

A. 學校簡介

達姆施塔特工業大學 (TU Darmstadt) 位於德國黑森邦，是德國理工大學聯盟 TU9 成員之一，在工程與資訊領域具有相當高的聲譽。整體而言，學校學術氛圍偏向研究導向，課程內容扎實，屬於典型的德國理工大學。地理位置方面，達姆施塔特距離黑森邦第一大城法蘭克福僅約 15 至 20 分鐘火車車程，市內也有 Airliner 巴士可直達法蘭克福機場，因此不論是日常通勤或假日旅遊都十分方便。在課程安排上，大學部課程多以德語授課為主，英文課程比例較低；研究所階段雖然英文授課比例提高，但因研究所本身開課數量就較少，因此整體能選擇的英文課程仍相對有限。對德語能力較弱的交換學生而言，課程選擇會受到一定程度影響。

B. 國外研修之課程學習 (課內) · 推薦受益最多/最喜歡的課程

在課程學習方面，我最推薦的是學期開始前的德語密集課程 (German Intensive Basic Courses I/II)。對於原本沒有任何德語基礎的我來說，這門課讓我在正式開學前先建立了基本的德語能力，包含日常生活會用到的簡單對話與基礎文法，對後續生活適應幫助很大。雖然短時間內要吸收大量內容確實有一定壓力，但整體學習效果是明顯的。

除了語言能力上的提升外，這門課對我而言更重要的收穫其實是人際交流的部分。密集課程的學生幾乎都是交換生，大家背景相似，也都處於剛到德國、彼此都還不熟悉環境的階段，因此更願意主動認識新朋友。相較之下，正式開學後修的一般課程中，許多同學本來就有固定的朋友圈，課堂互動多半圍繞在學業本身，較少有自然發展社交的機會。因此，我後來比較常聯絡、甚至持續維持聯繫的朋友，大多是在密集德語課期間認識的。因此，我認為這門課不僅是語言準備課程，更是交換生活的重要起點。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在課外學習方面，我認為最大的收穫其實來自獨立生活的能力以及旅遊規劃與自我管理能力。其中，外語能力的成長是最明顯的改變。雖然在達姆施塔特的部分超市或 DM 等商店中，店員未必能以英文溝通，但整體而言，在國外生活仍然迫使我練習開口說外語的勇氣。即使表達不夠流暢，為了完成日常生活中的大小事，仍然必須嘗試溝通。雖然有時久未使用英文，在出門社交或與外國朋友交流前仍會感到緊張，但我認為這些不安本身也是學習的一部分。

此外，資訊蒐集與問題處理能力也有顯著提升。在德國，由於語言與文化背景不同，許多生活相關資訊都必須自行查詢並主動與相關單位聯繫，例如宿舍部門、政府單位等。如何理解規定、準備文件、以及清楚表達自己的需求，都是交換生活中不可避免的過程。這些經驗讓我更清楚如何在陌生制度下為自己負責。

生活技能方面，料理能力同樣有所進步。德國外食費用相對較高，且不像台灣有多樣且平價的小吃選擇，因此能夠自己煮出願意長期食用且準備快速的料理變得十分重要。從食材採買到時間安排，都需要更完整的規劃。

在日常交通方面，德國鐵路 (DB Deutsche Bahn) 的誤點情況也是交換生活中常見的挑戰。如何在班次延誤時重新規劃路線、預留轉車時間，甚至臨時改變行程，都是實際需要面對的問題。這些經驗讓我學會在不可控的情況下保持彈性與耐心。

最後，在歐洲交換期間，旅遊是許多人最期待的一部分。對我而言，旅遊並不只是打卡或增加到訪國家的數量。由於我本身習慣事先規劃，因此在德國的生活常呈現一種「回德國安排下一趟行程」與「實際出發旅行」之間的循環。透過這樣的過程，我逐漸理解自己真正重視的是心理狀態與個人興趣，而非單純為了比較去過多少國家而勉強自己旅行，或與不適合的旅伴同行。這段時間也讓我更認識自己的節奏與界線。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 提升獨立生活能力
- 外語能力提升
- 增強資訊蒐集與制度理解能力
- 培養隨機應變能力
- 提升自我管理與時間規劃能力
- 結交外國朋友
- 體驗外國文化

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？

在海外生活期間，我並未遇到重大困難，但確實曾面臨幾次因語言與制度差異所產生的挑戰。這些問題雖然規模不大，卻讓我深刻體會在異地生活所需的耐心與彈性。

首先是在辦理電信服務時遇到困難。起初申辦 simon eSIM 時，系統因不明原因鎖定我的姓名資料，導致無法完成申請。客服專線為全德文語音，我無法直接溝通，即使請德語較好的朋友協助，仍未能順利解決，最終選擇改辦其他電信公司。後來使用 Vodafone 的 28 天制流量方案時，也曾發生流量提前用完卻無法提前續約的情況。由於客服同樣以德文為主，我最後選擇親自前往門市，請店員協助致電客服，才順利解決問題。這些經驗讓我意識到，在語言能力不足的情況下，尋找替代解決方式與現場溝通往往比線上處理更有效。

另一件較為印象深刻的事件發生在德語課程選課上。多數課程在學期中可彈性加退選，因此我原本抱持旁聽後再決定是否加選的想法。然而，德語密集課程並不適用此制度。當天清晨到校後，因未正式選入該課程而被授課教師要求離開，且過程中以德語溝通，我無法即時理解與回應。最終我選擇放棄該門課程。事後回想，這次經驗讓我體會到不同教育制度下規則的明確性，也提醒自己在異國環境中應更充分理解規定後再行動，而非以原本習慣的方式推測制度彈性。

整體而言，這些困境並未對我的交換生活造成重大影響，但卻讓我學會在語言受限與制度陌生的情況下保持冷靜，尋找其他可行的解決方式，同時也理解到不同文化對規則與程序的重視程度。這些經驗成為我適應與成長的重要一部分。

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？

在德國生活期間，我確實經歷了幾次明顯的文化衝擊，其中最直接的感受來自交通與時間觀念的差異。以德國鐵路 (DB) 為例，班次延誤的情況相當常見。相較於台灣大眾運輸系統準點率普遍較高的環境，初期確實感到不適應。後來逐漸理解，各國交通系統都有其運作背景與限制，因此在規劃行程時開始主動預留更多彈性時間，以因應可能的延遲。此外，德國國土面積較台灣大，即便只是國內城市移動，也常需搭乘一至四小時不等的火車。這與在台灣習慣的移動距離形成鮮明對比，因此在時間規劃與體力分配上都需要重新調整。

另一個印象深刻的文化差異來自聖誕節假期。德國的聖誕假期屬於相當完整且徹底的休假形式，多數商店與超市皆全面歇業。由於事前未充分了解相關習慣，剛好在節日前旅行返家，尚未準備生活物資，結果面臨數日無法購物的

情況。最終在室友與朋友的協助下度過假期。這次經驗讓我學會事前查詢節日安排與提早準備的重要性，也更理解歐洲社會對假期與家庭時間的重視。

飲食文化同樣帶來適應上的挑戰。德國日常飲食以麵包、馬鈴薯與肉類為主，選擇相對單純，與台灣多樣且便利的外食文化差異甚大。面對口味與習慣上的不同，我開始更頻繁自行料理，嘗試利用亞洲超市購買熟悉的食材，例如簡單的火鍋料理等，既能符合口味，也培養了更穩定的生活節奏。透過調整飲食方式，不僅解決生活上的不適應，也讓自己更能掌握健康與預算。

整體而言，這些文化衝擊雖然在當下帶來不便與不適應，但也讓我學會在不同制度與生活方式下保持彈性與預先規劃的能力。隨著時間推移，從最初的不習慣轉變為理解與調整，也成為海外生活中重要的成長。

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？

對我而言，這段海外生活帶來最大的改變，是更清楚地認識自己。在國外的時間，我多了許多與自己獨處的機會。無論是旅行途中、搭車的過程，或是在宿舍安靜的夜晚，我開始反思自己真正想要的是什麼樣的生活方式。

在歐洲交換的氛圍中，許多人會以「去過多少國家」作為交換成果的一種指標，因此容易產生無形的比較壓力。然而，在實際旅遊一段時間後，我發現自己出現某種程度的旅遊倦怠感，對於反覆參觀教堂、宮殿與博物館逐漸感到疲乏。這讓我開始思考，旅行是否真的是為了數量與打卡，而不是出於自身興趣。調整心態、不為了攀比而勉強自己前往並不感興趣的地方，成為我學習的重要課題。

此外，旅伴的選擇也讓我學到取舍的重要性。並非所有在當地認識的朋友都適合成為旅行夥伴。如何判斷是否接受邀約、是否願意投入時間與金錢參與某趟行程，都需要誠實面對自己的感受。若勉強同行卻無法享受過程，反而消耗心力與資源。這段經驗讓我更重視人際界線與自我感受。

在交換期間，我也嘗試獨自旅行。雖然獨旅的過程相對孤單，但也提供更多沉澱與思考的空間。正是在這些獨處的時刻，我更加確立自己未來想回台灣發展並投入工作的方向。相較於持續延長旅遊生活，我更渴望回到熟悉的環境，開始為自己的目標努力。海外生活讓我體會到金錢與選擇之間的關係，也更加珍惜未來能夠憑自身能力規劃生活的機會。

整體而言，這段經歷並非單純拓展視野，而是幫助我釐清價值觀與優先順序。最大的成長，是學會不以他人的標準衡量自己，而是更誠實地面對內心真正的需求。

H. 感想與建議

整體而言，我仍然認為這段交換經驗非常值得。很多事情唯有親身經歷後，才能真正理解適不適合自己。若沒有實際到國外長時間生活，我或許不會如此確定自己更傾向回台灣發展與工作的選擇。這段時間讓我更清楚知道自己適合什麼樣的生活型態，也更加理解自己的優先順序。

在德國生活期間，確實有一些個人上較難適應的部分，例如冬季日照時間較短，情緒容易受到影響。為了讓自己維持穩定狀態，我開始刻意建立規律的生活節奏，例如固定安排運動時間、自己煮飯，讓生活有重心，而不是被環境牽著走。這些看似日常的小事，反而成為支撐心理狀態的重要關鍵。

在人際互動上，我也學會不再強迫自己參與所有社交與旅遊邀約。交換期間常會產生一種無形的比較壓力，例如「去過多少國家」或「是否參與所有活動」。但實際經歷後，我發現自己並不適合為了數量而奔波。適度保留獨處時間、選擇真正適合的旅伴，比勉強自己投入每一次邀約更重要。這讓我更誠實地面對自己的感受，也更懂得設立界線。

此外，金錢觀的改變也是重要收穫之一。在國外生活與旅行的花費相對高昂，當資源有限時，每一次消費都需要衡量其價值。這段經驗讓我更清楚理解金錢與選擇之間的關係，也更確立未來希望回台灣工作、累積自己的能力與資源後，再規劃更長遠生活的想法。比起單純增加旅遊數量，我更重視長期規劃與自主能力的建立。

雖然德國的生活型態與城市氛圍未必完全符合我的偏好，例如冬季氣候與日照、生活機能距離等，但我仍然十分感謝學校給予這次交換機會。這可能是我最後一次以學生身分長時間在海外生活，也因此格外珍惜。這段經歷讓我更了解世界，同時也更了解自己。

給未來有意前往德國交換的同學幾點建議：事先了解當地節日與假期安排，提早準備生活用品；冬季日照時間較短，需注意心理與作息調整；若有退稅需求，可留意離境前三個月內購買商品較能符合規定，提前規劃能更有效運用資源。

回顧這段時間，我原本以為交換是去看世界，但真正帶給我最大影響的，其實更是認識自己。在陌生的制度與文化中，我慢慢釐清自己的價值排序與生活偏好，也更確定未來想走的方向。或許世界很大，但更重要的是，在看過之後，我知道自己想要站在哪裡。

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

During my exchange semester at TU Darmstadt in Germany, I gained not only academic experience but also a deeper understanding of myself. What I initially thought would be a journey to explore the world gradually turned into a process of self-discovery.

TU Darmstadt, located in the state of Hesse, is a member of the TU9 alliance, which represents nine leading technical universities in Germany. The university is well known for its strong reputation in engineering and computer science. The academic atmosphere is research-oriented and rigorous, reflecting the typical structure of a German technical university. In terms of location, Darmstadt is only about 15–20 minutes by train from Frankfurt, the largest city in Hesse, and there is also the Airliner bus that connects directly to Frankfurt Airport. This makes transportation convenient for both daily commuting and traveling.

However, course selection can be somewhat challenging for exchange students who do not speak German fluently. Most undergraduate courses are taught in German, and although more English-taught courses are offered at the graduate level, the overall number of graduate courses is limited. As a result, the range of English-taught options is relatively restricted.

Among all the courses I took, I would especially recommend the German Intensive Basic Courses I/II offered before the semester began. Since I had no prior knowledge of German, this course helped me build a basic foundation in daily conversation and grammar before regular classes started. Although the

pace was intense and required absorbing a large amount of information in a short time, it significantly improved my ability to adapt to daily life in Germany.

More importantly, the intensive course became an important social starting point. Most participants were exchange students who had just arrived in Germany. Because we were all new to the environment, it was easier to connect and form friendships. In contrast, during regular semester courses, many local students already had established social circles, and interactions were more academically focused. Many of the friends I still keep in contact with today were people I met during the intensive German course.

Outside the classroom, I learned even more through daily life. Living abroad strengthened my independence and self-management skills. Communication was one of the biggest challenges. In some supermarkets and drugstores in Darmstadt, English was not always widely used, which forced me to step out of my comfort zone and try speaking either English or basic German. Even when I felt nervous or unsure, I had to communicate in order to solve problems. Over time, I became more confident in using foreign languages in real-life situations.

I also developed stronger problem-solving skills. For example, when applying for a SIM card, I encountered unexpected issues due to system errors and German-only customer service. I eventually resolved the problem by visiting the physical store and asking staff to assist me directly. Through similar experiences, I learned that flexibility and patience are essential when dealing with unfamiliar systems.

Cultural differences were another important part of the experience. One noticeable difference was the frequent train delays with Deutsche Bahn. Coming from Taiwan, where public transportation is generally punctual, it took time to adjust. Eventually, I learned to schedule extra buffer time and remain flexible. Another cultural difference was the Christmas holiday period. In Germany, shops close completely during Christmas. Because I did not prepare in advance, I experienced several days without access to supermarkets and had to rely on friends for help. This taught me the importance of understanding local customs and planning ahead.

The food culture was also different. Compared to Taiwan's diverse and affordable dining options, daily meals in Germany often consist of bread, potatoes, and meat. To adapt, I began cooking more frequently. Establishing a routine of exercising and cooking helped stabilize both my physical and emotional well-being, especially during the winter when daylight hours were limited.

Perhaps the most meaningful change was internal. During my time abroad, I had many moments alone—on trains, during solo trips, or quiet evenings in my dormitory. I began reflecting on whether constantly traveling and visiting more countries truly matched my interests. Many exchange students measure their experience by how many countries they visit. At first, I felt some pressure to keep up. However, after experiencing travel fatigue, I realized that traveling should not be about comparison. It should be about personal interest and meaningful experiences.

I also learned the importance of choosing travel companions carefully and not forcing myself to join every invitation. Protecting my energy and finances became part of my growth. Living abroad made me more aware of the relationship between money and choice. Since resources were limited, every expense

required consideration. This experience strengthened my determination to return to Taiwan after graduation, start working, and build financial independence before planning future travels on my own terms.

Overall, this exchange experience was not simply about broadening my international perspective. It was about understanding my values, preferences, and long-term goals. I am grateful for the opportunity to study abroad, especially as it may be my last chance to live overseas as a student. Through challenges, adaptation, and reflection, I learned to evaluate life not by comparison with others, but by alignment with my own priorities.

I once thought that studying abroad was mainly about seeing the world. In the end, I realized it was about knowing myself better. The world may be vast, but what matters most is understanding where I truly want to stand after exploring it.