

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

雷根斯堡大學位處德國東南部的巴伐利亞邦，與慕尼黑搭火車只有一個多小時的車程，十分方便。學校校園並不算大，但圖書館資源充足，有運動場，校內也有學生餐廳與咖啡廳，但是這次因為疫情，沒有機會在校園內實體上課，十分可惜。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，另外推薦受益最多/最喜歡的課程

在台灣時並沒有學過德文，到了那邊從零開始上起。老師用簡單的德文來引導，盡可能不使用英文，讓學生能較快習慣使用德文。課程講解也很清楚，且一個禮拜有三天需要上課，所以每個禮拜都有足夠的時間使用德文。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

上學期基本上德國處於封城狀態，錯過了許多節日，如:德國啤酒節及聖誕節。到了大概今年四、五月時，疫情逐漸趨緩，商店及餐廳開放，邊境管制也逐漸解除。到了下學期才得以認識更多人，和朋友去餐廳聚餐，也終於有機會能夠去周邊國家旅遊，獲得許多寶貴的經驗也結識到許多朋友。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 與本地人交談，外語進步較快
2. 體驗德國(歐洲)文化
3. 結交各國朋友，拓展人脈
4. 學習在國外獨立生活
5. 探索歐洲，增廣見聞

6. 社交能力提升

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？

剛開始完全不會德文，去辦事情時，若對方能講英文，還好解決，但當別人不會講英文時，只能比手畫腳或使用自己知道的單詞溝通。我曾經就在麥當勞點餐點了五分鐘，靠著知道的德文數字想辦法說要點哪一號餐，但在離開德國前，德文已經有進步到能夠點餐及與人簡易的溝通了。

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？

在德國大學生間，派對文化很普遍，因為疫情所以上學期沒有派對，但下學期參加過幾場派對，通常都只認識當中的一兩個人，其他人都是需要靠自己社交以及開話題來認識，對我來說是個全新的體驗與挑戰。

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？

在出國前，本來對於認識新的人較為不拿手，但去到國外，一定要與人交流，這讓我學會如何開口與不認識的人交談，也讓我更有自信能夠對別人開啟話題，對未來出社會有很大的幫助。

H. 感想與建議

在這一學年出去交換對我來說是個很大的挑戰，在台灣還未受疫情影響時就出國，自己下了很大的決心。第一個學期疫情尚未明朗，商店與餐廳都沒開，人生地不熟，天氣又比台灣寒冷許多，還經歷了封城，雖然並不是最理想的狀況，但的確是個全新的體驗。住宿是與 10 幾人共住一層，有男有女，大部分皆為德國人，人也都很友善，讓我即使在疫情嚴重時，還是有交到當地朋友。在德文語言課時也認識了許多各地及各種不同專業領域的朋友，大大的拓展了我的眼界。此次交換前，自己是沒學過德文的，在完全不懂德文的情況下去交換，的確是一大挑戰，

但在這一年間，學習德文的過程也讓我發現自己很喜歡學習新的外語，德文算是我的第三外語，雖然程度還是基礎階段，但是希望未來能夠繼續精進，讓我能在未來找尋與其有關的工作。在最後的幾個月，也很幸運的能夠去周邊的一些國家，看到歐洲各式各樣的風土民情。雖然疫情始終沒有完全消失，但是這一學年的交換仍然讓我收穫滿滿，非常開心能有這次機會能夠到德國交換。

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

赴中國交換者免填英文心得

University of Regensburg is located in Bavaria region. It is a city only one and a half hour away from Munich by train. The university is not too big, but it has basically all the things you need. It has libraries for different departments. There are cafeteria and restaurant on campus as well. Due to corona virus, I didn't have the opportunity to take courses in person. However, I still learned a lot from online courses and the professors were very nice. I finished my first semester during lockdown. It was really a shame that I didn't get to know more people in the first few months. But throughout the year, I did make some friends from all over the world. And my flatmates were also very nice to me. When the situation started to turn better in the second semester, I traveled a bit in Europe. I already experienced some cultural differences while living in Germany, and when I went to another country, even if it is just next to Germany, it has completely different culture of its own. I am very grateful to have the chance to see and experience all these culture, nature, food, and people in Europe. During this exchange program, I tried to live on my own in a foreign country, met a lot of people, learned a new language, and experienced a totally different culture. This exchange helped me transform into a better version of me. It is definitely a memorable year for me and I am happy that I decided to go in the end.