

學校簡介

曼海姆大學(Universität Mannheim)位於德國西南部的巴登-符騰堡邦內的曼海姆市，為一所綜合型大學，其商學院排名於歐洲名列前茅，通過美國AACSB (Association to Advance Collegiate Schools of Business) 與歐洲EQUIS (the European Quality Improvement System) 的認證，有「德國哈佛」的美譽。曼海姆大學的主要建築為曼海姆宮，其前身為1763年建立的普法爾茨經濟學院和1907年創辦的曼海姆市經貿學院，在1967年正式發展為曼海姆大學。曼海姆位於萊茵河和內卡河之交匯處，相對其他同緯度的城市而言，天氣算是相當溫暖，夏季均溫大約為18度，冬季平均為5度，且冬天鮮少下雪。其市區範圍不大，人口相對稠密，交通也十分便利，市內常見的大眾運輸為輕軌與公車。曼海姆地理位置佳，周圍的重要城市有斯圖加特、法蘭克福等。

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. 暑期課程

我在暑假期間有參加學校辦理的語言課程(Summer Academy)，如果暑假沒有實習等其他安排，我非常推薦交換生可以參與這個課程。就課程方面而言，因為周一到五有每天三小時的語言課，因此對於語言學習來說效率會很高。而我認為參加暑期課程最大的好處便是可以認識很多不同國家的交換生，以及只有上語言學校的短期生。暑假時大家的行程比較一致，我在平常日下午和周末沒課的時候幾乎都和同學們一起出去玩，也正因如此，我在交換期間最好的朋友都是在暑期課程認識的，也順利地減少初來乍到時的焦慮感。

2. 學期課程

曼海姆大學的課程與台灣的大學課程不盡相同。在上課時間方面，主要分成兩種類型——每週固定上課與密集課程(只有一至兩個月需要上課)，學生可以依照自己的時間安排來選擇課堂的類型。在評分標準方面，有不少課程是100%報告+期末考，加上考試多以申論題為主，又需要用英文作答，相對在台灣而言比較難拿高分，選課的時候建議要多方考量。另外，若要抵免中山的課程，除了課名要盡量相同之外，也要注意學分的換算，以免修了卻因學分不足無法抵免。另外，也建議可以一開始多選幾門課，因為很多課都非常難搶，如果真的不想上的話，只要期末考不註冊考試就不會納入學分。我這學期所選的課都是每週固定時間上課的類型，以下就我所選的課程做更詳盡的說明：

• Introduction to Entrepreneurship

這門課非常大班(應該超過100人)，授課形式的比例大約是教授授課和專家演講各佔一半，而評分標準主要來自小組報告和期末考。報告的題材是來自助教指定的case，每組需要報告四次(不是在正課時間報告，不過會和上課日同一天進行)，最後在期末考時進行小組組內互評。期末考的題型皆為申論題，考試時間一小時，印象中有4~5個大題，如果對內容不夠熟悉，是不太可能在考試時間內作答完畢的，算是相當有挑戰性的考試。

• Case Studies in Operations Management

這門課的老師會在第一週導讀每一篇報告會用到的case，接著就自由選擇自己有興趣的case，解答其中的問題，並做成中報和期末報告，沒有考試。每個case都會多少有一些計算，也會用到excel，不過每一組都會有meeting時間，所以過程中有不不會的問題都可以直接和老師討論。比較特別的是，這門課的教授只是掛名的，真正上課的是他的博士生，不過剛好這學期授課的博士生是中國人，所以我和組員在做報告的過程中，問題都有很好的被解決，完全沒有語言溝通的問題。

• General German Language Course A1.2

我覺得學語言就是要打鐵趁熱，所以當時是抱著「既然都在德國了，暑假好不容易有進步的德文一定要繼續學下去」的心態去選修的，而且一學期才15歐元，價錢也非常划算。語言課的上課時間是一週兩次，每次1.5小時，我很喜歡這樣的上法，記憶比較猶新，也不會有上到後來專注力不足的問題。我的班級大約15人左右，所以課堂上每個人都有機會講得到話。不過我記得選課的時候只能選時間，沒辦法選老師，很幸運我的老師人非常好！授課內容扎實，架構也很清楚，而且是英文授課的，所以完全沒有理解障礙，整體來說很推薦可以修語言課。

國外研修之生活學習（課外）

1. 食

首先我想先聲明，我在這半年來對於歐洲的食物一直都沒有很適應，因此我並不常嘗試當地的傳統食物，對於歐式食物的看法可能比較多會是來自我的觀察。德國人普遍習慣吃冷食，且大部分都屬於食物本身很乾（例如：麵包），或者越吃口越乾（例如：調味重鹹或重甜）的類型，口味上完全不吃辣，也沒有喝湯的習慣，但很常搭配飲料。常見的飲料有咖啡、熱巧克力、果汁、汽水等等。我平常的選擇除了冷凍食品、速食和土耳其捲餅外，在交換後期，只要在宿舍，幾乎都是自己料理。我在德國常煮的料理有義大利肉醬、咖哩、味噌湯、炒飯、清炒義大利麵...等等，不僅所需的食材好取得，煮起來也不太費時，而且煮一次可以分好幾次吃，不需要每天開伙，真正煮了之後會發現其實沒有想像中那麼麻煩。

既然說到食物，那就不得不提到一天當中不可或缺的水。德國的冷水是可以生飲的，礦泉水也不貴，不過我都習慣喝用Brita濾過的水。跟台灣不一樣的是，德國在公共場所很少有飲水機（印象中我只有在政府機關裡看過），所以在德國出門在外，一定要帶夠水，不然就只能買礦泉水。在德國買礦泉水也有兩點要注意：第一，德國人很愛喝氣泡水，直接盲買的話很容易買到有氣泡的。如果要買沒有氣泡的，一定要認明ohne/naturelle等字眼。第二，記得寶特瓶不要喝完就丟！因為絕大部分都可以拿到超市退瓶，拿回退瓶費。不過如果需要喝熱水，外面就真的完全沒得裝了，我也幾乎沒看過有人賣熱水，所以只能在出門前自己用保溫瓶裝好。保溫瓶建議可以從台灣帶去，德國的保溫瓶選擇不是很多。如果是去學校的話，我覺得學校廁所的水龍頭的水都滿好喝的，來源應該也比較不會有問題，所以我都會直接裝。（小提醒：若要長時間待在外面也盡量不要喝太多東西，因為除了校內和餐廳，其他地方的廁所大部分都是要收費的。）

2. 衣

我抵達德國的時間是八月，印象中我蠻長一段時間都是穿長袖和外套。不過聽老師和同學說，去(2023)年夏天的天氣其實不太尋常，正常的氣溫應該是會熱到要穿著短袖短褲。

曼海姆的天氣在同緯度地區來說算是相當溫暖，即使在冬天也幾乎都是零度以上，加上我在冬天沒有去到嚴寒的地區，所以接下來的穿搭概念基本上只適用在高於零下五度的情境。由於德國室內都會有暖氣，因此我覺得穿搭的邏輯跟台灣會有些不同。在歐洲，冬季最實際的穿著會是薄長袖加上厚外套，而我認為最不實穿的是厚毛衣，因為進到室內會太熱。除了上身要穿夠，我在歐洲最常忽視的其實是下半身的保暖。我建議內層可以搭配發熱褲或襪襪（Primark、Uniqlo等店都可以找到），鞋子也可以到迪卡儂選購有筒的防水登山鞋，除了健行時腳比較不會扭到，保暖效果也會比一般休閒鞋好很多。除此之外，圍巾、手套、帽子等配件也是在歐洲乾冷、風大的冬天裡不可或缺的单品。以上抗寒用品都可以到歐洲在購買即可，不僅品項與功能齊全，價格也普遍比台灣實惠。

另外還想提到的是，歐洲的天氣常常都陰陰的（尤其是冬天），也常會下小雨。如果會長時間在外行走，建議要穿著有帽子的外套，且最外層的外套最好是防風防水的材質，因為在面對毛毛雨（或毛雪）又風大的天氣時，雨傘是完全起不了作用的，撐傘只會讓傘被吹壞。

3. 住

我在曼海姆的住宿是在Ulmenweg，大部分的交換生都住在這個宿舍區。我選擇的房型是shared flat，類似家庭式套房，廚房、浴室和廁所會和另外四個室友共用，且會有清潔員定時打掃宿舍的公共空間。比較特別的是，德國的宿舍沒有分男/女宿，像我的室友就是三男一女。我的房間是在Haus 2，算是宿舍區的中間位置，離輕軌站非常近，優點是到站前兩分鐘再衝下去都還來得及，但缺點就是噪音非常明顯，尤其是輕軌會開到凌晨，晚上我都要關窗才睡得著。另外，因為在Haus 3有酒吧，基本上周末都會有小派對，期中考和期末考後的派對規模更大，噪音會持續一整晚，真的會影響到睡眠。不過我印象中是沒辦法自己選擇棟別的，所以如果真的被分到這幾棟宿舍的話，一定要做好與噪音共處的心理準備。

我最初選宿舍的首要考量其實是越接近市區越好，不過真正住到傳聞中最偏僻的Ulmenweg後，我反而覺得住在離市區有段距離的地方其實也很好。首先，Ulmenweg雖然較為偏遠，但因為輕軌和公車站就在旁邊，所以到市區仍然相當方便。此外，Ulmenweg一帶其實有蠻多居民，所以超市和藥妝店等民生用品店也都一應俱全。雖然我沒有住在市區過，但我想比起市區，Ulmenweg應該會安靜很多（撇除掉辦派對的情況），也相對比較安全。

整體而言，我認為曼海姆是個非常適合生活的城市——氣候宜人、地理位置佳、治安良好、市區範圍小（幾乎所有東西都能在步行的距離範圍內購足）、物價適中、有亞洲超市，所以在這半年來，我很幸運地沒有感受到太多生活上的不便利。

4. 行

- 市內交通

我在曼海姆都是搭輕軌和公車居多，可以購買一個月49歐元的交通月票，就能無限次搭乘德國境內的地鐵、輕軌、公車等市區大眾運輸，以及德鐵火車(ICE/EC/IC除外)，在德國境內旅行非常方便和划算。

- 德鐵(DB)

曼海姆算是蠻大的車站，很多重要路線都會經過曼海姆。唯一要注意的是，搭乘德鐵的前後一定要預留空擋，因為德鐵經常誤點。就算遇到了，也不需要太緊張，只要趕快打開app看替代車次、問列車長，或是跟著人流走，基本上都能順利地接上行程。

- Flixbus

如果是去鄰國旅遊，我和旅伴們幾乎都會選擇Flixbus，因為票價通常會比火車便宜一些，而且可以搭夜車，省下一晚的住宿費。不過搭夜車要注意安全，因為就我的搭乘經驗，在行駛的過程中車上會是全黑的，最好要結伴同行。

- 飛機

如果是更遠的國家，或是需要跨海的，那我就會選擇搭乘飛機。離曼海姆最近的機場是法蘭克福機場，我都是到該機場搭飛機。如果是搭廉航，通常都會在法蘭克福－哈恩機場，據我所知從曼海姆去滿遠的，可以多評估交通時間與價格划不划得來。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 問題解決能力提升
2. 外語能力提升
3. 資訊蒐集能力
4. 眼界更開闊
5. 人際溝通態度更為積極

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？

我認為我在交換的這半年沒有遇到太重大的困境，有可能是因為曼海姆的交換生很多，所以遇到困難時，只要積極在網路上蒐集資訊，並適時地向旁人請求幫助，幾乎都能得到解答。

不過我在某次的旅行中，因為要趕早上的飛機，所以選擇搭一大早的火車去機場。不過因為凌晨沒有公車，所以我和旅伴就提早搭車到曼海姆火車站並待了一個小時。結果我們就在火車站內遇到怪人來搭訕，是到後來有路人看到出手相救，幫我們叫了警察才化解危機。經過這次的經驗，我在日後的旅行都會特別慎選火車或飛機的班次時間，盡量避免在車站滯留過久的情況發生(除非是六、七人以上的團體旅遊)，即使在相對安全、熟悉的曼海姆也是一樣。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

1. 飲食文化

古人常說「民以食為天」，我對於德國的食物一直沒辦法非常適應。德國人非常喜愛吃麵包，且多為冷食，也不愛搭配熱湯；在口味上，德國人完全不吃辣，食物調味也比較重，甜點都很甜，正餐都很鹹，所以在交換初期，我每到吃飯時間就會為了要吃什么而苦惱不已。為了顧及健康，我後來便開始收看youtube和文章，多看食譜，學習自己做菜。到了交換後期，我只要在宿舍基本上都是自己煮飯，不僅省錢，能吃到自己喜愛的菜餚更能讓自己心情愉悅，成就感滿滿。

2. 曼海姆市區的人潮

這次交換是我第一次造訪歐洲，其中一個我對歐洲的想像是人口不會像台灣那麼密集(除了首都)。

曼海姆算是人口不少的城市，大約30萬，但如果放到台灣，應該稱不上大城市，所以我在抵達之前就覺得應該不會那麼擁擠。結果實際在曼海姆生活之後發現，市區的路上幾乎無時無刻都很多人，彷彿大家都在休假一樣。後來在語言學校有上到經濟文化課，老師剛好提到各國的年平均工時，我才了解到德國是非常重視勞工權益的國家，若是以一天八小時計算，德國人平均一周只會上四天班，這才得以解釋了這個在我眼中不尋常的情景。

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？

我覺得在交換期間，我對於面對突發事件的心態有了很大的轉變。例如搭乘火車時遇到誤點，一開始難免會覺得很生氣又無力，但到後來因為太常發生，所以漸漸知道要如何把大事化小，一旦發生了就馬上查詢替代方案或直接詢問列車長。在歐洲或不熟悉的地方生活，我認為在行程上一定要預留足夠的時間應變緊急狀況，最好還能預備替代方案，當意外真的發生時，就不會只是窮緊張，而是真的能化險為夷。

在人際關係上，我會比起以往更主動地認識他人。我覺得歐洲人相對台灣人，比較沒有那麼愛多管閒事，大家都是過好自己的生活為主，所以如果自己不主動和別人講話，那麼別人也不會特別來關心你。不過他們只是表面上看起來比較冷漠，其實只要你主動和他們攀談，他們也都非常樂於分享和提供協助。我很慶幸當時的自己有帶著開放的心態前往歐洲，才有幸能感受到更多當地的美好。

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？

我認為有無獎學金並不會改變我的出國計畫，但畢竟還是學生，預算並非無上限，因此對於在物價相對高的歐洲國家交換來說，獎學金也是一筆數目不小的金額，除了能夠在日常生活中偶爾能來點小確幸之外，也讓自己在交換期間的心態更為積極，勇於突破自己，嘗試任何可能性。

感言及心得感想

經過了一學期的交換，我除了更認識歐洲，也更認識台灣。以前都覺得國外的月亮比較圓，但其實出國一趟回來會發現，台灣也有很多很美好的地方，除了大家必推的美食，四季都能有充足的日照也是相當難能可貴的事。在交換之前，我對自己的期許就是希望能探索出更多的可能性，我也確實在讀書、旅遊和生活的日子裡，嘗試著每天多踏出一小步，拋開既有成見，帶著開放的心態，試著了解與欣賞世界另一端的風光，不論是好的或不好的，我都全盤接收。「認識他人的同時，其實也更了解自己」這是在交換期間最讓我驚喜的收穫。

此外，我也非常感謝在交換期間遇到的每個人，尤其是同樣來自台灣的交換生們。我們在暑假時幾乎每天都會揪團一起旅遊，當在生活上遇到各種困難時，大家都非常樂意互相幫助，平時也會聚餐，互相關心彼此。我想這就是緣份吧！原本在台灣幾乎不可能相遇的人們，有幸能在異鄉相互扶持、共同成長，這份情誼應該會是我這輩子都無法忘懷的。

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)

In the fall semester of 2023, I went to the University of Mannheim to be a one-semester exchange student. The University of Mannheim is a public research university in Mannheim, Baden-Württemberg, Germany. The university's campus is located in the city center of Mannheim and its main campus is the Mannheim Palace.

According to the courses I took, I would say the requirements are relatively strict compared to Taiwanese universities. Furthermore, most courses take a high portion of the final exam (often 100%), which infers that performing well in the final exam is the only way to get a higher final score.

Except for in-campus life, I also enjoyed my journey around Europe. During the semester, I went to 10 countries for traveling. Since it was my first time in Europe, everything was new for me, and I was also surprised that the view could differ between European countries (I know it sounds ridiculous, but that's what I thought then.)

After a semester of exchange, I've not only gained a deeper understanding of Europe but also rediscovered my hometown, Taiwan. I used to think the grass was greener on the other side, but after returning home from Germany, I've realized that Taiwan also boasts many wonderful aspects. Aside from the cuisine, having abundant sunshine throughout the seasons is truly remarkable. Before embarking on this exchange, I aspired to explore more possibilities. Indeed, through studying, traveling, and daily life, I've endeavored to take small steps every day, shedding preconceptions and embracing an open-minded approach to understanding and appreciating the beauty of the world on the other side. Whether good or bad, I've embraced it all. "Getting to know others helps us understand ourselves better" - this has been the most rewarding and surprising lesson I've learned during the exchange.

Furthermore, I'm immensely grateful for everyone I've met during the past six months, especially fellow exchange students from Taiwan. During the summer break, we traveled together almost every day. When facing challenges in life, everyone was willing to help each other. We would gather for meals and genuinely care for one another. Meeting these warm and cute people and supporting each other in a foreign land are part of the most precious things I've gotten during the exchange period.