

返校心得

一、交換學校簡介

我前往交換的學校是德國漢堡大學，創立自 1919 年，至今是德國北部最大的科研單位，也是德國時所最大的大學之一，學生大約 4 萬多位，教職員 1 萬 5 千多位，管理學大師彼得杜拉克也是校友之一。漢堡大學有 8 個學院，其中跟商管有關的是經濟與社會科學學院，以及商學院(BWL)，各學院沒有聚集在一個校園內，而是大致集中在一個區域內，如果有不同學院的課要注意換教室的時間。以排名來說雖然德國的學校重視得是各領域的成就，但漢堡大學是德國 11 所卓越大學之一，在全球的聲望不錯綜合排名也很前面，其中法律理工(天文地理類)較為突出，商科也具有知名度。

二、課程學習

總共選了三門課，德文 A1.1、Customer and Markets、Sales promotion Management。德文課會從最簡單的字母、自我介紹到數字顏色等開始教，邊教邊帶入基礎文法。老師最一開始會用較多英文講課，大概第 2-3 堂課後主要用德文講課英文輔佐。上課方式會以同學間互動為主，要學生多開口練習，雖然德文很難學但這門課上起來也是好玩的。Customer and Markets 主要在上消費者做決策的心路歷程與影響機制，內容會帶到很多跟行銷的理論，像是 Prospect Theory 等，但更多的是講解實證出來的機制，像是 Extremeness Aversion 等，所以會上的很多很雜，雖然很有趣但因為教授不習慣用麥克風，語速也很快，有得時候很難聽懂內容，要自己多讀才可以。Sales Promotion Management 也是行銷相關的課，主要教供應商、零售商與消費者間的行銷推廣措施，也是以理論為基礎在教。課程內容也是很多，會兩兩腳色間的關係來深入探討，但整體上起來會比 Customer 那堂更有架構，教授也會每堂課中複習上一堂教的東西。這些課除了德文課外，其他兩門課的考試都有申論題與計算題，Sales 還會有是非題但不管對錯都要寫理由。另外這兩門課也有助教課要上。所有課中收穫最多的是 Sales 這門課，上了很多過去沒看過的理論與實例，會讓

自己發現日常習慣的促銷手法都有它的意義在，而且有些其實是不建議做的，會讓人在逛超市大賣場時多留意架上的廣告，思考自己會不會被他吸引。另外這門課的教授講解蠻清楚的，語速適中用字也不會太難，助教課的老師也上得很用心，整體來說蠻推薦這門課。

三、課程外的學習

學習的內容上面說過了，其他分食衣住行樂來說的話：

食：食物不太有特別突出的地方，畢竟德國的食物變化不多，但至少在漢堡可以嘗試到有海港特色的魚堡，一種醃漬過的鯡魚，看起來是生的但是是熟的；還有蝦堡，一種鮮甜的小蝦，水煮後來進和堡裡吃，這是在德國其他地方不容易吃到的食物，而其他地方的食物如巴伐利亞豬腳跟香腸等在漢堡則可以吃得到。

衣：冬季在漢堡很常會遇到陰晴不定的天氣，或是一邊出太陽一邊下雨。出門前可以看個氣象，最好是雨傘隨身帶著，或是可以帶防水/防潑水的外套來穿，至少可以擋一下，鞋子也建議要有一雙防水/防潑水的。而最有感觸的是，德國人確實在穿衣搭配上會以功能性為主，很多人會常穿機能外套跟褲子出門，而且德國人愛好運動，甚至會在下雨時去跑步，各種運動用品店的物品都很齊全，不過迪卡農蠻多品項在德國會比較貴，若有基本物品如快乾毛巾要買的話在台灣買比較好。

住：交換生沒意外都可以分配到學校宿舍，只是價格跟距離的差別，租金落在 330-450 之間，不過 2025 有再調漲 50 歐元的租金。由於二戰的因素，德國有很多大城市都因為戰爭而導致古建築被摧毀，漢堡也不例外，絕大多數的房子都是戰後重建的，有一條路有講解牌說明過去這邊長怎麼樣、當時的生活如何等，蠻能讓人想像過去漢堡的樣子。而學伴有教要分辨哪些是新建築則可以看磚頭的邊角是否尖銳完整，以及顏色是否紅艷，那就是新建築了。

行：學校會給學期票的資訊，可以上網驗證資料後加進手機裡，日常交通不論公車地鐵 regional train 都可以靠它解決。而交通也是在德國的一大回憶，漢堡有很多路段在施工，常常公車開一開

會改道，然後就被載到相隔一條街的地方，但 google map 上都會提醒所以要仔細看。最痛苦的是德鐵會誤點、改月台，或取消班次，常常會看到旁邊的人在廣播後開始搖頭碎念，或是誤點來不及時車門一開乘客都用衝的到下一個換車的地方，尤其目的地一樣的話會看到同一群衝刺的戰友。雖然很麻煩但經歷久了會覺得無奈到想笑，唯一解法除了提早到預留前置期外，也可以下載 DB 的 APP 時時關注要搭的車的動態，或是注意周遭的動靜。

樂：學校會安排不少交換生活動，像是參觀天文台、live house、漢堡附近的集中營等各種能了解漢堡這座城市以及讓交換生與學伴互動的活動。這些活動都能參加的話當然是最好，可以深度豐富自己的交換生活，所以若有安排比較多出國旅遊的話就要做權衡，我因為衝堂跟已經排好的事而只有參加到一些學校活動，但還是能感受到學伴們友好的支持，若還有機會會想參加更多類似的活動，這些會比在漢堡自己到處玩還來得有趣。

整體來說，在學校以外的日常生活讓我更了解德國這個人，因為一切都跟台灣太不一樣了，每多經歷一件事情就會多一份記憶多一個學習機會，讓我更喜歡這裡。

四、交換的效益

1. 提高責任感、獨立性與解決問題能力。在國外事事都要自己處理，例如火車誤點、自行到公家機關辦事等，不只是遇到問題當下的處理，也包括妥善規劃與預見可能發生的事情，並做良好的計畫，以避免最糟的狀況發生，在國外事事都要為自己爭取，有人主動詢問與幫助是非常幸運與少數的。
2. 提高社交能力與豐富國際視野。交換期間會遇到各式各樣的人，可以體會到不同國家文化的人會有什麼天性，漸漸的會找到一套自己與外國人相處的方式，也會知道要怎麼做生活上的 small talk，這是在台灣比較少見的。另外是有些資訊確實要主動與人社交才會得到，像是與博物館人員與餐廳服務生等，可以從當地人身上獲得更多關於他們經驗，會比自己上網看郵寄攻略還要

有收穫，漸漸會累積自己的文化資產，要跟人聊天會比較有內容。

3. 了解自己對異國生活與文化的忍受程度。若未來有希望在國外工作或出差的話，交換是一個了解當地生活模式的好機會，可以評估自己適不適合在這邊生活工作，能不能接受這邊人的行為模式。或是透過獨旅了解自己是否能接受不斷轉換環境的壓力，都能做為以後工作時需要出國，或是要與其他國家的人合作的參考。

4. 加強英文表達能力

雖然是在德國，但短期內德文不太可能從 0 學到能簡短聊天的程度，大部分時間都是英文溝通。因此還蠻能練習到快速以英文回應的能力，跟聊天的口說。如果有分組報告的話會更有機會練習，但因為 BWL 的課幾乎不會有報告，所以是增強一般聊天的比較多。

五、交換期間的問題

我的交換是較順遂的，比較嚴重的問題完全沒遇到，只有一些生活上的小問題比較多。

1. 室友衛生問題。根據自己以及多位朋友的經驗，外國人的衛生習慣可能沒有我們自己那麼好，例如流理臺用完不會擦乾淨、餐具餐盤堆積不洗，或是垃圾不分類亂丟。一開始會想說沒關係反正就幫忙擦一下，但久了之後覺得這不是解決的方法，所以後來變得消極處理，只有在聊天的時候會帶到環境有點髒的話題，當作暗示而已。其實更好的方式應該是要直接說出來希望大家如何做會比較好，再來討論，畢竟這可能有關於東西方衛生想法的差異，我們覺得的乾淨在他們眼裡可能太過頭，所以還是要明講討論比較好。
2. 文化衝擊。例如隨口吐痰、插隊、吵鬧、超市裡不買的東西會亂放、上廁所要錢等，有很多生活上的小習慣都跟我從小接受到的不一樣，一開始會很驚訝怎麼他們會這樣做，然後會看不順眼，久了之後就會當作是他們生活的一部分而釋懷，但在侵害到自己權益的時候還是要學習他們主動反映，不反映就會當作你沒事。

六、交換回來的最大改變

這次交換對我來說最大的改變有兩個，第一是發現自己的不足。在跟其他不同國家的人聊天時會發現自己對於文化領域的知識不足以跟對方產生深度的交流，例如國際政治的議題、哲學的議題，或是音樂繪畫等等的主題，常常聊到一半變成聽對方在分享，自己不能給予很好的回饋。會發現這些在他們的生活中是很普遍的一部分，是可以展現個人特色的事物，但對我來說卻是僅止於聽過的程度而已。因此期望自己回國後可以好好規劃最想深入發展的興趣，培養屬於自己的特色。第二是接受變動。由於這次交換有很多獨旅的機會，一開始會希望安排面面俱到，能完全照著行程走，但慢慢的會發現不是所有事情都有個絕對要發展的方向，若有想停留的地方，想去的的地方都可以隨時改變計畫；若交通被打亂，就重新安排就好，只要旅遊的目的不變就可以。這樣的心態轉變有讓我放下莫名的堅持，特別是在有與人一起旅遊時會懂得體恤他人，也體諒自己。

七、感想

這次交換帶給我很多從未有過的體驗，不管是在學校學習上或與人相處上都有很滿意的收穫。我很慶幸自己到了國外後很快就適應這邊的生活模式，也很慶幸有遇到不錯的室友、善良的宿舍管理員與學伴，以及每趟旅程中遇到的善良陌生人。他們願意主動關心並幫助陌生外國人的我，希望可以記住這樣的經歷，在未來遇到相似處境的人時，也能主動提供協助。

英文心得

Being an exchange student at the University of Hamburg was an eye-opening experience that enriched both my academic knowledge and personal growth. Hamburg is one of Germany's top universities, known for its strong research reputation and comprehensive programs. The university's business faculty, BWL, offers a variety of courses in such as marketing and Business process optimization, making it a great choice for my exchange.

I enrolled in three courses: German A1.1, Customer and Markets, and Sales Promotion Management. The German course started from the basics, progressing from alphabet pronunciation to simple grammar and everyday vocabulary. The professor gradually shifted to teaching in German, encouraging students to speak as much as possible. Though German was challenging, the class was interactive and enjoyable. Customer and Markets focused on consumer decision-making processes and marketing theories, including real-world studies such as Prospect Theory and Extremeness Aversion theory. The content was fascinating but also overwhelming to me due to the professor's fast-paced lectures and lack of microphone use, made me hard to comprehend at that moment and needed extra self-study. Sales Promotion Management explored marketing strategies between suppliers, retailers, and consumers. This course was well-structured, covering theoretical foundations and practical applications, making it the most insightful class I took. The professor's clear explanations and structured lessons, along with helpful tutorial sessions, made it a standout

course and my favorite one as well.

Beyond academics, daily life in Hamburg was a mix of discoveries and adjustments. When it comes to food, German cuisine wasn't particularly diverse, but Hamburg's fish-based dishes, like pickled herring hamburger and shrimp hamburger, were unique and worth trying. The weather was unpredictable, often switching between rain and sunshine within a few hours. Waterproof clothing is essential here. In terms of accommodation, most exchange students were assigned dorms, with rent ranging from 330 to 450 euros, but rent got higher this year. The city itself, largely rebuilt after WWII, had few historic buildings, but walking through different neighborhoods brought me a warm feeling, and enjoyed the harmony atmosphere on the street. Transportation was both convenient and frustrating. The university provided a semester ticket for unlimited public transport, which was helpful, but construction work frequently caused detours. Deutsche Bahn's notorious delays and platform changes were a constant struggle, but over time, I learned to stay updated through the DB app and made my tour more flexible. The school also organized activities like observatory visits, live house concerts, and concentration camp tours, offering great opportunities to connect with local students and other exchange peers. Though I couldn't join every event due to schedule conflicts, the ones I attended deepened my understanding of Hamburg.

This exchange significantly improved my independence, adaptability, and problem-

solving skills. Navigating unexpected train disruptions and handling administrative tasks on my own strengthened my ability to plan ahead and react quickly. Socially, interacting with students from diverse backgrounds helped me develop cross-cultural communication skills and gain insights into different perspectives. Conversations with locals, museum staff, and restaurant workers often provided more valuable knowledge than online research, emphasizing the importance of direct engagement. Another improvement of myself was understanding my own tolerance for foreign environments. Living abroad for an extended period allowed me to assess whether I could adapt to a different lifestyle and work culture, which is crucial for future career decisions. Additionally, since English was essential to communication, my ability to respond quickly and naturally in conversations improved a lot.

Of course, the experience wasn't without challenges. One of the biggest frustrations was dealing with dorm cleanliness. Many international students had different hygiene habits, leading to shared kitchen messes and unwashed dishes piling up. Initially, I tried cleaning up after others, but I eventually realized that direct communication was necessary to set expectations. Cultural differences were also evident in daily encounters, from people cutting in line to charges for public bathrooms. While these habits surprised me at first, I gradually learned to accept them as part of a different social norm. However, when personal boundaries were crossed, I also had to adopt a more assertive approach to addressing issues.

This exchange left a profound impact on me in two major ways. First, it highlighted my lack of knowledge in certain cultural and intellectual topics. Many European students engaged in deep discussions on politics, philosophy, and art, while I often found myself listening rather than sharing. This realization motivated me to broaden my knowledge and develop a stronger personal interest in these areas. Second, it taught me to embrace flexibility. Initially, I wanted every trip and plan to go perfectly with my schedule, but unexpected changes—whether in travel or daily routines—forced me to adapt. Over time, I became more comfortable with going with the flow and adjusting plans as needed.

Overall, my semester in Hamburg was an incredibly rewarding experience. I met wonderful people, learned valuable life skills, and developed a deeper appreciation for different cultures. I am grateful for the kindness of my roommates, dorm managers, and strangers who helped me along the way. This experience has inspired me to pay it forward and assist others in similar situations in the future.