

A. 學校簡介

紐倫堡應用科技大學 (Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm , 簡稱 Ohm) 位於德國巴伐利亞邦的第二大城市紐倫堡，創立於 1971 年，是一所以實務導向著稱的應用型大學。學校課程涵蓋工程、自然科學、設計、法律、經濟與社會科學等領域，並提供多種國際課程。師資多具業界背景，強調理論與實務結合。

Ohm 對交換生提供完善支援，包括一對一 Buddy 制度、免費德語密集班及多項文化活動，協助學生融入當地生活並拓展國際人脈。語言中心提供多達 21 種語言課程，選擇多元，適合有志提升語言能力的學生。

交換生申請計畫主要為 International Business 或 International Business & Technology，皆為英文授課。選課前需參加英語能力測驗，部分課程有分數門檻限制。另外德國考試制度與台灣不同，學生需登記考試才能取得學分。整體而言，Ohm 是一所教學嚴謹、國際化程度高、非常適合交換學生的學校。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

我最喜歡的課程是德文 A2/B1 的會話課程。課程每週除了實用的基礎德文對話，老師還會設計不同主題讓我們進行小組討論，內容涵蓋德國文化、日常生活等，讓語言學習更貼近實際。印象最深的是有一次的主題是「德國香腸」，我才知道德國竟有超過四千種香腸，這樣的文化小知識讓課程更有趣。

我也很喜歡這位老師的教學方式，她記得每位學生的名字與興趣，還會依此設計互動方式，鼓勵大家多開口說德文。在輕鬆的學習氣氛中，我不只提升了語言能力，也對德國文化有了更深入的理解。這堂課讓我對學習德文產生更多興趣，也讓學語言不再枯燥乏味。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在德國的研修期間，我不只在課堂中學習，也從日常生活中獲得了許多成長與體驗。原本在台灣幾乎不下廚的我，到了德國後因為外食價格相對昂貴，開始嘗試自己料理三餐。從最簡單的義大利麵、炒蛋開始，到後來能準備一整桌菜，提升了生活自理能力。這對我來說是一種意外但非常實用的收穫。此外，德國許多博物館對學生提供優惠或免費入場的政策，讓我在課餘時間有機會接觸不同類型的藝術、歷史與設計展覽。透過參觀博物館，我拓展了自己的美學視野，也更理解歐洲文化的深度與多樣性。

在假期期間，我也把握機會到歐洲各地旅行，包括法國、義大利、奧地利等國家。雖然地理距離不遠，但每個國家的建築風格、語言、飲食習慣和生活節奏都各具特色。透過這些旅行，我不僅欣賞到不同的風景，更學會了如何獨立規劃行程、解決突發狀況，培養了更強的適應力與文化包容力。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 提升英語與德語口說能力，增強語言自信

- 培養國際視野與文化包容力，認識來自不同國家的朋友
- 增強獨立自主與危機處理能力
- 養成事前規劃與時間管理的習慣
- 重新思考人生，明確職涯方向

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？

我在海外生活期間遇到的最大困難是生病時尋求醫療資源的困難。在德國看診需事先預約，我聯繫了很多間診所，有的表示不接受新病人，有的則要求必須經由家庭醫生轉診，甚至有些診所的預約等待時間超過一個月。最後我只能選擇前往藥局購買非處方藥。

這次經驗讓我意識到，剛到德國時就應該主動找一位家庭醫生以備不時之需，同時也應提早搜尋當地的牙醫與其他醫療資源。

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？

在德國生活期間不至於有文化衝擊，但德國和台灣在文化上確實有些小差異。例如，我的室友習慣早上洗澡，這與我原本在台灣多半晚上洗澡的習慣不同；此外，德國巴伐利亞邦的商店普遍在晚上八點前關門，週日幾乎所有商店都休息，與台灣幾乎 24 小時都有商店開著完全不同。學習方面，外國學生在課堂中非常積極發言，與台灣學生普遍較為害羞、傾向被動聆聽的習慣也不同。

面對這些文化差異，我一開始不太適應，但後來也漸漸習慣，甚至被影響。例如，我開始根據商店營業時間規劃購物時間，不然在周六晚上超市會非常擁擠；冬天我有時也會選擇早上再洗澡。在學習方面，受到當地同學的影響，我也逐漸更勇於在課堂上發言與參與討論。這些文化差異讓我更深入體會當地生活，也培養了我開放和包容的心態。

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？

對我而言，這段海外生活最大的改變，是我開始學會不再過度在意他人的眼光。當初決定前往歐洲交換一年時，其實內心非常掙扎與不安，因為身邊許多同學都已經開始找工作、規劃職涯，而我卻選擇延後一年踏入職場，所以很擔心自己會落後別人一步。

然而，在歐洲生活的這段期間，我發現 gap year 在當地是非常常見且被尊重的選擇。很多人會選擇花時間探索自己、旅行、實習或進修，而不是急著進入職場。這樣的文化氛圍讓我開始重新審視自己的步調與價值觀，也逐漸放下原本對「落後」的焦慮感。我變得更願意傾聽自己的內心、勇敢追尋自己熱愛的事物，不再被外界的期待或比較所綁住。我學會了尊重自己的節奏，也對自己的決定變的更有信心。

H. 感想與建議

我認為紐倫堡是一個非常適合交換學生的城市。交通便利，治安良好，生活成本也相對合理，不會像慕尼黑這類大城市那麼昂貴。前往周邊城市或機場也十分方便。

在歐洲生活的過程中，我也學會了勇敢爭取自己的權益。曾多次遇到火車或巴士延誤的情況，只有在我主動聯繫客服、提出申訴後，才成功獲得賠償。這些經驗讓我更加明白在國外生活時，主動與溝通的重要性。

總之，這一年的交換經驗對我來說是非常寶貴的。我不僅認識了來自世界各地的朋友，也拓展了視野，體驗了不同的文化與生活方式。透過這些經歷，我學會了如何獨立面對問題並從中成長，這些都使我成長、成為更好的人。

我真心建議如果學業妥當，且財務上也允許，應該把握大學時期這個難得的機會出國交換遊學。畢業後要再花半年到一年在國外學習、旅行、探索世界並非這麼簡單，也會更珍惜自己所有。

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

I spent a year as an exchange student at Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm. This university, located in Nuremberg in southern Germany, is renowned for its emphasis on engineering, business, and practical education. With a welcoming atmosphere for international students, Ohm provided exceptional support to help us adapt. Each student was paired with a buddy who assisted with everyday challenges, and the university organized free German language classes and cultural activities. These initiatives made adjusting to a new environment smoother and more enjoyable for me.

One of the courses that stood out during my time there was the German A2/B1 speaking class. Every week, the teacher introduced us to engaging topics for discussion. For instance, we once explored the vast variety of German sausages, where I was astonished to learn that the country boasts over 4,000 types. The teacher not only remembered each student's name and interests but also encouraged us to speak freely without fear of making mistakes. Her teaching approach boosted my confidence in using German for daily communication.

My life outside of academics was equally enriching, packed with new experiences and personal growth. In Taiwan, I rarely cooked, but in Germany, where dining out can be expensive, I began cooking regularly. Over time, I learned to prepare various dishes, turning cooking into a hobby I now take pride in. Additionally, I visited numerous museums, often benefiting from student discounts, and used my free time to travel to countries like France and Italy. Despite being in close within Europe, each nation offered its unique culture, language, and way of life. These trips broadened my perspective and nurtured a sense of open-mindedness.

I also noticed a distinct difference in classroom dynamics. German students actively shared their opinions and participated in discussions without hesitation. Initially, I was too shy to contribute, but gradually, I began joining these conversations. Through this experience, I realized my ideas held value as well and that asking questions is an important part of learning. Perhaps the most significant personal growth I experienced was learning to worry less about others' opinions. Before my time in Germany, I hesitated to take a year abroad because many of my classmates back in Taiwan had already started working. However, I discovered that in Europe, it's entirely normal to take a gap year or pursue studies overseas. People there embrace different paths without judgment, which helped me relax and focus on what truly mattered to me.

My exchange year at Ohm turned out to be an extraordinary journey of growth and discovery. I improved my language skills, became more self-reliant, formed international friendships, and gained deeper insights about myself and the world around me. For anyone seeking an experience that combines personal development, cultural exploration, and education, I recommend venturing into an exchange program like this one.