

學校簡介

曼漢大學（Universität Mannheim）又名曼海姆大學，地理位置位於德國曼海姆市，是一座鄰近法蘭克福且距離海德堡不遠的工業城，也是德國高鐵（ICE）固定會停的大站，市內的交通來往以及生活機能也都算非常方便。學術課程方面，曼漢大學在經濟以及社會科學領域多次被評為重要歐洲研究機構之一，其中以商學院特別聞明，課程上有非常高比例的英語授課課程提供給交換生做選擇，授課形式也很多元。由於學校每年都會有近百位來自世界各國的交換生，所以曼漢大學對於交換生十分重視與照顧，開學前的準備程序以及選課流程教學都很完善，每個禮拜學生會ESN VISUM會舉辦活動，可以藉此認識許多來自世界各地的同學，綜上所述，真的非常推薦選擇曼漢大學作為交換學校！

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

• 暑期語言課

德文稱之Sommer Akademie，是曼漢大學在寒暑假所提供的密集德文課程，上課時間一週五天每天5小時，在開課前一個多月會寄信詢問參與意願並接受德文檢定測試，雖然課程要收費但我認為非常推值得。我遇到的老師很注重口語互動，為了訓練聽力也會盡可能減少跟學生使用英文解釋的機會，因此對語感訓練也有很大的幫助，同時，因為同學們來自世界各國，在課堂上進行會話練習之餘也能學習到不同的文化知識，中堂下課時間大家也會一起去學餐Mensa喝咖啡聊天，是個結交各國朋友的好機會，在整個Sommer Akademie期間，每天早上中午德文課，下午有講授德國文化的seminar再加上週末週間學校會舉辦出遊，真的非常充實！

• 學期課程

曼漢大學的課程形式主要分為兩種，常態性課程以及密集式課程，常態性課程顧名思義就是固定每週上課一次，上課時間為90分鐘，但是除了正課的lecture外，可能還會有課堂配合的exercise，而密集式課程則是一週五天或一個月內數天就將所有的課程上完，曼漢大學的成績評分方式大多以100%的期末考作為依據，僅有少部分會有20%的小組case study，這次交換期間修習了兩門課程，分別是HR Analytics 以及 Corporate Knowledge Management。

1. HR Analytics：

此課程為常態性課程，可以說是一般人力資源管理課程的延伸，內容著重在人力資源數據分析的原理與執行流程，除了每週正課的lecture同時也有exercise，lecture比較像是學術討論，而exercise則是手把手的RStudio教學，並且如何解讀數據分析之結果，我認為對於碩士生非常實用，而學期間教授也會邀請許多具有實際人力資源資訊分析的Guest Speaker來解說及演講，大部分的教材和課程錄影都會放在教學平台供學生做複習，成績評量方式為非open book的100%期末考。

2. Corporate Knowledge Management：

此課程也是常態性課程，內容主要與企業知識管理系統的理論知識及學理應用有關，課程內容繁多，剛開始以學術定義為主，加上授課教授在課堂上較少舉例，因此個人覺得整體比較抽象，後期到了學理應用時換成另一位教授時狀況會好一些，成績評量方式為open book的100%期末考，但學期間也可以參與20%的case study (optional)，這樣期末考的考試佔比就會是80%，考試非常活加上資訊量龐大，需要花不少時間準備。

國外研修之生活學習（課外）

• 生活

出國交換真的是一個可以將各種生活技能點滿的機會，因為外食非常貴，所以廚藝會進步不少，然而德國超市選擇非常多，因此精進廚藝之外還要學會貨比三家的技巧，像是我住的宿舍Ulmenweg，附近有四間超市，包含Rewe、Lidl、Netto還有一間土耳其超市，如果是蔬菜水果建議在Rewe買品質比較好，而肉類的話Lidl跟土耳其超市選擇比較多，至於Netto則是品項較少但離宿舍最近，另外大家如果想念亞洲食物的話，曼海姆有兩間亞超（Go Asia），要記得出示學生證有95折的優惠。至於德國藥妝店相信大家都有耳聞，dm跟Rossmann的東西真的cp值很高，日常生

活用品都可以在那買齊。

- 語言文化

藉由參加曼漢大學的暑期德文密集課程，不僅重拾了好多年沒有碰的德文，最大的收穫是結交了許多來自不同國家的朋友，有空的時候我們常常會舉辦International Dinner交流彼此國家的美食跟文化，除了參加學校規劃的活動，像是看足球賽、wine tasting、爬山健行，平時下課後我們自己也會一起在曼海姆走走，甚至一起出國旅遊，而大部分在交換期間認識的朋友都是在這個時期結交的，我自己覺得是很難能可貴的緣分。

- 旅遊

在這半年之間去了13個國家旅遊，除了學會了各國交通工具的搭乘方式還有買票攻略之外，還體會到時間安排跟旅伴的重要性，如果有充裕的時間並想體驗深度旅遊的話，非常建議大家上網看前往旅遊的城市是否有提供free walking tour，walking tour通常是由當地人或是在當地生活很久的居民擔任嚮導，在一個定點集合之後開始以步行的方式走遍各個知名的景點，期間嚮導會講解非常非常多歷史文化經濟知識，最後再看要給多少歐的小費作為支持，我認為比起上網看遊記然後踩點拍照還要來得收穫滿滿！

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 了解不同國家的教學型態
2. 提升德語及英語能力
3. 與來自不同國家的朋友進行文化交流
4. 學習獨自處理事物的能力
5. 深切感受到時間管理的重要性
6. 強迫改善拖延症

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?

老實說真的沒有遇到什麼困境，大部分都是一些可控的小問題～

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

很幸運地在交換期間都沒有遭遇到，不管是歧視還是衝突，大部分的歐洲人都非常友善。

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?

最大的轉變是可以很明顯感受到自己變得比較樂觀正向，不再那麼容易焦慮，同時也比較懂得享受當下！

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼?有無獎學金是否會改變您的出國計畫?

最大的幫助莫過於相對減輕了昂貴住宿費的壓力

感言及心得感想

大學期間也曾經到德國交換過，無奈處於疫情剛爆發時期，因此當時只有待一個月就趕緊回台灣避難，這次能夠再次前往德國並順順利利待完半年，真的非常感動跟感激！也許是有一次短暫的經驗，加上兩年之間自己也成長了一點，所以相較之下這次出發也比較游刃有餘了一些。跟周遭有交換經驗或是正在交換的朋友們聊完之後，發現大家真的對於出國交換都抱有不同的期望跟目標，因為出發交換前一個學期過得非常緊繃，所以對我而言，這半年的交換算是給自己一個喘息的機會，畢竟返校之後就要開始完成論文然後準備進入職場，期間特別感謝我的指導教授鼓勵我多多出去旅遊，把握進入職場的最後機會，半年的時間足跡遍佈歐洲13個國家，其中有些是這輩子沒想過自己可以去的國家，像是冰島以及波羅的海三國，對我來說真的是很大的充電，過程中有許多歡笑，當然有時也會遇到出包的情況，但一切都是如此的珍貴難忘，課業方面，學習到了相同專業在不同教學方式下是如何進行的，並且藉由來自世界各國的同學們的發言，也獲得了許多不一樣的思考角度，同樣是很難得的體驗，對我來說，這次交換最大的收穫，莫過於讓我自己開始擁有寫日記的習慣，很喜歡回想各種時刻的感覺，並且由衷相信這段時間所寫下的日記，能在我陷入低潮期的時候帶給我力量！

實務建議方面，德國簽證的申請程序相對繁瑣，但是網路上都有非常詳細的教學，針對限制提領帳戶跟保險的選擇上，蠻推薦大家去參考WillStudy跟Expatrio的合作文章，不管是現在還是大學時期去德國交換都是使用他們的服務。到達德國之後要開戶的話，則是推薦使用網銀Revolut，朋友之間匯款真的很方便，加上App介面簡單好懂，課程方面，要特別提醒學弟妹，曼漢大學的考試真的並不簡單，尤其是碩班課程，給分也很嚴格，考試時間通常為60分鐘，常常會遇到寫不完的狀況，即使是open book最好都要在考前標記好各部分重點。

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)

The University of Mannheim has consistently been regarded as one of the top 20 European research institutes in the fields of economic and social sciences. Besides, the business school of Universität Mannheim is accredited by the high standards of the American AACSB and the European EQUIS, rendering it the top business school in the European region. Therefore, being able to be an exchange student in this school is really an honor for me. During my time in the school, I've experienced so many ways of lecturing and have gained plenty of fabulous thoughts from both the professors and classmates coming from various countries and cultures.

As an exchange student, you could really immerse yourself in a culture. You cannot merely experience it by visiting the country on holiday. You can learn more about the nation and its people by living there and experiencing their culture and environment. It's fascinating to see how other people live in places different than your own. This is something that I believe everyone should try if they have a chance in their lives. After chatting with friends who have exchange experience or friends who are currently exchanging, I found that everyone indeed set different expectations and goals for their own exchange. Some would be enhancing foreign language ability; some would be traveling and experiencing the world. As for me, I've allowed myself to consider these five months as a self-healing time because my previous semester was really a tight one. Not to mention that after ending the exchange, I'll have to finish my thesis and prepare myself to enter the workplace. I would like to have special thanks to my thesis advisor and family who support and encourage me to take chance and travel around Europe. In these five months, I visited 13 different nations across Europe, including Iceland and the three Baltic states, which I had never imagined I would ever be able to visit. Throughout the process, we have a lot of laughter. Of course, there were also times when things were challenging, but everything was so precious and unforgettable. They are all moments that I want to keep down.

My own surprise at how much I've grown and changed in this half a year is about becoming more positive as a person and being sure that I'm capable and confident of handling stuff myself. I used to be a person who gets anxious easily no matter how much effort I put in and invested. During this period, I've learned how to relax and enjoy every moment. Therefore, I consider I have indeed fulfilled the goal that I set up for myself before departing. Besides, one of the main benefits of this exchange is that I developed the habit of keeping a diary, which I enjoy recalling my feeling about various moments. I sincerely believe that the diary I wrote during this period can bring me back whenever I feel depressed. Thank you so much, Mannheim, I had a great time there and I hope we can meet again one day in the future!