

A. 學校簡介

在德國的這段交換期間，是在位於巴登符騰堡州南部的 **Duale Hochschule Baden-Württemberg**（簡稱 **DHBW**）**Ravensburg** 校區就讀。這座城市對我來說原本有些陌生，但到當地之後卻意外地很快讓人感到安心與自在。**Ravensburg** 是個典型南德小城，步調不快，乾淨、有秩序，一切看似平靜卻充滿生活感。小城中心不大，但超市、麵包店、藥妝店、銀行都集中在附近，生活相當便利，而火車路網非常方便，想去離這裡不遠的 **Friedrichshafen** 或是往瑞士、奧地利方向旅行也都很輕鬆。

DHBW 的特點與一般大學非常不同。它是德國第一個以「雙元制」為核心的公立高等教育系統，本地學生基本上都採用三個月上課、三個月去企業工作的模式。也因為這樣，校園其實不像大型綜合大學那樣有完整的學生生活氛圍，更像是一個靜靜運作的小型教學中心。大部分時候校園裡願意跟我們互動、也最常相處的人，反而是來自世界各地的交換生。國際處的老師雖然人不多，但相當有耐心，不論是居留證、保險、銀行帳戶或交通問題，只要去諮詢，都會很仔細地協助處理。

我覺得 **DHBW** 最特別的一點，就是它雖然小而專注，但卻有足夠的彈性與環境，讓國際學生在德國的生活不至於迷失，也能真正感受到當地文化，而不是像在大城市被大量國際人口淹沒的感覺。**Ravensburg** 的靜謐反而讓我有機會用更緩慢的步伐去理解這個國家的日常。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

很喜歡的課程是 德語課。**DHBW** 的德語老師多半習慣以「全德文」教學，一開始真的很痛苦，完全聽不懂，老師還堅持不讓我們使用英文。但在那樣的語言環境下，我反而更容易記得單字和句子。每週上課的節奏不快，卻很扎實，常常會用到生活情境，例如看菜單、問路、買票、在超市詢問商品位置

課程組合裡比較少理論型課，每堂課都讓我重新思考自己在團隊中的角色，也讓我在語言上有明顯的進步。當我回頭看這些課時，我覺得真正受益最多的不是知識本身，而是整個上課方式帶給我的自信與訓練，讓

我更敢在英文環境裡、在各種文化背景的人面前表達自己。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在 DHBW 的生活，其實比我預期的更加豐富。Ravensburg 雖然是個不大的城市，但周末的小市集中充滿當地特色，賣各種起司、麵包、香腸、蔬果，甚至還會遇到當地人展示自家釀造的果酒。宿舍裡的同學來自世界不同地方，因此每天煮飯時廚房都像是一個微型聯合國，常常有人分享自己國家的料理。

週末旅行幾乎是所有交換生共同的日常。因為課程負擔不像台灣那麼重，我常常在週五下午或週六一早就搭車出門。有時候去慕尼黑逛逛街；有時候去蘇黎世走走；有時候去奧地利的湖邊放空；也會和朋友臨時決定去巴黎。德國火車雖然偶爾誤點，但整體的交通系統仍然帶給我很大的自由與探索空間。

生活體驗也蠻酷的，從申請居留證、水電帳單、保險、交通票、租屋等事情開始，必須自己面對所有流程。以前在台灣有任何問題都好解決畢竟語言很通也很習慣知道要怎麼解決，但在德國很多流程都跟台灣不一樣所以要花比較多時間解決。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

語言能力提升是第一個，看得見的，尤其是英文口語與德文日常對話能力。有很多機會讓你在課堂上用英文討論、提出想法，也能用德文在超市、市集或餐廳簡單的生活對話。

第二個效益是跨文化溝通與合作能力。每天生活在多語、多文化的環境裡，讓我自然地學會如何面對差異、接納差異、尊重差異，也更懂得如何表達自己。

第三個效益是自我管理與獨立能力的提升。無論是規劃旅行、預算分配，或是遇到問題時的冷靜處理，都是實際能帶回台灣的能力。

最後，我覺得視野拓展是很深層的收穫。每天生活在和自己完全不同的文化裡，會讓你重新審視自己習慣的事情是否理所當然，也會讓你理解世界比想像中更大、更多樣。

- 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？

我在德國遇到的第一個困難，就是語言。雖然英文足以應付課堂，但生活裡還是有需要德文的時候。有一次在超市買現切的肉，我聽不太懂工作人員問的問題，講英文對方也不太理解。最後我決定把能想到的德文單字拼湊起來，雖然搞笑，但最終工作人員還是明白了我的意思買到我想吃的肉。

- 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？

否，還好，有事前做功課應該不太會這樣覺得

- 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？

這段交換經驗帶給我最大的成長，是「直接」。無論是語言、生活、交通、問題處理、旅行規劃，很多事情要自己處理，適度的直接會更有效率。

另一個成長是「理解世界的多樣性」。和不同國家的同學相處、一起生活、合作、旅行，讓我理解每個文化都有自己的邏輯與價值觀。這讓我變得更加包容，也更加能從不同的角度看事情

- H. 感想與建議

我會說，DHBW 雖然不是那種擁有大校園、許多社團活動的學校，但它提供了一個非常適合成長與反思的環境。課程不會過於艱深，但擁有不少跨文化的互動，也能讓你在英文環境裡快速成長。

我建議未來想來這裡交換的學生：

第一，來之前可以稍微學一些基礎德文。

第二，不要害怕主動，尤其是剛開始融入環境時。

第三，保持開放、保持彈性，因為交換生活的美好往往在意料之外。

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

My exchange experience at DHBW Ravensburg was one of the most meaningful chapters of my life. Although the university itself is not large and does not offer the kind of comprehensive campus activities found in big institutions, the learning environment and atmosphere here provided an ideal balance between academic engagement and cultural immersion. They offered courses that emphasized interaction, discussion, and teamwork. Rather than focusing solely on textbook knowledge, the professors guided us to reflect on our own cultural backgrounds and observe how people from different countries approach problems, communicate ideas, and collaborate in groups.

Outside the classroom, life in Ravensburg was peaceful and fulfilling. The town's small size was never a limitation; instead, it created a comfortable and safe environment for living and learning. I enjoyed walking through the quiet streets, shopping at local markets, and cooking dinner with my international friends in the dormitory. Each of us brought different flavors and traditions from our home countries, and sharing meals became a natural way of understanding one another.

Traveling was also an important part of my exchange experience. Thanks to the convenient transportation system, I was able to visit many cities in Germany and neighboring countries. Whether it was exploring Munich, visiting lakes in Austria, or taking spontaneous trips to Switzerland or Italy, every journey broadened my horizons and helped me appreciate the beauty and cultural richness of Europe.

Overall, this exchange experience allowed me to grow in ways that I had not expected. I became more independent, confident, and open-minded. I learned to rely on myself, solve problems calmly, and embrace new challenges with courage. My time at DHBW was not just an academic exchange—it was a process of discovering the world and discovering myself.