

學校簡介

弗萊堡大學(Albert-Ludwigs-Universität Freiburg)，創立於 1457 年，是一所歷史悠久且學術氛圍濃厚的綜合性大學，位於德國西南部的巴登-符騰堡邦。雖然弗萊堡不是繁華的大城市，但它是一座生活機能完善、充滿學術氣息的宜居大學城，擁有充足的日照、清新的空氣與優美的環境，讓人能夠在這裡安心學習與生活。抵達德國後，交換學生必須完成入籍登記，學校非常貼心，會協助處理相關手續，讓剛到德國的學生能夠減少許多繁瑣的流程，能夠更快適應新環境。

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

- Writing in English for Academic Purposes

這是一堂線上密集課程，學生需要開啟攝影機和麥克風參與即時討論，課程目標是幫助學生學習如何修改與優化文章，提升寫作技巧。在課堂上，老師會提供具體的指導，並與同學進行互評作業，透過彼此的回饋來改善寫作能力。這堂課讓我更有系統地理解學術論文的結構，並能夠更精準地表達自己的論點。

- English for Today's World – Discussing and debating in professional work settings
超級推薦這堂課，老師會鼓勵學生積極開口說英語，並透過每週的小組討論來訓練邏輯思考及即時反應能力。每堂課都會設計不同的討論主題，透過與不同國籍的同學互動，提升在正式場合表達想法的能力，我在這門課程中變得更加自信，能夠自然地使用英語進行交流。

國外研修之生活學習（課外）

- 咖啡廳語言交流活動

這個活動對於想認識不同國家朋友的人來說是一個很好的機會，因為每個人都對不同文化充滿興趣，並且樂於交流。例如，我遇到喜歡韓國文化的德國人，也認識熱愛吃火鍋的韓國朋友，我們會一起聊各種話題，讓我了解到不同文化背景的學生對於世界的獨特看法，也學會勇敢搭話，主動認識新朋友。

- 探索黑森林地區

弗萊堡地理位置優越，鄰近著名的黑森林地區，課餘時間，我會和朋友去 Feldberg 爬山，沿途的景色真的很壯麗，令人印象深刻。另外，弗萊堡距離瑞

士巴塞爾(Basel)及法國科爾馬(Colmar)都很近，搭乘火車即可以快速探索周邊國家的城市與文化。

- 觀看體育賽事

交換期間，我第一次觀賞德國足球甲級聯賽(SC Freiburg)和冰上曲棍球比賽(EHC Freiburg)，現場觀眾的熱情氛圍讓我深刻感受到運動帶來的凝聚力與激情，即使彼此不認識，周圍的觀眾仍會主動和我擊掌，一同為球隊加油。這次的體驗讓我意識到生活不應只專注於學業，適時地參與當地文化活動，能夠讓生活更加豐富。這次的經驗讓我學會更享受生活，不再只是專注於學業，而是更積極地去體驗新事物。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 培養獨立解決問題的能力，學會自己摸索與適應新環境
- 學習快速適應不同文化與環境，懂得調整心態面對挑戰
- 與來自不同國家的學生交流，拓展國際視野

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?

剛到德國時，我對於當地火車經常誤點甚至取消的情況感到非常不習慣，但後來學會事先查看變更資訊，並靈活應變，例如改搭其他車次或選擇巴士。這段經歷讓我變得更加適應突發狀況，也學會了勇敢詢問路人，確認資訊以減少錯誤。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

在歐洲旅遊的時候，我觀察到很多人都會利用通勤時間閱讀書籍，讓我開始思考如何更有效地利用時間。此外，德國大多數的商店週日不營業，剛開始對我來說是很難適應的文化差異，但後來學會提前規劃採購時間，並且利用週日去戶外活動，反而開始享受這種慢步調的生活。

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?

這次交換生活帶給我許多寶貴的經驗與成長，最明顯的轉變是我變得更加勇敢主動，特別是在與陌生人交流時，不再害怕搭話。此外，這次經歷讓我更懂得如何獨立思考與適應不同的環境，並且學會用更開放的心態去接受文化差異。

感想與建議

感謝學校提供寶貴的交換機會，讓我能夠在歐洲體驗不同的學習環境與生活文化。在這段期間，我遇到許多善良且樂於助人的人，例如剛到弗萊堡時，一位叔叔親切地教我如何買票；在西班牙的火車站，因為我拿車票花了較長的時間，有位姊姊誤以為我沒買票，特地幫我擋住閘門讓我先通過；在搭火車時，周圍的乘客看到我搬運大件行李，會主動詢問是否需要幫忙，這些溫暖的互動讓我對這次交換生活充滿感激。

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 Freiburg, founded in 1457, is one of Germany's oldest and most prestigious universities. Located in Baden-Württemberg, Freiburg is a vibrant university town with a beautiful natural environment and a great quality of life. The university provides excellent support for exchange students, helping with administrative tasks like residency registration, making it easier to settle in.

During my exchange, I took courses that significantly improved my academic skills. One of the most valuable was Writing in English for Academic Purposes, which focused on revising and refining writing. Through peer reviews and discussions, I learned to structure arguments more clearly and improve my academic writing. Another impactful course was English for Today's World – Discussing and Debating in Professional Work Settings, which enhanced my confidence in spoken English. Weekly group discussions challenged me to articulate ideas clearly and engage in meaningful debates, making me more comfortable in professional conversations.

Outside of academics, I participated in Café Language Exchange events, where I met students from different backgrounds who shared unique cultural insights. These experiences helped me become more comfortable initiating conversations. I also explored the Black Forest, hiking in Feldberg and visiting nearby cities like Basel and

Colmar, broadening my cultural perspective. Additionally, attending Bundesliga football and ice hockey games was thrilling, allowing me to experience the energy of German sports culture firsthand.

This exchange experience made me more independent, adaptable, and confident. I became better at problem-solving and open to new perspectives. I also learned the importance of stepping out of my comfort zone to connect with others. Throughout my journey, I encountered many kind strangers who offered help, making my experience even more memorable. Studying abroad has enriched my academic skills, broadened my worldview, and strengthened my ability to embrace new challenges. I look forward to future opportunities to explore and learn from different cultures.