

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)位於德國的第四大城市科隆。成立於1388年，擁有六百多年的悠久歷史，為德國建校歷史第四久的大學。科隆大學擁有豐富的學術資源和優秀的教學團隊，重點研究領域包括經濟與社會學、醫學、法律、哲學、自然科學等，是德國境內的頂尖研究型公立大學之一。

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

Sprachverarbeitung是我本學期最喜歡的課程，該課程圍繞data-driven text analysis。由於機器翻譯公司DeepL來自於科隆，在此修習這堂課顯得格外有意義，但該課的授課語言為全德文惟教材是英文。

C. 國外研修之生活學習(課外)

如科隆大學的fact sheet所示"Finding accomodation is tough and demanding for students", 推薦確認交換資格者盡快向Kölner Studierendenwerk(kstw)申請宿舍。kstw是負責營運科隆地區所有高等教育院所的宿舍的一個組織，跟科隆大學沒有直接的關係。當時在確認前往科隆大學交換後即申請，但大約二月底才收到offer。需要注意的是，科隆大學國際處強烈建議答應收到的offer，就算比期望入住時間早一個月，因為住宿申請相當競爭。

D. 交換/研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 語言能力進步

在交換前曾修習外文系德文三(一)，來到全德文環境後明顯感受到聽力與口說能力的進步

2. 規劃能力與動態調整能力進步

德鐵和各式申請都需要預先規劃與計劃plan B

3. 表達與溝通能力進步

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？

交換期間，我曾遇到歐元帳戶餘額不足的問題。當初我只依照出發交換時德國政府規定的限制提領帳戶(Sperrkonto)規定匯了恰好的金額。然而，扣除房租和保險費用後，剩下的金額並不足以應付我

的日常生活開銷。此外，因為有時候台灣的金融卡在國際線上支付時會遇到刷卡失敗的情況，能夠使用當地的歐元金融卡就顯得更為重要和便利。

一開始，我曾考慮通過Facebook社團換匯，但擔心詐騙風險。最後請家人到銀行臨櫃匯歐元到我的海外帳戶，解決了資金不足的問題。這次經驗讓我學到，計算需要的生活費並提前將足夠的金額匯入海外帳戶的重要，以避免不必要的財務壓力和風險。

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？

在一次旅途中，我遇到了一次讓我印象深刻的文化衝擊。我提前付費預訂了Flixbus巴士的最後一排，因為那裡有插座方便使用。然而，上車後我發現一個家庭中的父親坐在我的位置上。我禮貌地請他讓位，但他不僅拒絕還表現出強烈的不滿與不屑。更讓我驚訝的是，周圍的三名乘客在知道我有付費訂位後竟然建議我去坐車上其他空位，把這個座位和周圍的區域讓給那個家庭。

我認為，該家庭未能妥善規劃他們的旅行不應該由我來承擔責任，其他乘客也不應該用道德綁架的方式來迫使我放棄我應得的座位。我當下感到非常震驚和憤怒，但我還是堅定地要求那位父親讓出我的座位，並向周圍的乘客表達了我的立場。我最終有成功拿回我的位置。

這次經歷讓我深刻體會到，在歐洲，你必須堅守自己的立場，否則很容易被別人佔便宜，特別是作為一名亞洲女性。更令我不滿的是，與該家庭無關的另一位乘客並沒有被要求讓位，這讓我感到這種對待是有所針對性的。

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？

在歐洲生活的一段時間裡，我對於放鬆的心境發生了很大的變化。以前在台灣，我總覺得自己無法真正放鬆，因為我認為應該時刻努力提升個人能力或增進就業職能。對我來說，宣告要去玩樂總是伴隨著一種罪惡感，彷彿在浪費寶貴的時間。

然而，到了歐洲後，我發現周圍的人對於休閒和玩樂有著非常積極的態度，這也慢慢影響了我。看到大家能夠坦然地談論自己的旅行計劃或休閒活動，甚至以此為榮，讓我開始重新審視自己的生活方式。我逐漸學會了如何享受生活中的休閒時光，也開始大方地與他人分享我的旅行計劃。

H. 感想與建議

我非常享受在歐洲的這六個月。雖然事前規劃在這裡顯得特別重要，但我發現不需要過度焦慮地在網路上搜尋各種資訊，因為有些資訊可能未被收錄，或者已經過時了。很多時候，當下的應變能力更為重要，例如手機的網路服務選擇。

以我在德國交換的經歷為例，最初，我在蝦皮購買了一個月的歐洲eSIM，作為過渡使用。隨後，我嘗試了朋友推薦的超市預付卡，最後才選擇了更貼合我的需求的電信服務。這個經歷讓我體會到，雖然提前做準備很有幫助，但靈活應對當地情況、根據實際需要調整計劃，往往更能解決問題並避免多餘的焦慮。

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

Universität zu Köln was established in the year 1388, the fourth university to be established in Germany. It is now one of the largest universities in Germany, with more than 50,000 students.

One of the key aspects of academic life at Universität zu Köln is the flexibility in course selection. Students are guided by a module system where a single module may include multiple lectures, seminars, and practical exercise sessions (Übung), allowing students to alter study patterns according to their preferred workload and academic interests. This system provided me with a sense of autonomy and allowed me to explore various subjects.

Beyond academics, the Erasmus Student Network (ESN) Köln plays a significant role in social life. They organize numerous events, which I highly recommend attending. These activities are excellent opportunities to meet other international students and create lasting friendships. Through these events, I connected with people from all over the world and significantly improved my German language skills, particularly in speaking and listening.

Living in Cologne(Köln) offers significant geographical advantages, especially for those who plan to travel often. One of the key benefits is the proximity of Cologne/Bonn Airport, which serves both regular and budget airlines. This makes it convenient and affordable to travel across Europe and the UK. Whether you're planning a quick weekend getaway or a longer trip, the variety of flight options ensures flexibility and accessibility. The only thing that needs to be taken into consideration is the operation time of U-bahn and S-bahn, I wouldn't recommend booking flights that arrive near midnight.

Cologne's location is also strategically advantageous, as it is near the borders of Luxembourg, Belgium, and the Netherlands. This means that within just a few hours by train, you can explore multiple cities and attractions in neighboring countries; therefore, weekend trips to cities like Brussels, Amsterdam, or Luxembourg City are popular and easily manageable. On the other hand, the semester fee of Universität zu Köln includes a semester ticket for unlimited access to regional transportation nationwide (except for ICE and IC trains) during one's time as an exchange student. Previously, this was limited to North Rhine-Westphalia (NRW), but starting this semester, it has been upgraded to the equivalent of Deutschlandticket free of extra charge. Furthermore, Cologne's well-connected rail network enhances the ease of travel, making it a hub for exploring Western Europe. The geographical location of Cologne not only enriches the travel experience but also provides opportunities for spontaneous adventures, making it an ideal base for living.

Living in Köln also taught me valuable life skills. Given that eating out can be expensive, learning to cook became essential. Additionally, I learned to navigate daily tasks, such as scheduling appointments for repairs and handling other errands, which are often different from what I'm accustomed to.

Choosing Köln for my exchange program was a rewarding decision. While the city has its imperfections, my time here has been enriching both academically and personally. I have learned as much from my studies as I have from social experiences in bars and while traveling.