂車廂外的號碼而錯失機會，最後一次還得多花錢去搭巴士前往目的地。這種火車我到現在還是不太會搭，我應該在不確定的情況下，第一時間去問路人，我就是太相信自己不會再搭錯，才不小心一直搭錯。因為其他車種如果我不確定，我會直接問路人，而且也都有電子螢幕可以方便我確認，但這種車子我就想說畢竟也只是一台車，搭錯的機率應該很小，所以我就相信自己，結果才落得這種下場。

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？

我覺得是大家對於菸酒這類對人體不是很好的東西的成癮性，我每次參加活動都要猶豫，要有朋友陪我才會去，學校大部分活動都跟酒、酒吧有關係，我在那邊遇到的人，十之八九都在喝酒，或是吃飯也都一定要配酒，我室友也時常備著啤酒在冰箱，就讓人感覺社交活動一定要有酒的參與才會盡興，我本身不是喝酒的料，不喜歡酒精的味道，但每次跟外國人這樣講，有的人會一副那你幹嘛參加活動的表情，或是不知道要怎麼回應，為了要融入他們，我就開始嘗試喝點酒，喝不同的酒，就希望能夠參與他們的聊天，這的確有點強迫自己去做不喜歡的事情，但我發現這也是他們的文化之一，我不是不能喝酒，所以稍微妥協去換得與他們成為朋友的機會，好像也不錯，而且我不是天天喝，身體還有辦法恢復，只不過我也知道這不是唯一的方法，或許有一天我會勇敢和他們說出我的真正想法。

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？

我覺得是面對一切要處之泰然的心態，計畫永遠趕不上變化，不能強求一切都要按著原本規劃的走。交通就是其中一項，詭譎程度是我交換期間遇過最誇張的，但後來我學會不疾不徐，發現錯過了這班車，就再找下一班可以到家的車就好，不論要花多少時間，我都認了這就是旅遊需要承擔的成本之一，或甚至想要搭的車今日沒辦法了，就在火車站等到明天再出發也無妨，注意安全就好，我回顧我當初來德國想要安排的各種行程，每個都非常滿，很多地方都想逛到，但後來有

累積了好多旅遊經驗，發現彈性、走到哪看到哪的行程也不錯，還可以減少交通問題，我在處理這方面的事情時也變得更加成熟，能夠獨立面對一切，成功回家的感覺給我莫大的成就感。

H. 感想與建議

德國是個交換、生活都很適合的地方，雖然會有很多身為亞洲人不習慣的事情，但換個角度想這是當地人每天都需要面臨的，感覺也沒有那麼糟，有的時候只是待不夠久，沒辦法產生共鳴而已，所以剛遇到可能會很不知所措，但幾次之後就學會如何處理心態。

我因為課不多，所以會提前安排每周行程，我甚至建立一個 excel 表，專門處理我要去的地方，整理所有一定要去的國家，每周上完課，我就開始整理行李，隔天就馬上出發。雖然一開始會覺得自己出門會危險，因為第一次來歐洲獨立生活，身邊都是不熟悉的環境，還要進行獨旅，但後來我慢慢適應了當地的環境，透過參加學校活動認識了新朋友，我們在彼此身上學習在德國生活的方法，我開始把曼海姆當成自己的家，每次從外地回來都會有回到家的放鬆感。

我很推薦想要來歐洲交換的同學選擇德國，這裡不僅超市商品便宜、交通方便、能和你溝通的人都滿友善的，不過要學會適應當地的官僚系統，滿繁瑣的，有的也會讓人很無言，但那是他們選擇的生活方式，我認為只要了解怎麼處理，展現願意處理的心態，他們也都會很願意幫忙，我自己也受到了不少幫助。德國人相對其他歐洲國家，可能會展現出一副很冷靜、不想社交的模樣，我的看法是大部分都這樣，不過如果是學生，通常會比較外放，如果你願意和他們聊天，他們都很願意回應，就算英文不好也還是會用自己的方式跟你分享，我很開心能夠體驗這樣的生活！

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

The University of Mannheim, located in the city of Mannheim in the southwestern German state of Baden-Württemberg, is one of the most prestigious research universities in Germany and Europe. It is especially renowned for its strengths in business, economics, social sciences, and law. Originally established in 1907 as the Mannheim School of Commerce, it was elevated to university status in 1967 and has since developed into one of Germany' s leading institutions for business education.

Various courses are provided in German or English. As an exchange student, it' s possible to take most of the courses which are already clearly described on their separate page designed for exchange students. Just to remember, "taking the course" and "taking the exam" are different procedures to be noticed. Every student must register to the exam by

the deadline if they want the score of the course they take. This might be a bit to extra, but I believe this also gives the students the freedom to choose whether to take the exam to get the score. Even if the exam is not taken, it won' t actually affect the score of the course since the exam defines the final score.

Overall, I got through the final exams of both courses and still enjoyed a lot of trips during the semester. Not only did I study hard at my dorm but also studied during my commute. I got very nervous about the exams at first since I only got one chance to pass if I wanted an easy and carefree summer vacation or I had to take the re-sit exam in August. Thankfully, my hard work paid off after seeing the exam results.

Most of my time were spent on study and traveling. I went out on trip almost every week. In such short five months, I was able to go to 20 countries either by train or plane. Those trips were memorable even though I encountered some problems in between. I always calmed myself down while dealing with them and the results were acceptable afterwards. One time I got stuck in a town where I spontaneously went to because I missed a train which just passed by me and I did not realize until I saw the screen, but it was too late. I knew this happened before, so I quickly found new ways to get to my destination. I found buses. Although that was unnecessary expenditure which could be totally avoided, I was still glad that I finally got to the destination and reunited with my friends.

My life in Germany was awesome. It was a total unfamiliar environment for me at first. After few days of discovering, I found myself integrate in their life gradually. I joined school events to meet new people and I also got friends from different countries. They were one of the reasons that I was able to be comfortable with the environment. They were nice and very much into sharing their life in Germany. I, therefore, gained some useful survival skills from them and was grateful to join their party, dinner and celebrations.

All in all, I found myself more mature mentally and physically and definitely more independent. It was a journey that I would never forget and recommend those who still consider it to come and experience. Maybe you will find something different in yourself.