

學校簡介

ZHAW是瑞士的一所大學，全名叫做Zurich University of Applied Sciences，成立於2007年。它是瑞士最大的應用科技大學之一。這裡提供各種不同領域的學位課程，像是工程學、商業管理、社會學和藝術等等。ZHAW以實踐導向的教學和研究聞名，重視與業界的緊密聯繫，致力於培養學生的應用能力和專業知識

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

我非常推薦"Innovation & Venture LAB III: Collaborative Innovation Project"這門課程。這堂課有點像是企業諮詢與方法的課程。在這門課中，老師會按照學生的意願將他們分成4至6個小組，每個小組都會得到一個主題，幫助當地企業解決問題。整個學期裡，我們與導師和企業不斷討論，小組成員開會，進行磨合，最後提出一個想法並製作成prototype。這個過程中，我們獲得了豐富的知識和收穫。學期結束時，會得到業界專業人士以及合作企業負責人的反饋，有助於我們修改方案。看到自己一個學期的努力能夠被採用，真的帶來了滿滿的成就感。

國外研修之生活學習（課外）

在國外研修期間，我度過了充實而難忘的生活。除了課堂上的學習，當然還有許多課外體驗。

每天的生活中，我都能感受到異國風情的獨特魅力，從飲食習慣到日常生活，處處彰顯著當地文化的獨特之處。這同時也帶來了一些磨合之處。像是在國外，若要到餐廳用餐，價格常常不菲，因此我幾乎每餐都自己下廚，從中鍛煉出了一身不錯的廚藝。

又或者是生活在異國他鄉，我需要處理各種生活上的瑣碎事務，例如銀行開戶、應對疾病、處理醫療保險等等。這些挑戰讓我在生活技能上有了顯著的成長，同時也讓我變得更加獨立自主。

總而言之，透過這半年豐富多彩的生活，讓我不僅在學術上有所提升，也在生活技能和獨立性上取得了重大進步。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 跨文化體驗：深入了解不同國家的文化、價值觀和生活方式，增加跨文化交流的能力。
2. 學術成長：接觸不同國家的學術環境和教學方式，拓展學術視野，提高專業知識和技能。
3. 語言能力：在異國他鄉生活學習，必須全程透過英文交流，增強英文溝通能力。
4. 人際網絡：認識來自不同背景的朋友和同事，建立國際人脈，。
5. 自我成長：獨立解決問題和應對挑戰的能力能夠增強自信心和獨立。
6. 文化理解：深入體驗當地的文化，加深對該國歷史、傳統和價值觀的理解。

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?

瑞士的風景美麗，到處花朵盛開，因此蜜蜂也隨處可見。但是因為往事，導致我對蜜蜂有陰影也

十分的害怕蜜蜂。剛到瑞士不久，有一次一隻蜜蜂飛進了我的宿舍，嚇得我直接衝出了宿舍，留下蜜蜂被困在裡面，因為窗戶已經關上了。

過了一會兒思考後，我意識到我無法永遠逃避這個情況。我鼓起勇氣，決定敲開隔壁同學的房門尋求幫助。幸運的是，我的鄰居很理解並且願意幫助我。並把蜜蜂從我的房間里趕出去。

這次經歷讓我學會了面對恐懼並且在需要時尋求幫助的重要性。雖然學習獨立和自力更生是課程，但同時也要意識到在面對困難時尋求他人的幫助是很正常的。在這個例子中，向我的鄰居求助讓我克服了一個困難的情況，也強化了當面對困難時尋求幫助的概念。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

瑞士的人非常客氣，他們在對話中經常使用「建議」或「可以」等用詞，但實際上這代表著「必須」。舉例來說，在我去瑞士之前，租屋處寄來確認信，提到建議學生可以一次性匯款支付房租和訂金，然而我考慮到手續費和中轉費問題，只支付了訂金。後來收到一封信件通知我需要支付一筆「提醒費用」，也就是所謂的逾期罰款。這件事讓我意識到這其實是文化差異造成的誤解。

我隨即與負責人進行了溝通，解釋這可能是由於溝通不當所導致的。在確認了情況後，對方表示如果我能在月底之前匯款，他們願意取消提醒費用。透過肯定的溝通，我們得以解決這個誤會。

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？

海外生活歷練真的讓我改變了不少，最大的變化就是讓我變得更獨立了。

首先，我現在能處理各種瑣碎的事情了。以前在國內，很多事情都是家人或者學校給解決的，但在海外，我必須自己辦事，像開戶、繳費、醫院看病等等，這些瑣碎的事情現在都能自己搞定，感覺超有成就感的！

其次，我也變得更勇敢了。在陌生的地方，總會遇到各種挑戰和困難，但我不再怕了，反而願意去迎接挑戰。這讓我學會了如何克服困難，變得更堅強。

總的來說，這段海外生活真的讓我成長了不少，我現在感覺自己變得更獨立、更有自信了！

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？

獎學金對我的海外研修提供了極大的幫助，其最大的幫助在於讓我有機會前往瑞士進行交換。如果沒有獎學金的支持，可能我會考慮轉往德國或其他物價相對便宜的國家進行研修。然而，透過獎學金的機會，我得以實現了前往瑞士的夢想，這讓我感到非常開心和幸運。

瑞士是一個美麗、安全且富有魅力的國家，它擁有壯麗的自然風光、豐富的文化歷史和先進的教育體系。在這裡，我不僅有機會接受高品質的教育，還能夠體驗當地的文化和生活方式。我深深感受到了瑞士人民的友善和親切，這讓我對這個國家充滿了愛和感激之情。

因此，我非常感謝獎學金的支持，讓我有機會在瑞士度過了一段寶貴的時光。這次海外研修經歷將成為我人生中一段難忘的回憶，也將對我的未來發展產生深遠的影響。

感言及心得感想

在歐洲進行交換期間的旅行經歷讓我深受感動和啟發。這段寶貴的瑞士交換生活不僅豐富了我的視野，也讓我更深刻地認識了世界的多元性和豐富性。我很感謝學校的安排以及提供金錢上的支持。而交換學校也提供了豐富多彩的課程和交換計劃，讓我有機會體驗不同的文化和生活方式。同時，我也要感謝家人和朋友的支持和鼓勵，每當我徬徨無措時，是他們的支持讓我在瑞士感到更加安心和堅定。在旅途中，我也遇到了許多善良和熱情的當地人，他們的幫助和友好讓我感受到了溫暖和親切。

在歐洲進行交換，除了學業之外，當然不能錯過在歐洲大陸的旅行。俗話說「讀萬卷書，不如行萬里路」，這句話深深體現了旅行對於個人成長和學習的重要性。在瑞士交換期間，我也抓住了這個寶貴的機會，藉由遊歷歐洲各國來豐富自己的視野和體驗。

在歐洲，各國之間的邊界有時候感覺模糊，一步之遙或一站之隔就已經跨越了不同的國家。這樣的經歷讓我更加深刻地體會到歐洲的多元性和豐富性。每個國家都有著獨特的歷史、文化和風情，這些獨特之處讓我深受啟發和感動。

透過旅行，我不僅有機會欣賞到各國壯麗的自然風光和歷史古蹟，更重要的是，我深入了解了各個國家的民情風俗和當地人民的生活方式。我在每個城市中都努力融入當地文化，品嚐當地美食，參加當地節日，與當地人交流，這些經歷讓我更加開放和包容，擴展了我的人生視野。

總的來說，這段瑞士交換生活對我來說是一次寶貴的經歷，我將永遠珍惜這段回憶。感謝學校、家人、朋友以及所有在旅途中幫助過我的人，你們的支持和關愛讓我度過了一段充實而難忘的時光。

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)

During my exchange program in Switzerland, I was able to gain a deep appreciation for this beautiful, safe, and charming country. Switzerland is known for its magnificent natural landscapes, rich cultural heritage, and advanced education system, which allowed me to receive a high-quality education while immersing myself in the local culture and lifestyle. I was touched by the kindness and warmth of the Swiss people, who were always willing to communicate in English, even though I didn't speak German. Whether at school or in daily situations requiring communication, everyone was patient and willing to use gestures or simple English words to help me understand. This inclusivity and hospitality made me feel welcomed and embraced.

Despite the common perception that Switzerland is too expensive to handle, I found the country to be highly accessible. Although prices may be slightly higher than in other countries, the quality of goods and services is unparalleled. Dining out at restaurants can be quite pricey, but this gave me an opportunity to learn how to cook for myself. Experimenting with different ingredients and cooking techniques was a valuable learning experience that allowed me to grow personally while also learning about the local cuisine.

Switzerland is renowned for its education system that places student engagement and innovation at the forefront. The Swiss education system creates an atmosphere that fosters deep student engagement with the subject matter through interactive group discussions and role-playing activities that encourage active participation in the learning process. As a student in Switzerland, I learned to value the importance of thorough preparation before attending class. Being well-prepared allowed me to actively participate in discussions and learning activities, which helped me gain a deeper understanding of the subject matter and develop valuable communication and teamwork skills.

My exchange program in Switzerland was an enriching experience for me, both academically and personally. The country's rich culture, picturesque landscapes, and academic excellence have left a lasting impression on me. In addition to gaining a deep understanding of my field of study, I was able to adapt to a new culture, language, and way of life. This experience has broadened my horizons and helped me develop a more global perspective. I am grateful for this opportunity, and I will always cherish the memories and lessons learned during my time in Switzerland.