

1. 學校簡介

漢堡大學是德國第四大大學八個系所提供 170 多個不同的學位課程，與世界各地眾多大學和研究機構保持合作關係，以多種方式促進年輕科學家，擁有學生健康管理系統、追求永續大學的理念、介於科學與實踐之間，是“通往科學世界的大門”。

此外，比較特別的是我的上課地點不在 main campus，是在一個叫做 DESY 的地方，是 Deutsches Elektronen-Synchrotron 研究機構的所在地，德國電子加速器就埋在正地底下，是歐洲數一數二的超大型粒子對撞機之一，而正上方很像是一個大型科學園區，裡面有 DESY 自己的研究中心，也許多研究型機構的生技公司，和幾棟漢堡大學的碩博士研究室及生物和物理化學的實驗室等，非常的特別。

2. 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

1.Fundamentals of photovoltaics

2.Methods in nanobiotechnology II

3.Exercises in methods in nanobiotechnology II

4.Practical: Methods in nanobiotechnology II

5.German language

推薦受益最多: 3&4

最喜歡: 5.

3. 國外研修之生活學習（課外）

1.跨文化溝通: 漢堡被德國稱為通往世界的大門，而也真的是如此，很有趣的是真的能夠認識世界各地的人，德國、西班牙、希臘、義大利、埃及、伊朗、巴基斯坦、韓國、日本、中國、越南，像一個文化大熔爐，非常 diversity!

2.跨領域學習: 課堂學的 nanobiotechnology、去柏林的博物館看了很多戰爭和人權的歷史、看了希臘神話<歐律底刻>的戲劇表演、聽全德文的<冰雪奇緣>歌

劇、甚至嘗試體驗跳舞的參加了 Zumba 和 hiphop，這些都是我在台灣不曾學習的領域!

3.國民外交: 住在宿舍最方便的就是用美食國民外交，很常煮黑糖珍珠奶茶、炒飯、炒泡麵、推廣沙茶醬、推廣鳳梨酥，還帶了台灣的明信片給朋友們!

4. 研修之具體效益（請條列式列舉）

1.探索了未來更多的可能性: 在德國讀博士、去 DESY 當研究員、找 praktikum、找 student work、找海外的工作，即便還沒有真的實踐，卻也能在了解的過程獲得更多正面的發想。

2.確認自己能夠成功的在國外生存: 學會適當注意夜晚安危、不會把自己餓死、能夠維持運動、可以友善的結交不同文化的朋友、可以妥當的安排旅行計畫。

5. 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

第一天落地的時候就讓我非常慌張，大約是下午 15:30 抵達宿舍正要準備入住，到宿舍以後有很多個大門不知道怎麼進去，後來是跟在一個外送員後面進 building，好險有跟進去因為後來才知道這裡門鎖很多道，進去又是三個方向的小門，只好沿路攔截每個進來的人問他們怎麼走，到管理室發現才 15:30 而已管理員就下班不見了，跟路人借電話打給管理員也是語音信箱，聽說管理員上班是 9:00-16:00 但很常 13:00 就回家了而且就算他接到電話也不會回來幫你 check in，宿舍蠻偏僻的當時我手機沒網路也還不能打電話，也連不上宿舍 wifi 沒辦法去找附近旅館，又拖著兩大箱行李加上飛了 24 小時都沒睡著時在令人頭痛，後來遇到大好人要讓我留宿他樓層公共區域的沙發，我下定決心要睡到隔天管理員來的時候，他突然看到認識的人，感覺是別棟 house manager 竟然找出我的房間鑰匙了，就不用露宿街頭有夠感動，他真的是大好人還幫我扛行李爬上爬下，(os:到底為什麼宿舍會沒有電梯)，好的總之平安順利入住啦!

6. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應

好像都不算是衝擊，是很可愛的文化差異居多。例如：

1. 下課的時候所有人會手握拳用力敲桌子，發出聲音已表示謝謝老師的講授，第一堂課有被嚇到，後來知道後就會照做了。
2. 在國外認識新朋友或見舊朋友都會熱情的互相握手再擁抱，在台灣好像比較不會這樣，距離感或邊界感滿不一樣的。
3. 喝酒說 **cheers** 時要互相看盯著對方的眼睛看，已表示禮貌，否則會有不好的詛咒。

7. 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

1. 看到未來更多的可能性，發現世界很寬廣，有千百種的人生，不要用傳統的框架來限制自己或看待別人。
2. 學習如何不要否定自己的每一個決定和選擇，永遠不要後悔，每個當下都是人生最好的安排。
3. **You earn what you give.** 把自己做好，當一個善良真誠溫暖的人，就也會遇到很真誠待人的朋友。
4. 學習跟自己相處，更了解自己的需求，知道輕重緩急和 **priority**。

8. 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？

獎學金最大的幫助是支付我的機票和保險，雖然若無獎學金也不會改變我的出國計畫，但有真的幫助很大。

9. 心得感想與建議

一切都是最好的安排。

想說的話太多了，短短四個月我感覺像是過了一年，因為每一天都太精彩了！

我超級滿意在漢堡大學交換的這段生活，超棒的！

世上最感謝的是我的爸媽還有勇敢的我自己，還有非常感謝 **Maxine** 讓我的交換夢成真，以及每一個在交換期間相遇的人！

在每一艱難困苦或快樂的時候都有自己陪伴著自己，也有爸媽非常非常的支持著，真的好開心，這輩子從來沒有想過自己會有這樣的體驗，可以一個人做選擇，全然的獨立為自己負責。

我想要謝謝我自己，陪伴自己渡過這些美好的時光，知道出門在外要吃水果、知道要時常傳照片給爸媽更新、知道朋友有難的時候會打電話過去關心、知道還在學習如何愛自己和獨處卻也不焦慮、知道未來很難說所以很用力的把握每個當下、知道在國外找工作真的是很有挑戰卻也還是積極的尋找任何的可能性、知道並珍惜每一場相遇都有他的意義。

我很喜歡來到歐洲以後的自由感和自我感，多了很多跟自己對話的時間，讓我正視自己的情緒，慢慢建立自信的知道自己是一個多棒的人，也喜歡跟會讓我能量變好的人在一起，在這段時間我可以說不要、可以去爭取、可以去發現、可以去探索，這裡有各式各樣的人生，每個人都精彩的像本書，我非常由衷的感謝和開心在這裡的每場相遇！

鄭云芸 2024.9.2

英文心得

1. School Profile

The University of Hamburg is the fourth-largest university in Germany, offering over 170 different degree programs across eight faculties. It maintains collaborations with numerous universities and research institutions worldwide, fostering young scientists in various ways. The university has a student health management system, embraces the concept of a sustainable university, and serves as "the gateway to the world of science," bridging the gap between science and practice.

Moreover, what makes my experience unique is that my classes are not held on the main campus but at a place called DESY, which is the location of the Deutsches Elektronen-Synchrotron research facility. The German electron accelerator is buried underground here, making it one of Europe's largest particle colliders. Above ground, it resembles a large science park, housing DESY's own research center, biotech companies from various research institutions, and several graduate research offices and laboratories in biophysics and chemistry from the University of Hamburg. It's a truly special place.

2. Academic Learning During Overseas Study (In-Class), Including the Most Beneficial and Favorite Courses

- 1 Fundamentals of Photovoltaics
- 2 Methods in Nanobiotechnology II
- 3 Exercises in Methods in Nanobiotechnology II
- 4 Practical: Methods in Nanobiotechnology II
- 5 German Language

Most Beneficial: 3 & 4

Favorite: 5

3. Extracurricular Learning During Overseas Study (Outside of Class)

1) Intercultural Communication: Hamburg is known in Germany as the gateway to the world, and it truly lives up to that reputation. It's fascinating to meet people from all over the globe, including Germany, Spain, Greece, Italy, Egypt, Iran, Pakistan, South Korea, Japan, China, and Vietnam. It's like a cultural melting pot, extremely diverse!

2) Interdisciplinary Learning: I studied nanobiotechnology in class, visited museums in Berlin to learn about war and human rights history, watched a theatrical performance of Greek mythology "Eurydice," attended a German-language opera of "Frozen," and even tried dancing by joining Zumba and hip-hop classes. These are all areas of learning I never experienced in Taiwan!

3) Citizen Diplomacy: Living in a dormitory made it easy to engage in citizen diplomacy through food. I often cooked brown sugar pearl milk tea, fried rice, and fried noodles, introduced Sha Cha sauce, and shared pineapple cakes. I even brought Taiwanese postcards to give to my friends!

4. Specific Benefits of the Study Abroad Experience (Listed)

1) Explored more possibilities for the future: Pursuing a PhD in Germany, becoming a researcher at DESY, finding a Praktikum (internship), student work, or a job abroad—even if these haven't materialized yet, the exploration process has provided me with many positive ideas.

2) Confirmed my ability to successfully live abroad: Learned to take appropriate safety precautions at night, avoid going hungry, maintain exercise routines, make friends with people from different cultures, and properly plan travel.

5.Has the Overseas Experience Brought Any Changes to Your Life or Personal Traits? What Has Been Your Greatest Growth?

- 1) I see more possibilities for the future and realize the world is vast, with countless ways to live life. I've learned not to limit myself or judge others by traditional frameworks.
- 2) I've learned not to negate any of my decisions and choices, never to regret anything, as every moment is the best arrangement for life.
- 3) You earn what you give. By being a good person — kind, sincere, and warm—you attract friends who treat you with the same sincerity.
- 4) I've learned how to get along with myself, better understand my needs, and prioritize effectively.

Eva 2024.9.2