

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(**中文至少 1,000 字+英文至少 500 字**。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介:

雷根斯堡又稱雨堡，因為在德文裡 Regen 是「雨」的意思，是 Bavaria 洲僅次於慕尼黑、紐倫堡、奧格斯堡的第四大城，在二戰期間未受太多破壞的老城區在 2006 年被聯合國教科文組織列為世界文化遺產。其中有名的景點為主座教堂、石橋、Walhalla 神殿...。

雷根斯堡大學成立於 1962 年，最初設計為一所區域性大學，如今已發展成為一個在研究與教學領域享有盛譽的國際合作中心。該大學擁有 12 個院系，涵蓋多種學科，不僅具備卓越的個別研究成果，還有創新性、跨學科與多學科的研究項目，並提供一系列經過質量保證的吸引人課程。

B. 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

● Intensive Language Course (ILC) (最為推薦):

這是在開學前一個月提供給交換生的自費密集語言課，按等級分班，大部分情況下周一、三和四的上課時段為 8:30-11:45 以及 13:00-14:30 的口說課，而周二和五則僅為 8:30-11:45，其中包含了期中和期末考。由於我來交換前沒有任何的德語基礎，因此修習的課程等級為 A1，班上人數約為 15 人左右，課程中老師很注重開口說，因此有 50%左右的時間會和鄰居數人一組練習會話或是進行小遊戲等，對於吸收上課內容頗有幫助的。唯一的缺點，是老師的上課進度有點小快，畢竟德文的語系跟中文相差甚遠，而與其他歐洲語系差異較小，因此班上的亞洲人都會覺得老師上的太快，而其他人不會哈哈。上完一個月的密集課程後，對於餐廳點餐、超市購物等日常的場景算是可以簡單應對，在開學後也可以銜接下個層級的德語課程(我個人因為頻繁旅遊的原因，開學後並沒有持續上下去)。

- Fundamentals of Intercultural Communication

這是一門非同步的線上課程，主要從學術的角度去探討不同文化相遇時的接觸、碰撞、融和等情境...，只要在指定時間內完成 Moodle1-5 的影片以及測驗，最後繳交 final essay 即可，課程 loading 不重。當時選擇這門課的主要原因是保留旅遊時間的彈性，也推薦給想要安排更多時間去其他國家走跳的學弟妹們。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在課餘期間我大多在歐洲各國旅遊，在這半年的期間去了 16 個國家，透過旅遊除了親身體驗那些本只能在國高中地理課本上看到的各國歷史、人文、自然景觀，我認為更大的收穫是可以知道自己喜歡以及想要什麼。尤其在獨旅的時候，可以有更多時間與自己對話，這是在台灣的快步調環境下少有的體驗。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

增進外語能力

透過旅行更懂得隨機應變以及獨立

將理性思考放在 first priority 屏除感性思考帶來的錯誤結果

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？

在德國紐倫堡車站等車的空檔，在美食廣場閒晃的我被一位婦人問說 Can you speak English?之後就跟我求助說自己的銀行卡壞了但要買車票回去可不可以借他錢，起初有些懷疑 但看著她推著一個嬰兒，當下想說好那我幫你買，但竟然沒有意識到他拿了這個錢之後沒有隨即放入購票機買票，可能因為我的直覺告訴我他是真的需要幫助，如果是詐騙沒有必要推著一台嬰兒車。事實結果證明了我真的被詐騙了，這件事讓我學會在面臨決策時完全屏除感性而用理性思考

才能在生活中甚至工作上做出正確的決策。就這件事本身來說，這倒不是這個人看上去和透過相處質不值得相信的問題，而是要怎麼用理性去拆解，如車站這麼多人，為什麼要向一位亞洲面孔借錢?為什麼需要車票，我不是買車票給他，而是給他現金? 為什麼叫他給我看他的證件，他卻避而不談? 也許當下多些理性思考就可以避免不好的結果。

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?

在法國巴黎的第一個晚上尚未於朋友會合，因此我一人前往一間法國餐廳用餐，在排隊的過程中告知服務生我是一個人用餐時，服務員說了一句我聽不懂得法語後便與前面排隊的幾人一同對我露出了帶有調侃意味的微笑，進去餐廳時服務員有些不知所云的特別跟我說臨桌的 are my sisters?這讓我想起來在歐洲人眼中一個人上餐館用餐是件非常怪異的事情(可能代表你沒朋友?)但在台灣是見怪不怪的事。不過早已習慣獨旅的我 對此不以為然，還是開心的沉浸在法餐初體驗。

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?

我認為這次交換期間讓帶來我的人格特質上的轉變主要有兩個面向:

1. 勇於發問:

在歐洲旅遊期間，我發現勇於開口問可以幫上自己不少忙: 在英國的大排長龍義大利麵店，因為勇於走進去詢問店員等候時間，店員就說一個人不用等直接帶我入座; 在麥當勞為了玩具吃兒童餐正因為拿到重複地而懊惱，鼓起勇氣向店員詢問是否能更換，店員也很樂意幫忙; 在巴塞隆納的青旅發現室友有些精神異常，嚇到在交誼聽猶豫要不要去睡，勇敢向工作人員描述情況，工作人員破例給我換房(整間房只有我一人，超讚)。

2. 變成懂得感謝的人:

在周遊列國期間難免會遇到大大小小的困難，但一路上幸運地遇到許多人的幫助，感謝 Eric 帶我完成我去克羅埃西亞和斯洛維尼亞石灰岩洞穴的夢想、感謝羅馬競技場的員工阿姨在

我們入場超時的情況下還通融我們去頂層享受更壯闊的風景、感謝瑞士的大叔在看到我在同一座山坡上揮汗如雨拖著雪橇反覆地摸索時不吝給予我指導...感謝我的家人，在我決定來交換時給予我不論是精神上或是財力上來支持，讓我在這個年紀就有機會探索這個浩瀚世界!

最後感謝我的女朋友，從相處上讓我知道感謝的重要性，沒有人有義務幫助任何人，因此要隨時檢視自己在生活中是否把別人對你的幫助或是付出視為理所當然的。

H. 感想與建議

不論目的是像我一樣想要周遊列國，抑或是體驗在地生活的學弟妹們，我都覺得可以在這個機會成本最低的人生階段來交換是很難得的機會，出社會以後有了錢卻極有可能沒有了空閒的時間。在機會成本最低的時候鼓起勇氣申請交換吧!

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 赴中國交換者免填英文心得

Regensburg, the fourth-largest city in Bavaria, is known as the "Rain Fortress" due to the German word "Regen" meaning "rain." Its well-preserved old town, a UNESCO World Heritage site since 2006, features iconic landmarks such as the Cathedral, Stone Bridge, and Walhalla Temple.

Founded in 1962, the University of Regensburg has grown from a regional institution to a prominent center for research and teaching, with 12 faculties offering diverse disciplines, innovative research projects, and quality-assured courses, emphasizing international collaboration.

The courses that I took were Intensive Language Course and Fundamentals of Intercultural Communication. The Intensive Language Course, a self-funded program for exchange students held one month before the semester, divided students into levels. As a beginner in German, I found the class helpful, with 50% of the time spent on group conversations or interactive activities that reinforced learning. After completing the course, I could handle basic daily scenarios like ordering food or shopping and continue with the next German level during the semester. The Fundamentals of Intercultural Communication was an asynchronous online course that explored cultural interactions and integration from an academic perspective. The course workload was light, making it a flexible choice for traveling. I recommend it to future students who wish to balance academics with exploring other countries.

During my leisure time, I mostly traveled across various European countries, visiting a total of 16 nations over the six months. Through these trips, I was able to personally experience the history, culture, and natural landscapes that I had previously only seen in geography textbooks. However, the greatest takeaway was discovering my own preferences and aspirations. Solo travel, in particular, gave me the opportunity to spend more time reflecting and connecting with myself—an experience rarely found in the fast-paced environment of Taiwan.

During my exchange period, I believe the most significant gains can be summarized in two aspects, both related to changes in my personality. The first is while traveling in Europe, I realized how much being willing to ask could help me; At a crowded pasta restaurant in the UK, I asked a staff member about the wait time and was immediately seated as a solo diner without having to wait; At McDonald's, when I got a duplicate toy in a Happy Meal, I asked if I could exchange it, and the staff happily helped me; In a hostel in Barcelona, I felt uneasy about a roommate showing signs of mental instability. Summoning the courage to explain the situation to the staff, they made an exception and switched my room (I ended up having the whole room to myself—amazing!). The second is to be a grateful person: Traveling abroad inevitably came with challenges, but I was fortunate to encounter many kind individuals who helped me along the way: Thank you, Eric, for helping me fulfill my dream of visiting the limestone caves in Croatia and Slovenia; Thanks to the kind employee at the Colosseum in Rome, who let us enjoy the breathtaking view from the top level despite arriving late; Thank you to the Swiss gentleman who patiently guided me as I struggled repeatedly on a snowy hill with a sled; I am deeply grateful to my family for supporting me both financially and emotionally, allowing me to explore this vast world at such a young age. Lastly, I want to thank my girlfriend, who has taught me the importance of gratitude through our relationship. No one is obligated to help you, so it is essential to reflect on whether you take others' kindness or efforts for granted.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里·心得報告內容項目如下

A. 學校簡介

B. 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

C. 國外研修之生活學習 (課外)

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)
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？
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？
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？
H. 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？
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片