

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

漢堡大學是一座位於德國漢堡市的大學，1919年建校，是德國北部最大的學術研究和教育中心與德國規模最大的十所大學之一。漢堡大學坐落於有著德國最大的海港城市與第二大金融中心之稱的漢堡市，作為一所綜合性大學，其在人文科學、社會科學及自然科學領域內的學術研究水準在世界範圍內享有盛名。

漢堡瀕臨大海，所以漢堡大學的海洋和氣候研究有著得天獨厚的條件和很強的實力(有著兩個特殊研究方向和兩條科學考查船)，這些也為環境研究提供了有利條件方面，比如為地質化工等相關學科提供說明。在其相對較短的建校歷史中，就誕生了6位諾貝爾獎得主，6位萊布尼茨獎得主，3位藍馬克斯科學文化勳章獲得者，1位普朗克獎章獲得者和沃爾夫數學獎獲得者，也是德國頂尖大學聯盟“U15”中的一員，並在2019年7月入選德國精英大學聯盟。

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

受益最多的是sale promotion，因為本來對於行銷的認識偏少，這堂課老師會教很多不同的供應商與零售商會提供的促銷方式，以及有關於顧客銷售行為背後的理論跟原理是什麼，並且講解促銷與顧客行為和組織獲利之間的連結。除此之外，除了固定課程之外，還會有助教課進一步的講解考試需要的解題和邀請企業主來課堂演講。是一個理論跟實務結合的課程，老師英文也沒有口音且易懂。

C. 國外研修之生活學習(課外)

- 學會如何處理孤獨、跟自己相處，並有更多的時間跟自己對話並瞭解自己
- 學會如何從容獨立解決問題以及學習如何在面對不如意的時候轉念
- 學會如何在不同的國家自由行以及獨旅
- 學會如何更好的規劃自己的預算與時間

D. 交換/研修之具體效益(請條列式列舉)

- 變成自由行小達人，自己去規劃機票、行程安排，認識不同國家的文化跟美食，拓展自己的視野，也體驗了很多第一次
- 逼迫自己跨出舒適圈，去跟不同文化的人相處交流
- 更瞭解自己，不管是生活的方式、旅遊的偏好、自己在旅遊中擅長的部份等，都是對於自己有更加深入的了解，清楚自己喜歡跟不喜歡什麼

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？

可能去不同國家旅遊的時候，因為網路資訊較少的問題，到了當地會遇到一些突發問題，像是不知道怎麼搭車或是迷路等，這時候就要主動向路邊的旅客或當地人詢問。很幸運的是這半年遇到了很多好人即使語言不是很通，但是都可以用不同的方式熱心且耐心的幫我處理問題。

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？

禮拜天店家基本上都不會開、商店很多都很早就關店了。

所以需要提早做好準備，提前規劃好未來的食材準備並購買。

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？

最大的改變跟收穫是更從容的解決問題。在國外會常常遇到很多沒有預期到的事情，這時候只能靠自己去想辦法處理跟聯繫。交換過程中，從一開始遇到問題會驚慌失措，到後來開始知道了問題總會有辦法解決的，就可以更冷靜跟豁達的態度去面對所有的插曲。

H. 感想與建議

很感謝這次有機會出國交換，謝謝家人的支持與金援，也謝謝在這半年遇到的事情，不管是好事還壞事都是新的體驗。最後，謝謝努力且充實過完這半年的自己。

建議：

半年的時間其實過的很快，我自己的建議是：

- 先想好自己必去的國家有哪些，並且各個國家適合去旅遊的月份
- 想好要去的國家之後可以開始看機票(因為當時沒注意到漢堡飛其他國家其實都蠻貴的，所以可以特別注意一下自己要申請的學校，如果要去其他國家以及費用是如何)
- 選課的時候也要注意會不會卡到自己出遊的時間，最好課程是一周內集中上完，這樣也比較好安排旅行
- 出國一趟的交通費其實都不便宜，如果可以一次去多個國家要把握(如：西葡、奧匈捷)
- 在訂住宿的時候，盡量訂評分8分以上的宿舍。另外，因為國外的治安沒那麼好，所以要特別了解一下安全區域，找住宿的時候也可以先用Google Map去看一下街景跟住宿建築，確認是安全
- 很多國家都有給學生的優惠不要錯過了
- 每趟旅途難免都會有一些不可預期的事情，不過總會有辦法解決的，所以遇到問題就冷靜下來好好面對就好！不要因為一些小插曲毀了旅行

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

This overseas study experience has taught me valuable lessons about independent living, including how to be comfortable with solitude and truly understand myself. I have learned to approach challenges with composure, think critically, and respond proactively. In particular, handling unexpected situations while traveling has helped me develop adaptability and problem-solving skills. Additionally, I became an experienced solo traveler, planning my own flights and itineraries, broadening my horizons, immersing myself in different cultures, and discovering my personal travel preferences and strengths.

The biggest growth I have experienced over the past six months is learning how to handle uncertainty with a calm and open mindset. Initially, I often felt anxious when facing unexpected situations, but over time, I came to trust that "there is always a solution to every problem." This shift in perspective has

made me more confident and resilient. Moreover, I have had the opportunity to experience many “firsts” and engage deeply with different cultures, creating unique memories and gaining valuable insights from each journey.

At the same time, this experience has given me a new perspective on planning future travels and life in general. I now realize that the value of traveling is not just about reaching a destination but also about overcoming challenges and growing through the journey itself.