

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

科隆大學 (Universität zu Köln) 是德國最古老、規模最大的綜合性大學之一，創立於 1388 年，位於北萊茵-西發利亞州的科隆市。這所大學在德國乃至歐洲的學術界享有盛譽，尤其在人文社會科學、經濟學、管理學、自然科學與法律領域表現突出。

科隆大學擁有六個主要學院，包含人文學院 (Philosophische Fakultät)、經濟與社會科學院 (Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliche Fakultät)；法律學院 (Rechtswissenschaftliche Fakultät)；醫學院 (Medizinische Fakultät)；數學與自然科學院 (Mathematisch-Naturwissenschaftliche Fakultät)；管理、經濟與社會學院 (Faculty of Management, Economics and Social Sciences, WiSo)。其中 WiSo (經濟與社會科學學院) 在商學與經濟學領域特別知名，也是我前去交換的學院，擁有許多與全球企業和學術機構合作的項目，並且是德國「精英大學」(Exzellenzinitiative) 計畫的一部分。

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

科隆大學與世界各地眾多大學建立交換計畫，尤其是透過 Erasmus 計畫 和全球學術合作網絡，吸引大量國際交換學生，國際交換生比例佔學校比例相對其他大學都還要高。在這裡除了體驗德國嚴謹的學術氛圍，為因應來自世界各地的學生，學校也提供不少英語授課課程，讓國際學生更容易適應與交流。

其中我最喜歡的是「永續發展的困境與挑戰」這堂課的討論，特別是發展中國家在經濟成長與環境保護間的兩難，課程中會藉由教材以及批判性視角探討發達國家與開發中國家在永續責任上的不平衡，例如歷史碳排放與當前減排要求的道德矛盾、各國在永續議題及嘆議題下的政治角力。此外小組討論我與我的組員分析女性與原住民在永續發展中的角色，參考《環境倫理中的關懷倫理學》反思其政策邊緣化問題，結合理論與實務，透過德國與台灣的永續發展案例，比較能源轉型與社會公平的異同，這堂課加深了我對氣候正義與社會不平等的理解，也為我的研究提供了新視角。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

科隆是一座年輕、有活力的城市，擁有豐富文化遺跡及活動、博物館、音樂會和世界知名的科隆大教堂及科隆狂歡節 (Kölner Karneval)。作為德國第四大城，科隆的生活機能完善，交通便利，擁有良好的大眾運輸系統。此外，科隆所在區域都有連接北萊茵-西發利亞州的大部分公共交通，讓學生能夠輕鬆探索周邊大型著名城市，如杜塞道夫、波昂或亞琛

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

(一) 學術與專業發展

1. 享受世界級學術資源：科隆大學在經濟、法律、社會科學及自然科學等領域享有盛譽，

可接觸到德國頂尖的學術研究與課程。

2. 培養跨文化學術思維：透過德國式的教學方法（如討論導向、案例分析、自主研究），還有不同的課程安排時間（學期課程是上一整個學期，一個禮拜一堂；密集性課程是每天都上課但上兩三個星期就結束），提升學術批判思考與研究能力同時，又能保持學生安排的彈性與自主。
3. 學習專業領域的前沿知識：部分課程提供與企業或研究機構合作的專案，能夠獲得實務經驗，我有一堂課程它與在地一家社會企業合作，幫助他們設計專案並解決社會問題，甚至企業也承諾有些專案可以直接幫助學生入職。
4. 提升英語與新的外語－德語能力：除了基本的德語環境，WiSo 學院等提供大量英語授課課程，德文與英文在世界上都算是重要語言，對於未來國際趨勢或職涯發展都有幫助。

（二）個人成長與跨文化體驗

1. 提升獨立生活能力：適應德國的學術與生活環境，歐洲生活處處充滿不確定性，且行政程序繁雜且不近人情，包含租屋、行政手續、交通與日常生活安排，都需要多抓一些時間安排及習慣；德國鐵路及交通狀況極差，誤點或直接不到的機率很高，如果有行程的話還要把這項不安定因素考慮進去。
2. 拓展國際人脈：除了德國人外，科隆大學的國際學生眾多，也有各式各樣的租之團體舉辦各種交誼活動，能與世界各地的學生交流，建立長期的國際連結，因為本身有社會實踐計畫，甚至也讓不少國際學生認識台灣這個國家，還有知道中山大學這間學校，約定好今年會來拜訪。
3. 深入體驗德國與歐洲文化：科隆擁有豐富文化遺跡、博物館、音樂會和世界知名的科隆大教堂及科隆狂歡節（Kölner Karneval），學校活動也常會安排我們探索這些不同領域的參訪，也有參與當地最盛大節慶－科隆狂歡節，真的是舉國歡騰、熙熙攘攘；且科隆是德國算大但又不會太高消費水平城市，國際連結就相當方便，可以有相較便宜旅費探索附近城市或國家，深掘也擴展對歐洲文化不同面向的理解。

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？

問題：

最大困難是兩個，一是在德國火車上遭遇搶劫；另一是在奧地利維也納被執法人員及警察搶走護照並莫名開出天價罰單。

解決方式：

當下心情及情緒都很受影響，內心有悲憤與震驚交織，求助也無門，甚至為此影響了幾天的心態，但沒辦法，在歐洲現實會逼你成長與吞下這一切，規則是規則，可是人在異鄉是他們說了算，所以要懂得保護自己，防衛意識要更高一點。

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？

在面對文化衝擊時，我採取開放學習、靈活應變與積極融入的方式來適應新環境。在學術上適應德國強調自主學習與批判思考的教育模式，透過課堂討論與個人研究，培養了資料搜集、邏

輯思維與團隊合作，與世界各地學生交流能從不同視角探討議題，拓展國際視野。

生活層面學會獨立應對挑戰，例如財務管理、適應當地文化、克服孤獨感，並培養靈活應變的能力；飲食方面，我學會自己烹飪，以適應與台灣截然不同的飲食習慣，但也會去亞洲超市購買台灣食材來烹飪；人際交流上，我理解及同理到德國人的內斂特質，因此透過自身專業與經驗建立信任，並有意識地融入不同國家的交換生圈子，深入理解各國文化與社交習慣。科隆豐富歷史文化讓我對歐洲歷史有更深刻的認識，也促使我重新審視自身文化背景，並與在地學生及組織交流。這次交換經驗處處充滿挑戰，也讓我變得更加獨立與堅韌，並確立了以開放與適應的態度迎接未來學習的信心，發展自己的韌性。

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？

海外生活讓我最大的成長在於**獨立應對挑戰與提升跨文化適應能力**。在這段交換經驗中，我不僅學會如何在陌生環境中獨立生活，從財務管理、行政手續到克服孤獨感，都讓我變得更加堅韌與靈活應變。此外，我適應了德國強調自主學習與批判思考的教育模式，培養了更強的資料搜集與邏輯思維能力，這對未來的研究與職涯發展有深遠影響。

在人際與文化適應方面，我學習到如何與來自不同背景的人建立信任與交流，尤其在德國較為內斂的社交文化下，我更有意識地主動融入國際學生圈，拓展國際視野，提升跨文化溝通能力。這次經驗讓我確信，未來無論面對什麼樣的環境變化，我都能以更為開放的態度適應並迎接挑戰。

H. 感想與建議

我來自台灣國立中山大學社會學系及海洋環境工程研究所，這次交換的目的地是德國科隆大學社會與經濟學院。交換期間從去年的九月到今年一月，為期一個學期。交換的課程主要集中在永續發展與環境議題，這些內容與我的學術背景及興趣息息相關。

當初選擇出國交換的原因，源自於我身為台灣離島人的身份，總對國外有種不可言喻的冀望。從小生活在相對封閉的環境中，教育資源及視野相較於本島的學生顯得較為狹隘，這也讓我時常感到自卑和不自信。許多同齡朋友早已進入職場，甚至成家立業，自己在大學階段卻考慮出國。這段出國交換的計劃，我花了整整六年的時間做心理準備，直到研究所才終於實現。

選擇德國科隆大學作為交換目的地，是因為我認為德國在我心目中是歐洲發達的國家，無論在生活機能、文化信仰，還是學術氛圍上都具備良好的條件。科隆大學更是德國的名校之一，這讓我覺得這次的交換經歷不僅有深遠的學術價值，還有探索未知的刺激感。這也是我校與科隆大學的首年度合作交換計畫，對我而言，既是開拓者的角色，也是嶄新挑戰的開始。

我希望透過這次交換，能夠了解國際學術環境與台灣之間的差異，特別是對於我所學的環境議題。作為傳統認知上環境意識較為發達的區域，歐洲的環境現狀、人民對環境的關懷、政府的政策措施及各類利害關係人身份角色的投入，都是我非常好奇渴望了解的部分。我期望能將這些學習與經驗帶回台灣，甚至回到我的故鄉澎湖分享，為當地環境議題貢獻我的一份心力。此外，我也想藉由德國這個國家做為起點向外，探索不同國家的文化風情，甚至是那些未

來不可能前往的地方，擴展我的視野及體驗不同的風俗民情。

相比於中山大學，德國的學術氛圍既具彈性又嚴謹。最為明顯的是，學生有自由選擇課程的方式。科隆大學的課程安排彈性十足，學生可以選擇密集型課程（例如兩個星期內完成一整學期的課程，每天上課兩到三小時），週期性課程（兩三個星期上一次課）或是傳統的學期制課程。這種彈性安排讓學生可以依照個人需求調整學習強度，並且靈活規劃時間，老師也會尊重假日期間讓學生好好休息或探索其他事，不會在假日指派功課。除了課程安排，考試制度也較為靈活，選課並不等同於直接取得學分，學生還需要另外報名考試，通過考試後才能完整獲得學分。這種系統讓我能夠依照自己的進度調整學習計畫，對我來說是一種全新的學術體驗。

科隆大學的課程語言分為德文和英文，儘管有些課程是以德文授課，我大部分時間選擇了英文授課的課程，但老師也是會混雜德文授課。因為科隆大學也是一所交換生比例相對高的學校，有來自世界各地的交換生，這也讓我在與同學、老師的互動中能夠更加順利，大家通常會以英文交流，不需要擔心語言溝通的障礙。

我選擇的課程大多數是以報告和口試（簡報）的形式作為期末評量，這點與台灣的學術體系相似，課程報告通常需要與組員一起討論與製作，並且會進行報告後的問答環節。不同的是，老師和同學會在報告後直接提問，並且這些提問往往會深入探討我們所報告的內容。這樣的氛圍更像是學術交流，而不僅僅是向老師交付作業。若在問答中有不清楚的地方，也不需要過於緊張，可以坦誠說明不知道或互相指教。這種開放與互動的討論模式不僅是報告者與教授之間的互動，報告者與學生間也能橫向互動切磋，互相吸收與學習，讓我覺得非常新奇且具有挑戰性。

在文化交流上，德國與台灣的差異是顯而易見的。從飲食習慣、文化習俗到生活方式，都有著明顯的區別。首先，歐洲的主要食物是馬鈴薯或麵包類，這與台灣的米飯為主食的習慣大不相同。歐洲的食物選擇相對較少，且習慣食用冷食。相比於台灣隨處可見的熱食熱飲，這對我來說是一個不小的挑戰。為了適應當地的飲食，我大部分時間還是選擇自己烹飪，並會在亞洲超市購買一些台灣常見的食材，但這些亞洲食物價格較高。相比之下，當地的麵包、生菜蔬菜、德國香腸和葡萄等本地食物便宜且新鮮，這些食材也讓我體驗到當地的飲食文化。

在信仰方面，歐洲的教堂文化處處可見，幾乎每個小城市都擁有一座宏偉的大教堂，並且隨處可見許多小型教堂。這些教堂不僅是宗教的象徵，也代表著歐洲悠久的歷史與文化。教堂建築通常有著華麗的哥德式或巴洛克風格，從細節的雕刻、精緻的彩繪玻璃窗，到高聳的尖塔，無一不展現出歷史的沉澱和人類工藝的成就，每個國家及區域的教堂不盡相同，但還是可以走走看看。

住宿方面我住在學生宿舍，與台灣的學生宿舍相似，是四人共住家庭式空間，也有公共廚房可以使用，兩間衛生間，費用一個月為 14,420 元，這是暖租的價錢，以科隆的住宿平均來講，算是中間偏便宜，更貴的住宿大有選擇。不同的是，宿舍內的公共衛生清潔需要大家共同協作和維護。我們宿舍的分工算是比較明確，大家有互相配合，但從其他人的經驗來看，來自不同國家的學生會有不同的生活習慣，甚至因此會有衝突隔閡，這也讓我更深刻體會到文化差異對日常生活的影響。

我也參觀了許多科隆當地的藝術博物館和歷史博物館，這些地方不僅展示了歐洲的藝術成

就，還讓我對這些國家的歷史有了更深的理解。特別是在納粹博物館的參觀經歷，印象深刻。在那裡，我走進一個陰暗的空間，僅有一盞小窗投射微弱的光線。導覽告訴我，這正是過去納粹受害者被囚禁的區域。站在那個場域中，我能感受到當時的歷史氛圍，這種身歷其境的感受讓我對那段歷史有了更加真切的理解。此外，德國及歐洲的藝術和雕刻品無疑是值得驚嘆的，無論是在博物館、街頭還是建築物上，都能看到精美的雕刻作品和藝術品。這些藝術品不僅展現了當地悠久的藝術歷史，還蘊含了深厚的文化內涵。對我而言，能親眼見證這些作品的存在，是一次難得的文化盛宴。

在語言交流上，德國人給人的第一印象往往是冷漠的。儘管他們會說英文，但大多數時候他們會選擇不主動與外國人用英文交流。這一點在初期讓我感到有些困惑及驚訝，但隨著時間推移，我透過我在台灣的專業技能及經驗與他們建立信任關係，才漸漸能夠用英文進行更順暢的對話，但我覺得說德文英文比例大概還是七比三左右。至於交換生之間則多以英文交流，儘管大家的英語程度各異，但大家都非常友善且包容，可以有更多機會練習英文，不用擔心說不好，願意聽你說的人就會耐心引導你。

一開始我在出發前便下定決心避免與其他亞洲學生過於聚集，因為大多數台灣人、中國人、韓國人和日本人都聚集在一起，可能是因為地域接近，飲食或是文化較為熟識，但我想要更深入了解來自突破亞洲外不同國家的文化，所以有刻意保持距離。不同國家的交換生最直接的就是不同口音與社交習慣，像是相較於台灣揮手打招呼，西班牙人在打招呼時會擁抱加上親吻臉頰；那再更進一步就是不同風俗習慣與民情，光是最簡單的吃飯睡覺甚至是洗澡時間都與歐洲人大相逕庭，這段時間的體會讓我既衝突又無所適從，但現在回頭想想也覺得甚是有興趣，與來自世界各地的同學交流不僅增進了我的語言能力，也讓我體會到不同文化間的差異與共通性。

這次交換經驗讓我深刻體會到「與自己相處」的時間變多了。過去從高中到大學初期，雖然也曾經歷過獨立生活的適應期，但因為文化與飲食的差異不大，並沒有像這次來到德國後那樣強烈地感受到孤獨與寂寞。在異國環境中，生活中的大小事都需要自己決定，無論是經濟管理、心理調適，還是應對日常突發狀況，都讓我更深刻地體會到獨立的真正意義。在財務管理方面，我變得更加謹慎，因為在國外開銷遠比台灣來得高。此外，當地的治安狀況也與台灣大不相同，街頭偶爾會有扒手，公共空間的環境衛生也較不理想。特別是在某些主要道路上，空氣中常瀰漫著酒精、尿騷味，甚至是德國自去年大麻合法化後的濃烈大麻氣味，這些都是我初來乍到時完全不習慣的地方。

此外，德國鐵路的不準時讓人無奈，班次延誤、取消的狀況時常發生，因此在安排行程時，必須將這些變數納入考量，這也無形中培養了我的應變能力與時間管理能力。行政程序則是另一個挑戰。德國行政體系雖然以「嚴謹」聞名，但實際上，我個人覺得效率並不高，甚至有些令人沮喪。行政人員的態度普遍較為冷漠不友善，辦事流程冗長且缺乏彈性（重要文件僅接受紙本提交）。以我親身經歷為例，我曾申請修繕宿舍的暖氣系統，竟然足足花了三個月才完成，且費用不菲，相較於台灣的便利性，這無疑是一種巨大的文化衝擊。

這種種經歷，讓我體會到國外現實的殘酷，也逼迫著自己去適應、去學習如何面對不便與不確定性。雖然適應的過程充滿挑戰，但也讓我變得更加獨立，學會調適心態、靈活應對不同的情境。這次交換，不僅是對學術的探索，更是一場關於生活的試煉，我身心俱疲但也收穫許多。

這次在科隆大學的交換經驗，對我而言是一場全方位的學習，不僅在學術、生活層面獲得了寶貴的收穫，也促使我在個人成長上有了更深刻的體會。在學術上，我接觸到與台灣不同的學習方式，德國的教育更強調自主學習與批判思考，課堂討論與個人研究的比例較高，這讓我培養了更強的資料搜集能力與邏輯思維。此外，科隆大學提供了豐富的國際課程，透過與來自世界各地的學生交流，我得以從不同視角探討議題，這對未來的研究與職涯發展將是一項寶貴的經驗。在生活層面，我學會了如何在陌生的環境中獨立應對各種挑戰。從財務管理到適應當地文化、面對行政效率低落的狀況，再到調整心態克服孤獨感，每一個挑戰都讓我變得更加成熟與堅韌。這段經歷讓我意識到，不論身處哪個國家，都需要具備靈活應變的能力，以及保持開放的心態去接受文化差異。

這些經驗對未來的學習與工作將產生深遠影響。在學術上，我會更主動尋找國際合作機會，運用在科隆培養的自主學習能力，提升自己的研究與思辨能力。在職場上，這次的交換讓我學會了如何適應不同的文化環境，也讓我更有信心去應對未來的跨國合作與國際工作機會。

如果未來還有機會參加交換或海外學習，我會做更充分的準備。例如，提前學習更多當地語言，減少在日常溝通上的障礙；更仔細規劃財務與住宿，避免遇到高昂的修繕費用或不必要的支出；也會更積極參與當地文化活動，讓自己更快融入新環境。此外，對於行政手續的繁瑣，我也會提前做好心理準備，並學會更有效率地處理問題，以減少不必要的時間與精力浪費。

總結這為期一個學期地交換心得與感想，這次交換計畫不僅擴展了我的學術視野，更讓我學會了如何在異國環境中生存與成長。如果未來有機會再次參與類似的計畫，我將以更成熟的心態去迎接挑戰，並充分運用這次的經驗，使下一次的海外學習更加順利與充實。

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

My exchange experience in the University of Cologne was an integrative learning experience that expanded my academic knowledge, enhanced my personal growth, and enriched my understanding of cross-cultural differences.

Academically, I was exposed to a different way of studying compared to Taiwan. The German academic education emphasizes autonomous learning and critical thinking with a higher proportion of class discussion and independent research. This improved my research capabilities as well as critical thinking. The international study programs of the University of Cologne also created avenues for interaction with other students who come from different backgrounds, enabling me to gain different insights regarding sustainability and environmental concerns. This will be extremely beneficial to me in the future in terms of research and career advancement.

On an individual basis, I had the opportunity to understand the skill of navigating challenges on foreign terrain. From finances to adapting to cultural differences as well as bureaucratic inefficiencies, every problem enabled me to improve myself. I understood that toughness and a sharp

brain are precious possessions when living under another national flag.

It also put the differences in culture as well as exposure between cultures in stark focus. In cuisine, the potato- and bread-based European diet was very different from Taiwan's rice diet, so I was cooking for myself more often. Socializing was also different—Germans were introverted and less likely to initiate conversation than Taiwanese are. I figured out how to build relationships based on my knowledge and experiences over time. Moreover, I made a conscious effort not to remain within a group of Asian students and rather engaged in a more diverse social circle. This enabled me to learn about different cultural traditions and social norms first-hand.

The culture and history of Cologne also greatly impacted me. From the beautiful cathedrals to the enlightening visit to a museum of Nazi history, I gained a better sense of European culture and history. They opened my eyes and made me reflect on my own culture.

Although this exchange experience was challenging, it ultimately made me stronger and more independent. It confirmed my belief that no matter where I study or work in the future, I will be able to handle problems with an open and flexible mind.

相片（2~3 張貼進 word 檔案，含說明，並 Email 原檔給國際處承辦人）



圖一、「當我們凝視大海，大海也這樣凝視我們。」- 德國魚市場

海洋中頂端掠食者在陸地上卻又落的屍首分離的下場，在食魚文化中，我們習慣吃魚，卻忽略魚的來歷與牠們的生態角色，而這樣的矛盾只會越來越多...這張照片不只是人與魚的對視，更是我們與海洋的一次思考對話，我們還可以做甚麼？

圖二、「用最少的錢，換最多的回憶。」

- 英國國王十字車站 King's Cross Railway Station

學生旅行最重要的技能，背包比人高。要省錢，靠的不是運氣，而是一些小訣竅：住 Hostel、沙發衝浪或夜車當住宿；吃靠自己煮，超市買食材；行善用學生票、當地交通卡、共享單車；穿則掌握洋蔥穿搭術，多層搭配甚麼環境都適用。學生旅行的關鍵不是預算，背包客體力活省下來的住宿、餐費、交通費都可以換成更長的旅程。



圖三、「自己下廚，省錢、健康又不失美味。」- 德國科隆生活

在國外生活，吃得好不一定要花大錢，逛超市挑選當地食材，輕鬆做出美味又營養的一餐，省下外食或餐廳開銷之餘，也能更了解異國的飲食文化。這盤早餐有香煎鱈魚條、荷包蛋、烤球芽甘藍、可頌、芝麻葉沙拉與德國香腸，搭配一杯手沖咖啡，經濟實惠、簡單又滿足！