

學校簡介

位於巴伐利亞州的雷根斯堡大學成立於1962年，最初是一所地區性大學，現已發展成為著名的研究和教學中心，具有悠久的國際合作傳統，擁有十二個院系，學科門類廣泛，故課程選擇多元。本學期(下學期)交換生約一百位，總學生人數約為兩萬人。

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

開學前的語言課(為期一個月的密集班):除了讓自己有個緩衝的時間處立戶籍、銀行、住宿和熟悉環境，也可以先認識同期的交換生、建立交友圈。

以下為我修的課:

1. Nanomaterial I(G): 物理系大學部的奈米材料介紹，內容涵蓋極廣，教授多以期刊內容說明奈米性質。授課時數兩小時/周，同時也有Exercise class約一小時/周。
2. Advanced colloidal Chemistry II(E): 化學系碩班的流體課程，教授於學期初上傳所有影片，每周有進度需再家先看，一小時的上課時間包含教授重點提示和大家問問題，接著Exercise class一小時主要是解課程相關複雜的計算問題。
3. Semiconductor(E): 物理系碩班的半導體課程，每周四小時講課，所有參考資料、筆記、ppt都清楚的在網站上，需要材料和基本物理基礎。
4. B2.2 Intensive German course(G): 於開學前個月開課，每天8:00~14:30的密集課，主要會分成語言課(文法等綜合課程)、口說以及寫作課。³
5. C1.1 Speaking(G): 每周一個半小時，期末需進行free topic半小時口頭報告。

國外研修之生活學習（課外）

體育課: 剛開始還有參加jumping strong和擊劍課，但是後來活動太多就只剩下去打羽球。學校提供的體育課都是免費參加的，但是有些需要報名。從事體育項目是我認識朋友的方法之一，因為共同興趣容易有話題且定期見面比較容易維繫感情。

2. 國際處交流活動: 國際處於開學前的語言課期間會舉行很多的活動讓大家文化交流或是認識朋友。因為每天都有語言課，所以活動主要在晚上和假日，包含健行、卡拉OK夜、遊戲夜、各國輪流舉辦晚餐、酒吧聚會和多趟一日遊(包含鄰近城市Bamberg, Passau等)，開學後因為有連假所以會有其他城市旅遊(像阿爾卑斯山三日、維也納三日、柏林四日等等)

3. 交換期間旅行: 因為很多Erasmus的學生，所以我有和芬蘭朋友到捷克朋友的城市玩、和韓國朋友用交通月票玩德國、回柏林找以前的寄宿家庭和朋友還有和朋友們到一些城市旅行。

4. 宿舍Barabend: 很多宿舍都會有晚上的吧檯聚會或是party，以相當便宜的價格買到酒在宿舍樓下的公共空間聚會。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 語言進步: 第一個月的密集課有很多時間講德文，開學後認識德國朋友也都盡量以德文溝通，故有明顯進步。

2. 文化交流: 因為交換生的背景多元，因此有很多和不同國籍的人溝通的機會，常常參加各種活動還有課後交流野餐等等，讓我理解和體驗各國風情。由於德國節慶很多有許多假期可以去鄰國增廣見聞，實際行萬里路體會當地文化。

3. 解決問題能力: 身為非歐盟國家有許多行政程序上面細節，一旦遇到問題就要積極去解決並尋求幫助。學到最多的就是不怕錯、不怕笨，問題解決最重要，無論是生活上或是課業上都一樣。

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?

從出發前的簽證，到抵達後要入德國戶籍都是問題，後續更是學校的運動證、語言課程程度分班、返國時間也都在解決各種問題。除了交換生基本會遇到的學校內問題，我還有申請德國碩班和旅行中經歷的各種磕磕碰碰。多數交換生也會到處去旅行，所以在計畫和旅行的時候也是會產生很多神奇的問題。雖然遇到的困難其實很多是不可抗力(例如:我入不了雷根斯堡戶籍是因為我離開柏林時沒有退戶籍，學校加值機器壞掉或是像火車臨時取消等)有些事情其實是細心一點可以避免的，保險條款看仔細就不用多付一個月、旅行時功課做的夠多就可以買到更划算的票等等。經過半學期，我覺得最大的啟發就是:用盡一切辦法去解決，找尋身邊擁有的所有資源，放下當下可能不滿或懊惱的心情積極的去處理，唯有自己對自己的事情夠負責才會有人願意幫忙。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

因為過去在德國已待過一年，對於各國交換生以及德國的生活並沒有文化衝擊的問題。朋友多數為歐洲人，生活哲學和相處上都沒有太大的差異。

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?

珍惜感恩、學會與自己獨處以及解決問題。雖然本來就算是獨立的人，但是能夠和自己獨處是不一樣的成長，這半年雖然依然為了各種活動、課業、未來目標打轉，卻多出了很多時間思考自己想要怎麼樣的未來，在整個申請研究所的過程不停地在修改動機信、找資料、想目標和下一步。出國留學和交換帶來的思想刺激和心境轉變是在台灣時無法擁有的，因為舒適的環境和眾人遵循的道路會讓太多事情變成了理所當然。

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?

獎學金的幫助很大，因為光是租金就約莫一萬台幣了，大學期間各種當助教、學校臨時工還有其他獎學金不夠我在德國生活，如果還想把握時間到各國遊歷的話真的會很需要這筆資金。並不會改變我出國的意願，但是有獎學金可以讓我體驗更多活動和生活。

感言及心得感想

交換計劃是一個讓大學生接觸世界開拓視野很好的機會，能夠以學生的身分去真的了解一個國家的各種面向讓我獲益良多。和來自世界各地的人做朋友就像是擁有了個小世界，聽大家分享不同的風俗民情，從相處過程中更能看出不同的文化背後的想法差異，進而去刺激自己的思考和追求更好的生活模式。

南歐的人普遍對於時間的概念跟亞洲和西歐不太一樣，常常看心情做事，還有比如說德國人就很重視隱私和休息，以前總覺得在該努力的年紀鬆懈了就是頹廢，但是卻忘了慢下腳步是會看到很多不同的風景的，適當的放鬆也許會帶來更有效率的工作成效。當然這也反映在他們的行事效率上面，有時候遇到辦這個文件的同仁去放假了，那就只能下次再來。同時德國也是個很有原則的民族，很多文件申請、行政作業都很重視照規矩來，沒有關說沒有網路填寫，全都紙本還有現場排隊...當然相較於台灣普遍的線上系統剛開始會挺不適應的，因此另一個面向就是開始珍惜和欣賞台灣在許多方面的成就，那些我們習以為常的優點。

另外，做為一個本來就有計畫即將於學士畢業後出國念書的人來說更是有意義，這半年期間確定了我想在這邊繼續學習的想法，申請過程、面試、看學校以及找房租屋都有地利之便，加上已經經過一學期的緩衝後，相信未來能夠更順利的適應碩士生活。

同時也利用課餘時間在各地體驗人生，最為學生能以最開放的心胸和最大的包容度窮遊歐洲，細品每個國家的氛圍。從每趟旅行都能收穫很多特別的回憶和學習，例如德鐵是出了名容易延誤和取消，所以在面對每一次的變化有沒有能力去解決或是求助，就是一次次練習的，趁世界對學生的包容態度，多去嘗試多去做自己想做的事，交換生絕對是個我會最懷念的身分之一。

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 exchange program is a great opportunity for college students to get in touch with the world and broaden their horizons. Being able to really understand the various aspects of the country as a student has benefited me a lot. Being friends with people from all over the world is like owning a small world. Listening to people share different customs and sentiments can better see the differences in ideas behind different cultures in the process of getting along, and then stimulate your own thinking and pursuit. Better life model.

People in southern Europe generally have a different concept of time than those in Asia and Western Europe. They often do things according to their mood. And also for example, Germans values privacy and work-life balance. If you slow down, you will see a lot of different scenery. Proper relaxation may lead to more creativity or innovation. But on the other hand, this is also reflected in their work efficiency. Sometimes when the colleagues handling this document are on vacation, they can only come back next time. Moreover, Germany is also a very principled nation. Many document applications and administrative operations attach great importance to following the rules. There is no such thing as online filling, all paper copies and on-site queuing... Of course, compared to the general online system in Taiwan at the beginning it is quite uncomfortable, so another aspect is to start to cherish and appreciate Taiwan's achievements in many aspects, those advantages that we are accustomed to.

In addition, as I already has a plan to study abroad after graduating from a bachelor's degree, it is even more meaningful. During this half-year period, I have confirmed my idea of continuing to study here, the application process, interviews, looking at schools and looking for rent. The house has a convenient location, and after a semester of preparing myself for future study here, I believe that I will be able to adapt to the postgraduate life more smoothly in the future.

At the same time, I also use my spare time to experience life in various places. As a student, I traveled Europe with the most open mind and the greatest tolerance, is to savor the atmosphere of each country. I gained a lot of special memories and learning from every trip. For example, Deutsche Bahn is notoriously prone to delays and cancellations. Therefore, whether you have the ability to solve or ask for help in the face of every change is to practice time and time again. The world's tolerant attitude towards students, try to do more and do what you want to do, exchange students are definitely one of the identities that I will miss the most.