

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
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
C. 國外研修之生活學習 (課外)
D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)
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？
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？
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？
H. 感想與建議
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

• 中文心得

慕尼黑大學成立於 1472 年，是德國歷史最悠久且最具聲望的大學之一。學校擁有優秀的教學與研究資源，在全球學術排名中名列前茅，特別是在商業與經濟領域備受推崇。校園位於德國巴伐利亞邦的首府慕尼黑，融合德國傳統文化與現代元素，並提供學生很豐富的學習與生活環境。

我修習兩門課程，一堂是關於組織策略設計。上課方式為一般講師講課和助教課，因為我選擇的是 lecture 形式，所以一般講師跟台灣上課方式差不多，大多是教授講解，沒有團體報告和實作，以考試作為成績依據，而助教課才會有比較多問答互動。助教課的進行方式則是會有哈佛商業評論的五篇個案，我們要在助教課前先自行閱讀，並完成一些個案問題，助教則會在 TA 課堂時討論並解答。另外一門也是我想推薦的一堂課是 impACTup! 這堂是以非同步線上遠距進行，除了每週作業，期末再多繳交兩份 seminar paper& seminar poster 作為成績依據，內容大致是讓我們反思整學期學到的專業知識並有實際的情境問題討論，例如若要開一人公司，我會創立什麼公司？這間公司對環境帶來什麼影響？(例如減緩地球暖化、解決氣候變遷...等等)，很多反思問題讓我能實際思考關於企業、組織、個人在社會上的影響力，這樣的作業非常靈活不死板，因此會覺得格外有趣，又能吸收到知識。另外也因這堂是線上課程，如果要安排旅遊，也能更好彈性的安排時間，讓交換生活更加豐富！課外的生活學習，最印象深刻的一次去參加城市的導覽，實際了解慕尼黑城市的悠久歷史，主要路線是在瑪麗安廣場附近遊覽，一路

走到音樂廣場，並聽著英文導遊講解。在瞭解德國城市發展歷史之外，同時也能在活動中認識到不同外國學生，是一個非常有趣的體驗。因此如果有到慕尼黑大學交換的中山學生，很推薦大家可以參加學校的課外學習活動。

至於交換的具體效益，統整為以下：

(1) 問題解決能力大幅提升

交換生活大多時候是自己一個人，因此遇到問題時能學會怎麼自己處理，或如何尋求外國人的協助，都是自身需要去面對的課題。在交換的期間無論是食衣住行育樂都得獨立完成，即便是跟朋友去旅行也一定會遇到一個人行動的時候，因此能「讓自己依靠」變得非常重要，大多事情必定會有解決的方法。

(2) 英文口說的能力與勇氣

在交換生活中，無論是在德國或其他國家，首要語言一定是英文，因此即便在台灣不太敢講出口，在國外無論如何都得鼓起勇氣開口。在這過程也會發現，外國人很容易能理解你的意思，因此不用太害怕語法會不會用錯、時態部分要不要很注意，敢講出口就會進步了！

(3) 抗壓性程度提高

異國生活會有非常多不確定或不了解的事情，因此很容易遇到不順遂或是冤枉的時候。在經過近乎半年的時間後，最大感想就是告訴自己「關關難過關關過」，人平安就是最重要的，同時也讓學會一件很重要的事：別讓自己跟不順遂的狀況過不去，頂多損失一些錢，遇到一些怪人怪事，但過了就沒事了！

交換生活中遭遇的困境，印象最深的應該是親身體會到歐洲的治安，有次只是從青旅走到車站等車短短的五分鐘路程，就被扒手偷翻背包，當下因為穿厚重的羽絨外套讓我無感，幸虧遇到好心的外國人提醒，才讓扒手還來不及拿到東西就離開了。經過這件事得到最大的啟發是，獨自在異鄉真的必須隨時保持警戒心，不能因為距離短、有朋友在這種僥倖心態就讓自己鬆懈。

文化衝擊的部分，有一部分是因為台灣實為方便，行政效率也非常高。因此到國外生活要去適應當地的步調，很多要辦理的手續或行政項目可能都需要提前做功課，或是提前預約。因此，除了心態調整很重要，不因為事情很難處理就放棄，和提前預留時間都是相當關鍵的。

海外生活最大的成長和歷練我認為是獨立性和解決問題的能力。以往即便是住在大學宿舍也都有室友，因此這算是第一次一個人在異鄉生活。不論是在慕尼黑的日常生活，或是去不同國家旅行，常常面臨單獨行動的時候，因此遇到問題讓我學會怎麼獨立處理，像是自行查找資料、鼓起勇氣尋求外國人協助，嘗試不同方法都是很重要的。當然可能並不是所有遇到的人都很友善，但也讓我培養了這樣的勇氣，一切問題大部分都能迎刃而解。

去交換一學期的感想，回來後真的很像夢一場！很感激學校提供機會、家人的支持和自己的努力去申請到喜歡的國家，也前往很多國家旅遊，增進許多國際視野，更了解到歐洲各地文化和實際的日常，這對我來說都是難能可貴的機會！

• 英文心得

LMU founded in 1472, is one of Germany's most prestigious universities. It ranks among the top institutions globally, especially in business and economics. Located in Munich, Bavaria's capital, LMU offers a rich academic and cultural environment. One of my favorite courses was "impACTup!" It explores the impact of businesses and individuals on society. The flexible assignments, like designing a company with social impact,

made learning immersive and enjoyable. As an online course, it allowed flexible scheduling, enhancing my exchange experience. I also joined city tours to learn about Munich's history and meet international students, which I highly recommend to future NSYSU exchange students.

Key benefits of my exchange experience have three, the first one is problem-solving skills: Living independently required handling daily challenges alone, reinforcing self-reliance. Second is my confidence of Speaking English daily improved my fluency. I learned that making mistakes is fine as long as communication is effective. The last one is resilience & adaptability: life abroad involves uncertainties. I learned to stay calm, move forward, and not dwell on setbacks. A memorable challenge was experiencing European security issues. A pickpocket attempted to steal from my backpack, but a kind stranger alerted me in time. This incident reinforced the need for constant vigilance, even for short distances. Cultural differences also required adaptation. Compared to Taiwan's efficiency, administrative processes in Germany were slower and required early planning. Adjusting my mindset and preparing ahead were essential.

The biggest growth from this exchange was independence and problem-solving ability. Living alone and traveling solo taught me to seek help when needed and stay courageous in unfamiliar situations. Looking back, my exchange felt like a dream. I am grateful for my school's support, my family's encouragement, and my own determination. Traveling across Europe broadened my global perspective, making this an invaluable and unforgettable experience.

- 照片：

1. 慕尼黑大學內部

