

學校簡介

雷根斯堡大學創立於1962年，位於德國巴伐利亞邦雷根斯堡市，是一所公立大學，該校有極具特色的暴力美學風格建築，人文與語言課程辦學很好，校內生活機能方便，學生餐廳、咖啡廳、小超市、影印店、書店等一應俱全，且旁邊即是公車站，市區交通非常方便。老城區擁有德國最古老的石橋以及從中世紀時保留至今的古風建築，還有美麗的多瑙河流經該地區，下課後到河邊享受自然風光便是雷根斯堡大學學生最愛做的事情之一。

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

當然是德文語言課，我上下學期各修了B1.1和B1.2，每個星期三堂的密集課程讓我的德文程度大增，釐清各處文法疑惑，增進口說能力，讓我從剛來德國時的A2程度晉身到B1，完全符合我來德國交換的目標與需求。

國外研修之生活學習（課外）

來這裡之後，我的廚藝有顯著地提升，由於外食昂貴，自己到超市買食材並回家料理是這裡的日常。我對於旅行的規劃能力也有大幅提升，愈來愈會自行規畫行程。除此之外，學習如何與德國人打交道也是在這生活很重要的一環，在這裡必須學會直接的說話方式，要勇於表達自己的想法或不滿，不然別人可能不會理你，但也不能忘記日常生活的打招呼與各種禮貌問候語，因為這在他們的生活裡是不可或缺的元素。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 德文語言程度變好
2. 廚藝進步
3. 自行處理各種公事的組織規劃能力變好
4. 學習如何與來自不同文化的人相處
5. 參訪歐洲各處重要文化景點，提升國際視野
6. 學習如何面對種族歧視與偏見，並為自己挺身而出，培養自身的勇氣

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?

剛來德國時，我以為公車會開到某站，但實際上並沒有，我當時非常慌張，便鼓起勇氣用蹣跚的德文試著與公車司機溝通，好險司機聽得懂我的意思，還十分親切地載我回到最近的站點，並告訴我要如何轉車以抵達目的地，很暖心的一次經驗。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應?

對德國人來說，盯著別人看是很普通的一件事，尤其當對方是外國人的時候。我剛來時非常不習慣德國人的凝視，讓我覺得很不舒服，後來才知道他們並沒有惡意，因為這只是他們文化的一

環，是他們試圖了解陌生人的方式。一種之後我便試著習慣他們的凝視，久而久之就不在意了，反正他們要看就給他們看吧。

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？

不要太在意別人的眼光，自己想要的就極力去做、去爭取，別人怎麼想是他們的事，與你無關，只要不要傷害到別人就好。有不滿一定要大聲的說出來，尤其是遇到種族歧視的時候，不要自己在心裡悶悶不樂，因為你不說出來沒人會知道你不滿。為自己挺身而出，別人才會知道你不是軟柿子，他們就會乖乖閉嘴，不會繼續對你沒禮貌。

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？

我認為獎學金肯定有提升我出國的動機，而且會督促自己要認真念書，不然會拿不到獎學金。不過就算沒有獎學金，我也還是會選擇出國交換。

感言及心得感想

在德國的這一年，不僅德文大幅進步，獨立生活能力更是大大提升，也愈來愈有勇氣去面對周遭的事物。我很珍惜這次寶貴的機會，因為人生大概沒幾次能像這樣在歐洲長住那麼久。在這裡認識的所有人、上過的所有課程和所有的生活經驗都將成為我日後回台灣的重要養分，幫助我繼續人生的道路，勇敢面對這世界。

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)

University Regensburg is overall a great university. It has good teaching faculties and sufficient facilities for students' daily life. The public transportation in the city is really convenient and the view along the Danube is simply astonishing. I've learned a lot here, especially the German language and German culture. There are three German language courses per week, so the intensity is of courses there. Within one year, my German level has risen from A2 to B1. Not only have I learned the correct grammar, but I have also had so many chances of speaking. Most importantly, I'm not afraid to speak German now, so I guess courage is also an important quality I've acquired here. Learning how to cook by yourself is an essential in Germany because the prices at restaurants are just unbelievably high. In the beginning one might feel insecure cooking, but eventually one would fall in love with it. Sadly racism is nearly impossible to avoid in Europe, but when one encounters with it, simply be brave and stand up for yourself because you ARE right and they are obviously wrong. Don't be afraid to speak for yourself and try hard to overcome every obstacle that might happen. After coping with them, you would find yourself a completely new and a better person. Carry on and keep on living your life to the fullest. Don't have any regret. Last but not least, I'm definitely gonna miss the wonderful time here in Germany. All the people I met and all the wonderful memories we created together, they will eventually become a part of me and accompany me in the future.