

A. 學校簡介

Technische Hochschule Ingolstadt (THI)是一所在科技、工程領域表現相當優秀的學校，以其在汽車工程、安全技術及人工智慧領域的研究著稱。校內設有德國首座專門研究汽車安全的測試中心——CARISSMA。該中心設備先進，並與 Audi、BMW 等知名企業合作，讓學生能在求學期間參與真實的產業專案，為未來的職場發展奠定基礎。

此外，THI 積極推動國際交流，校內有多元的英語授課課程，並設有多項支援服務，協助國際學生快速融入環境。Ingolstadt 本身是一座結合現代與歷史的小城市，生活機能便利，治安良好。無論是購物、用餐或日常生活，都相當舒適。值得一提的是，THI 的畢業生就業率表現突出，尤其是在德國的知名企業中相當受歡迎。學校與業界的合作緊密，許多教授本身就具有豐富的業界經驗，課程內容也相當貼近實務需求。透過這次交換，我不僅學到了專業知識，也深刻感受到德國的教育方式對於實務技能的重視。

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

由 Cristian Loza Adauí 和 Claudia Lieske 教授的 Sustainability and CSR management，兩位老師分別是祕魯跟德國人，Cristian 的專業是 CSR，Claudia 是國際人資管理，這門課的授課方式是由兩位老師輪替上課，評量方式是期中報告和期末論文撰寫。Cristian 喜歡問問題和鼓勵學生發言討論，他能接納不同意見並提供專業的建議，只是有時候會對學生有太高的期待和標準，不過都是可以和他討論的；Claudia 是實作型的老師，喜歡透過小組討論和成果發表激發學生思考，是嚴謹但上課步調讓人很自在的老師，雖然這門課不用考試，但報告和論文的比重很重、上課內容紮實，關於報告方向和論文撰寫內容、方式及教授的期待，兩位教授都會取得共識並達到平衡，也會針對其報告、論文提供詳細的教學跟工作坊指導，還有課後討論，我覺得是一門讓人很有收穫也修習得很開心的

課。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

1. 文化體驗

- 參觀博物館和藝術展覽
- 體驗德國傳統節日，如慕尼黑啤酒節、聖誕市集等
- 參加當地文化講座和工作坊

2. 旅行探索

- 利用德鐵月票在課間可以到德國各地旅遊，增廣見聞。
- 利用歐洲便利的交通網絡探索鄰國

3. 生活技能培養

- 適應德國的垃圾分類和環保生活方式
- 學習德國的公共交通系統使用

4. 語言障礙挑戰

- 雖然許多德國人會說英語，但在小城市或鄉村地區，可能需要基本德語才能完成日常事務。
- 政府文件和銀行信件幾乎全是德文，需要尋求協助理解。
- 在緊急情況下，語言不通可能造成壓力。

5. 行政程序複雜

- 德國以官僚程序聞名，強制性的居民登記(Anmeldung)必須在搬家後兩週內完成。
- 開設銀行帳戶和辦理手機合約可能需要多種證明文件

6. 商店營業時間限制

- 大多數商店週日關閉，需提前計劃購物。
- 平日商店通常在晚上 8 點關門，需調整購物習慣。

7. 嚴格的規則和秩序

- 垃圾分類非常詳細和嚴格(一般垃圾、紙類、塑膠、玻璃、有機垃圾...等)
- 住宅區和公寓有嚴格的安靜時間(Ruhezeit)，尤其是週日及夜間。

8. 人際關係差異

- 德國人初次見面可能顯得較為拘謹和正式
- 建立深厚友誼需要時間，但一旦建立通常十分穩固。
- 直接的溝通方式可能被誤解為粗魯，德國人通常直接表達意見。

9. 住宿挑戰

- 大城市住房難找且價格昂貴，學生宿舍名額有限。
- 租房需提供多種文件，也須繳納高額押金。
- 許多出租屋提供的是「冷租」(Kaltmiete)，不包含水電暖氣等費用

10. 天氣適應

- 德國冬季寒冷且日照時間短，導致情緒低落。

11. 學術文化差異

- 德國大學強調自主學習，指導較少，需自我管理。
- 課程評分通常基於期末考試或論文，缺少平時作業。
- 師生關係較為正式，教授通常以頭銜稱呼。

12. 工作與生活平衡觀念

- 嚴格區分工作和私人時間，下班後通常不回覆工作郵件。
- 充分利用假期，德國人度假時通常完全斷開工作聯繫。
- 週日視為休息日，鄰居可能對你週日製造噪音不滿。

13. 健康保險系統適應

- 強制性的健康保險要求，費用較高。
- 預約專科醫生可能需要等待數週。

14. 社交活動差異

- 聚會通常提前計劃，少有臨時約定的情況。
- 德國人重視準時，遲到被視為不尊重。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 1) 文化體驗 - 親身體驗德國文化、習俗和生活方式，拓展國際視野。
- 2) 職業發展 - 德國學歷在國際上受到高度認可，同時在德國學習期間可能有實習機會。
- 3) 建立國際人脈 - 結識來自世界各地的朋友和專業人士，建立寶貴的國際人脈網絡。
- 4) 個人成長 - 獨立生活在異國他鄉能夠提升解決問題、適應能力和自信心。
- 5) 旅遊便利 - 德國位於歐洲中心，是探索歐洲其他國家的絕佳基地。
- 6) 跨文化溝通能力 - 學習如何與不同文化背景的人有效溝通和合作
- 7) 創新思維培養 - 德國教育強調批判性思考和創新解決問題的能力
- 8) 可持續發展知識 - 德國在環境保護和可持續發展領域領先全球，可學習先進理念和實踐。
- 9) 藝術與文化薰陶 - 接觸德國豐富的藝術、音樂和文學傳統，如巴赫、貝多芬、歌德等。
- 10) 時間管理能力 - 德國文化重視準時和效率，有助於培養嚴謹的時間管理習慣。
- 11) 歷史和政治意識 - 更深入理解歐洲歷史和當代政治格局。

12)自我認識提升 - 在異國環境中更好地發現自己的優勢和不足。

13)跨文化團隊合作經驗 - 學習如何在多國籍團隊中有效工作

14)國際學術標準體驗 - 了解並適應國際學術規範和標準

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？

在德國最容易遇到的困難應該就是搭乘德鐵遇到誤點、罷工，我當時買了一班要轉車的火車票，結果第一班車就誤點了一個多小時，由於買的是學生票，只能搭買的票的時段，所以錯過就不能用我現有的票搭下一個時段的車，因此在知道會嚴重誤點的時候，我當下就馬上去跟查票員說明狀況，他也跟我解釋我可以怎麼做。後續就是到轉車車站後到櫃檯再說明一次狀況，後來就順利搭上其他班車不用補票，遇到這樣的情況真的要立即處理，不要傻傻重新買票。

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？

沒有甚麼文化衝擊，因為這是我第二次長時間在德國生活，也有一票來自世界各地的朋友，算是接觸過很多不同文化，所以沒有甚麼衝擊的部分。

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？

遇到問題的時候先冷靜，不要被情緒影響。在歐洲很容易會有超乎預期的狀況，簡單來說就是沒有期待沒有傷害跟隨遇而安，真的碰到了就想辦法處理，而且不用太擔心，因為一定有辦法解決問題。

H. 感想與建議

這次的交換研修經驗，讓我在學術與生活層面上都有了豐富的收穫。透過不同的課程安排，我得以學習國際視角下的企業社會責任（CSR）以及永續管理，同時也體驗了德國教育強調自主學習的特點。與教授的互動雖然有時不如預期，但這也促使我主動尋求國際學生的支持，共同面對學習挑

戰。此外，透過課堂上的討論與報告撰寫，我的批判思考能力和國際溝通能力都有所提升。

在生活方面，適應德國的租屋文化與行政程序確實需要耐心與彈性。住宿環境的挑戰，例如多人共用空間與噪音問題，讓我深刻體會到提早規劃與主動溝通的重要性。此外，德國的生活習慣，如垃圾分類、嚴格的安靜時間，以及週日商店關閉的規定，都需要一定的適應期。但這些文化差異也讓我更有紀律地規劃時間與學習如何融入當地環境。

最大的收穫在於跨文化交流的經驗。與來自不同國家的學生互動，使我更能理解不同文化背景下的價值觀與行為模式，並學習如何在國際環境中有效溝通與合作。這些能力對未來的職涯發展將會是一大助力。

建議：

- 1) 住宿規劃：建議未來交換生提早尋找住宿，若選擇學校推薦的住宿，需先充分了解房型、設施與合約條款，避免入住後產生落差。
- 2) 選課準備：由於選課系統不夠友善，建議提前了解課程內容與評量方式，並主動與教授確認學習要求，以免影響學習成效。
- 3) 行政手續：德國的行政流程繁瑣，建議在出發前先查詢所需文件並預約相關辦理時程，避免因文件不足而影響入學與生活安排。
- 4) 心態調適：交換期間可能會遇到意想不到的挑戰，保持彈性與適應力是關鍵，學會與當地人交流並主動尋求幫助，能讓生活更順利。

- 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

Technische Hochschule Ingolstadt (THI) is a renowned institution, particularly known for its excellence in technology, engineering, and automotive studies. The university has strong connections with industry leaders such as Audi and BMW, providing students with opportunities to engage in real-world projects. THI also promotes internationalization by offering various English-taught programs and support services for international students.

Located in Ingolstadt, a city that blends historical charm with modern industrial innovation, THI provides a well-balanced academic and cultural experience.

During my exchange, I took courses in Global Business, with a particular focus on Sustainability and CSR Management, taught by Professors Cristian Loza Adaui and Claudia Lieske. This course was highly insightful, with a combination of theoretical knowledge and practical applications. The teaching style in Germany required more independent learning, and assessments were primarily based on research papers and presentations instead of traditional exams. Professor Cristian encouraged class discussions and critical thinking, while Professor Claudia focused on interactive learning through group work and workshops. Although the workload was challenging, I found the course structure beneficial for improving my research and analytical skills.

One of the biggest academic challenges was adjusting to the different expectations of German professors. The courses did not always provide detailed guidance, which meant I had to take initiative in understanding course materials. Moreover, many local students were less engaged in class participation, making peer learning more difficult. However, by collaborating with other international students, I managed to navigate these difficulties and enhance my academic performance.

Living in Germany was an eye-opening experience that required significant adaptation. The housing situation was one of the most difficult aspects. The school-provided housing was limited and assigned through a lottery system, leaving many students, including myself, uncertain about accommodation until the last minute. My dormitory, although conveniently located in the city center, had several downsides, such as limited shared kitchen space, old furniture, and excessive noise from nearby bars and clubs. These factors made daily life somewhat challenging.

Aside from housing, adjusting to German lifestyle norms took time. The country has strict bureaucratic processes, such as mandatory residence registration (Anmeldung), opening a bank account, and obtaining health insurance. These procedures were often time-consuming and required extensive paperwork. Additionally, public transport delays and occasional train strikes added to the inconvenience, requiring careful planning for travel.

However, Germany's high quality of life compensated for these challenges. Ingolstadt is a safe city with excellent public facilities, and the THI international office provided various

activities to help students integrate into the local community. Exploring cultural sites, attending festivals like the Munich Oktoberfest, and traveling to neighboring European countries were all enriching experiences.

Key Benefits of the Exchange Program

- 1) Cultural Immersion – First-hand exposure to German traditions, holidays, and daily customs.
- 2) Academic Development – Improved research, analytical, and independent learning skills.
- 3) Networking & Communication Skills – Built strong relationships with students from diverse backgrounds.
- 4) Personal Growth – Developed problem-solving skills and adaptability in unfamiliar environments.
- 5) International Career Readiness – Gained experience that enhances my competitiveness in global job markets.

Despite some challenges, my exchange program at THI was a transformative experience. It strengthened my ability to adapt to new environments, improved my cross-cultural communication skills, and deepened my academic knowledge. If I were to give advice to future exchange students, I would emphasize:

- Start looking for accommodation early to avoid last-minute uncertainty.
- Prepare for independent learning as German education requires more self-motivation.
- Familiarize yourself with German administrative procedures to ease the transition.
- Embrace cultural differences and be open to new experiences.

This exchange experience has confirmed my interest in pursuing further studies or a career abroad. The skills and knowledge I gained at THI will undoubtedly benefit my future professional and academic endeavors.