

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

路德維希—馬克西米利安大學慕尼黑 (Ludwig-Maximilians-Universität München, LMU) 成立於 1472 年，是德國歷史最悠久、規模最大的公立研究型大學之一，位於巴伐利亞州首府慕尼黑市中心。學校設有包括人文、社會科學、經濟、法學、自然科學與醫學等廣泛學科，與多所國際頂尖研究機構合作，培養眾多諾貝爾獎得主與世界級學者。目前學生人數逾五萬人，其中相當比例為國際學生，校園學術氛圍多元且重視跨領域研究與創新。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

我修習了三門課分別是 Starting Up - From Ideas to Successful Business(Seminar)、Creating Market Offerings(Lecture)、Commercial Banking(Lecture)。德國的課程設計主要分為兩種，Lecture 與 Seminar。Lecture 即為講授類課程，主要由教授授課，大部分的 Lecture 會搭配 Tutorial (助教課 / 練習課)，學期成績僅採期末考試成績，不採計其他成績，也就是以期末考試成績決定是否通過該門課程。Seminar 為研討類課程，以學生與教師的相互討論為主，學期成績採期末報告、小考、作業等較為多元的方式計算。

我覺得 Seminar 的課程能學到更多，能更即時、直接地和師長交流，而且有更多時間可以和同學交流，可以藉此了解不同文化的差異，這是在台灣學校很難有的體驗與學習。Starting Up 這門課是跟創業相關的課程，老師會分組讓不同背景的學生聚在一起，集思廣益提出創業的想法，會有期中期末兩次報告，以及課程中有三次作業，課程都是線上可以彈性安排自己的時間完成。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在慕尼黑交換期間，課外生活對我來說和課堂學習一樣充實而有意義。身為一個喜歡藝術與文化的人，我特別善用慕尼黑在每週日提供多數博物館、美術館 1 歐元入場優惠的機會，走訪了平時門票較高、但收藏極為豐富的場館。其中令我印象最深的是老繪畫陳列館，能以非常便宜的價格，近距離欣賞到許多大師級畫家的真跡，從構圖、光影到色彩運用，都讓我對藝術史與美學有更直接、深刻的體會，而不只是停留在課本上的知識。

除了城市本身的文化資源之外，學校的 BUDDY Program 也成為我在德國生活的一大重心。透過這個計畫，我認識了來自不同國家的同學，我們不只是交換語言或文化資訊，而是透過一起煮飯、健身、逛超市、聊天，真正進入彼此的日常生活。這種深入交流讓我看到不同文化背後的價值觀差異，也學會在溝通時更包容與尊重。從一開始的客套寒暄，到後來變成可以分享煩惱、彼此支持的好友，讓我覺得這段交換不只是「讀書」，更是建立跨國人際網絡的起點。

此外，我也利用在歐洲交換的地利之便，安排短程旅行，拜訪其他國家與城市。每到一個地方，我都刻意跳脫「觀光客打卡」的視角，試著從市場、超市、街區與公共交通去感受當地的生活節奏。不同國家在飲食、作息、城市規劃、對待外來學生或移民的態度各不相同，這讓我不自覺開始反思：自己原本習以為常的生活方式，其實只是眾多可能中的一種。這些旅程讓我對「文化多樣性」有更具體的理解，也讓我在面對未知環境時，更有勇氣主動探索，而不是退縮不前。

整體而言，這段在慕尼黑的研修生活，讓我在課外的時間裡不斷把「好奇心」變成實際行動：走進博物館、走進朋友的廚房、走進不同國家的街道。它不僅豐富了我的視野，也讓我重新思考自己未來想成為什麼樣的人。比起單純累積學分，這些在生活與人際中的體驗，才是最難被取代、也最長久的收穫。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 提升跨文化溝通能力：透過 BUDDY Program 與不同國家的同學深度交流，學會尊重與包容不同文化背景與表達方式。
2. 建立國際友誼與人脈：在一起煮飯、健身、出遊的過程中，累積了未來仍可聯繫的跨國好友與支持系統。
3. 增加生活自理與適應力：在陌生環境中處理住宿、交通、行政與日常瑣事，讓自己面對問題時更獨立也更有彈性。
4. 拓展國際視野與批判思考：透過旅行與觀察不同國家的生活方式與制度，開始反思自身國家的優缺點與個人價值觀。
5. 培養主動探索與勇於嘗試的心態：從報名活動、規劃旅行到與陌生人搭話，逐漸習慣走出舒適圈，抓住各種學習與體驗的機會。
6. 強化外語使用能力：在日常購物、課外活動與旅行中頻繁使用外語。

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？

在宿舍要去洗衣服的時候，我不小心忘記帶房間鑰匙，因此被反鎖在外面。當時是星期日，宿舍服務處沒有人，打了所有宿舍提供的電話都沒有人接。只能在宿舍群組求助，後來也很好心的土耳其人私訊我嘗試幫我開門，後來還是失敗了。在慕尼黑台灣人社團找到了鎖匠的聯絡方式，幸好他們會說英文，雖然假日的服務費較高，最終還是成功開門。

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，我很深刻地感受到當地與臺灣在生活節奏與文化習慣上的差異。首先，在德國

的文化中，禮拜天就是徹底休息的日子，多數商家週日時完全不營業。市中心少數非連鎖的小店或餐廳可能會開門，但超市、麵包店等日常民生用品的店家幾乎一律歇業。對於來自便利商店密度極高、幾乎隨時可以買到東西的臺灣而言，這樣的生活型態一開始讓我非常不習慣，也逼得我必須重新規劃一週的作息與採買節奏。

為了避免在週日突然發現家裡沒有食材、卻又哪裡都買不到的窘境，我後來養成了每週六下午固定去超市大採買的習慣。這不僅讓我學會提前思考下一週的飲食規劃，也逐漸練就了掌握食材份量、不浪費食物的能力。特別是在德國，外食價格相當高，一般餐廳隨便一餐折合新臺幣往往就要一千元上下，長期下來負擔非常可觀。相較之下，如果自己下廚，不僅可以依照個人口味調整菜色，有時甚至比在臺灣自煮還要便宜。於是，自己煮飯就成了我在當地生活的日常，也變成管理預算與練習料理的最佳機會。

除了生活節奏的不同，我也感受到人與人互動方式上的明顯文化差異。整體而言，許多歐洲人給我的感覺是非常主動、直來直往，遇到事情會直接表達自己的想法與立場，不太習慣拐彎抹角或過度客套。無論是在課堂討論、社團活動，甚至只是日常生活中的意見溝通，大家都會坦率地說出自己的看法，覺得不好、不認同或有疑問就直接提出來。這樣的風格與許多亞洲文化中偏向含蓄、避免衝突、講話比較保守的習慣有很大不同。

一開始我難免會覺得對方很「直接」，甚至有點尖銳，但相處久了就發現，這樣的直接其實並不是不禮貌，而是一種把「溝通效率」和「真實表達」放在很重要位置的文化。你不說，別人就會假設你同意；你如果有不同意見，最好當場說清楚，而不是事後默默生悶氣。這樣的互動方式也慢慢影響了我，讓我學著在尊重別人的前提下，更清楚表達自己的需求與界線，不再害怕「說出真實想法會不會讓氣氛變尷尬」。對我來說，這也是交換期間非常重要的一種人格與溝通風格上的成長。

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？

這次的海外生活，確實讓我的人生和個人特質都產生了明顯的轉變，其中我覺得最大的成長，是學會與自己相處。剛到歐洲時，必須獨立面對生活中的大小事情：採買、處理文件、適應語言與文化差異，在沒有家人隨時支援的情況下，我被迫也被訓練成一個更獨立、自主的人。慢慢地，我不再那麼害怕一個人做決定，也更相信自己有能力處理突發狀況。

另一個重要的改變是，我開始真正享受「獨處」的時間。在陌生環境裡，不可能時時刻刻都有朋友陪伴，於是我學會一個人逛城市、一個人煮飯吃飯、一個人整理思緒。這讓我有機會更誠實地面對自己，思考自己真正喜歡什麼、在意什麼，而不是只是順著別人的節奏生活。

在歐洲，許多人習慣隨身帶書，在公車、火車上閱讀。再加上當地網路環境不像台灣那麼方便穩

定，滑手機反而不是最理所當然的消遣，這種氛圍也推了我一把，開始培養固定閱讀的習慣。從一開始只是為了打發沒有網路的時間，到後來養成閱讀習慣，我發現閱讀不只是一種知識累積，更是一種讓心慢下來、重新整理內在世界的方式。也因為這樣，我變得更重視自己的生活品質與內在喜好，不再只是被課業、行程和他人的期待推著走，而是比較有意識地去選擇：什麼樣的步調與內容，才是我真正想過的生活。

H. 感想與建議

交換一直是我的代辦清單中的其中一項，非常感激能有這樣寶貴的機會來交換，對於我而言是難能可貴的學習經驗，不只是課業上的學習，還有自我心靈的成長。在德國的這半年強迫我慢下來，了解自己、體驗生活，重新思考自己嚮往的生活。

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

Ludwig Maximilian University of Munich (LMU), founded in 1472, is one of Germany's oldest and largest public research universities, located in the heart of Munich, Bavaria. LMU offers a broad spectrum of disciplines, ranging from humanities, social sciences, economics, and law to natural sciences and medicine, and maintains strong partnerships with leading research institutions worldwide. With over 50,000 students, including thousands of internationals, the university is recognized as a European center of academic excellence, renowned for its interdisciplinary research, innovative teaching, and numerous Nobel laureates among its scholars.

Spending a semester abroad in Munich has brought some of the most important changes to my personality and to how I see my own life. Living overseas meant handling everything on my own – from housing, groceries, and cooking to paperwork and cultural differences – and this experience made me much more independent and confident in my ability to solve problems.

I also learned how to enjoy being alone. In Germany, I often had to explore the city, cook, or spend evenings by myself, which first felt unfamiliar but gradually became very valuable. Through this, I started to listen more carefully to my own thoughts, reflect on what I truly like, and understand my personal needs instead of always following others.

Another big change was the development of a regular reading habit. In Europe, many people read on public transport or in cafés, and the internet is not as fast or convenient as in Taiwan, so scrolling on the phone is not always the first option. This environment encouraged me to pick up books more often. What began as a way to pass the time slowly turned into something I actively look forward to. Reading now

helps me to slow down, organize my thoughts, and deepen my inner life. Overall, this overseas experience has taught me to live more intentionally and to design a life that truly reflects my own preferences and values.