

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

雷根斯堡大學 (Universität Regensburg, UR) 位於德國巴伐利亞邦的雷根斯堡市，創立於 1962 年，是一所相對年輕但實力雄厚的綜合性大學。雖然歷史不算悠久，但它以高品質的教學和研究聞名，吸引了來自世界各地的學生和學者。

學校共有 12 個學院，涵蓋人文、社會科學、自然科學、法學、經濟學和醫學等領域。其中，經濟學、法學和自然科學特別有名，很多教授都是該領域的權威。校園設施現代化，學習環境舒適，特別是語言中心資源豐富，對國際學生來說非常友好，帮助大家更快適應德語環境。

雷根斯堡這座城市本身就很特別，它被聯合國教科文組織列為世界文化遺產，有保存完好的中世紀建築，氛圍超級適合學習和生活。從學校到市中心很近，週末可以輕鬆逛街、喝咖啡或探索當地文化。

此外，雷根斯堡大學的國際化程度很高，與許多國際學校合作，提供交換生機會，讓學生有更多機會拓展國際視野！

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

在課內方面，我選修了「跨文化溝通 Fundamentals of Intercultural Communication」以及「策略管理 strategic management」。首先，跨文化溝通 Fundamentals of Intercultural Communication 是一堂線上課程，課程總共分成五個 module，每一個 module 會有大概兩個禮拜的時間去完成，內容主要是看影片、寫測驗題、與其他修課學生互相分享課程心得等，期末會需要寫一份大約 1500 字的心課堂報告，主題會從每一個 module 挑出一個核心概念去撰寫，所有的測驗都不會算太難，且都可以重複寫好幾次，只要有好好上課以及寫測驗題基本上都會通過此課程，且因為是線上課程，可以自由安排上課時間，對於會想要出去旅遊的交換生來說，還蠻推薦的。

策略管理 strategic management 則是一堂比較硬的課，每個禮拜會分成兩次上課，一次是課堂講習，主要是老師會在台上講解主要的概念，學生與老師間較無互動。另外一次是演練課，主要會是由助教來帶領上課，內容主要是針對每個禮拜回家要讀的企業 case study 進行問答，每個人都必須要發言才有分數，且很注重發言內容品質，並不是有講話就有分數，是一堂很考驗邏輯與語言的課程。期末則會有一個小組報告，主要是針對助教鎖定的企業進行策略診斷、提出策略以及具體策略實施辦法報告給全班聽，報告完後再由助教進行 Q A 環節。整體而言，這堂課屬於較難的課程，除了每個禮拜要讀至少 10 頁的 case study 外，也需要很認真的做筆記，才能在演練課時有東西可以發表。但是儘管如此，這堂課也讓我收穫滿滿，除了體驗到國外不同上課的方式，也結交很多相同管理背景的朋友，是一堂蠻推薦的課程！

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在課外方面，雷根斯堡大學不只是上課的地方，課外活動也超多，讓國際學生可以更輕鬆認識德國文化、交朋友，還能玩得開心！

其中最受歡迎的就是「體驗德國文化晚餐」(Kulturelles Abendessen)，由學校準備超道地的巴伐利亞料理，比如烤豬腳 (Schweinshaxe)、德國香腸 (Bratwurst) 和當地有名的啤酒 (Radler)，邊吃邊聊，還搭配音樂或小講座，讓大家更了解德國的飲食文化。這不只是吃飯，還是很棒的社交機會，讓交換生們能和來自世界各地的學生一起享受美食！

另一個超有趣的活動是「班貝格一日旅行」(Tagesausflug nach Bamberg)，學校帶大家去世界文化遺產城市——班貝格，欣賞超美的中世紀建築，也體驗當地特色的煙燻啤酒

(Rauchbier) 以及班貝格鍋。整個導覽行程很用心，會介紹舊皇宮、大教堂，還有像童話小鎮一樣的「小威尼斯」(Klein Venedig)。除此之外，學校也安排聖誕市集參訪、啤酒節體驗、語言交換 (Sprachtandem) 等等，讓留學生活不只是課堂學習，而是滿滿的體驗和樂趣！

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- **跨文化適應力**：學習如何在不同文化環境中生活與學習，提升適應力與國際競爭力。
- **拓展人脈**：結識來自全球的學生、教授與業界人士，建立寶貴的國際人脈。
- **提升獨立性與解決問題能力**：在異國環境中生活與學習，培養自主學習能力與解決問題的能力。
- **提升專業知識**：在國際化的學術環境中學習最新的研究與理論，接觸不同的學習方法與思維模式。
- **體驗不同的教育與工作文化**：了解德國及歐洲的工作模式、職場文化與創新思維，為未來國際化職涯鋪路。

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？

在德國交換期間，印象最深刻的挑戰就是語言障礙與文化適應，尤其是在日常生活中與當地人溝通時，我經常感到挫折與無助。雖然我在台灣已經學習過德語，但當真正置身於全德語環境時，才發現課堂上的學習與現實生活的差距比想像中大得多。一開始剛到德國，與超市店員對話是我遇到的第一道難關。超市裡的標示與食品包裝大多沒有英文說明，有時候想詢問特定產品，卻發現自己不會用德語表達，或者店員的回答語速太快，導致我完全聽不懂。這樣的經驗讓我產生強烈的挫敗感，也讓我開始懷疑自己的德語能力。最嚴重的一次是當我想購買感冒藥時，由於不熟悉藥品名稱，也無法清楚描述自己的症狀，最後店員只能推薦我最常見的藥，但我仍不確定是否適合自己的狀況。這次經歷讓我意識到，語言不只是學術上的能力，更是一種生活技能，影響著每一天的日常。因此我開始針對常見的生活情境 (如購物、問路、看病等)，預先準備好相關的詞彙與句型，甚至會寫在手機備忘錄裡，以備不時之需。有時當無法用完整的句子表達時，我會用簡單的關鍵字搭配手勢來溝通，當遇到完全聽不懂的情況時，我會先請對方說慢一點 (Könnten Sie bitte langsamer sprechen?)，或者請對方換種方式解釋。

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？

剛到德國時，我發現德國人的社交方式比我預期的更直接且注重個人空間。在台灣，人們習慣用委婉的方式表達意見，彼此之間互相關心、熱情問候是常態。然而，德國人則更強調「有話直說」，例如他們會直接指出你的錯誤，或對某件事表達不同的看法，這對於習慣含蓄文化的我來說，一開始覺得有些不自在，甚至擔心自己是否無意間冒犯他人。

此外，德國人的邊界意識很強，他們非常注重個人隱私，不太會主動與陌生人聊天。例如，在公共場所，大家通常安靜地保持距離，這與我在台灣習慣的熱鬧氛圍形成強烈對比，讓我一開始感到孤單與不適應。因此我學會理解德國人的「直率」其實是一種尊重，因為他們認為誠實溝通比拐彎抹角更有效率。當我用這樣的角度看待他們的行為時，慢慢就能釋懷，不再把他們的直接視為無禮。我也主動參與雷根斯堡大學的文化交流活動，如「Kulturelles Abendessen」(文化晚餐)和語言交換計畫，透過這些活動認識當地學生和其他國際生，學習他們的社交方式，並逐漸適應這種坦率而不帶批判的交流風格。

另一個讓我不太適應的是德國的商店營業時間。在台灣，便利商店與超市通常營業至深夜，甚至 24 小時開放，但在德國，大多數商店週日不營業，平日也多在 18:00 前關門，這讓我一開始經常錯過購物時間，生活上有些不便。因此我養成了週六採買一週所需物品的習慣，避免週日商店關門帶來的困擾，也善用自助設備，既能省時間又能避免因語言問題以及與收銀員的溝通困難。

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？

1. 更加獨立與自律

在國外生活，沒有人可以隨時提供幫助，許多事情都要自己解決，從生活瑣事、學業規劃到突發狀況的應對，都需要練習一個人去處理。

● 解決問題的能力提升：

剛到德國時，我發現日常購物、銀行開戶甚至搭車都不是想像中那麼簡單。一開始遇到語言困難時，我會焦慮、不知所措，但後來我學會查資料、尋求幫助，甚至主動用德語嘗試與人溝通，這讓我越來越能獨立應對生活中的挑戰。

● 時間管理與自律：

在學校，教授不會像台灣的老師一樣給出詳細的指導，學習完全靠自己安排，我學會主動規劃時間，確保自己能準時完成報告與課程要求，這讓我變得更加自律與負責。

2. 更有適應力與文化包容度

文化差異是留學期間不可避免的挑戰，一開始我因為語言障礙和當地人直接的溝通方式感到挫折，甚至懷疑自己是否能真正融入。然而，隨著時間推移，我學會用開放的心態去適應與接受不同的文化，而不是抗拒或感到不安。

● **改變對「禮貌」的定義：**

在台灣，寒暄與客套話是一種友善的表現，但在德國，人們習慣直來直往，這並不是不禮貌，而是表達效率的一部分。我後來學會適應這種風格，甚至在學術討論中更敢於直接表達自己的觀點。

● **跨文化溝通能力提升：**

透過語言交換、與來自世界各地的同學交流，我的跨文化溝通能力變得更強。我不僅學會如何適應不同的文化背景，也更懂得如何用開放的態度去理解他人。

H. 感想與建議

這段在德國的交換的經驗，對我來說不只是學術上的提升，更是一場關於獨立、適應與成長的深刻旅程。從最初的文化衝擊到後來的適應與融入，我不僅學到了課堂內的知識，更收穫了跨文化交流的能力、自律與韌性，這些特質將成為我未來職涯與人生的重要資產。

在這過程中，我發現學術知識固然重要，但真正的學習往往發生在課堂之外。透過與不同文化背景的同學交流，我更理解多元視角的重要性；透過適應德國的生活方式，我培養了更強的問題解決能力；透過語言上的挑戰，我學會勇敢表達，不再害怕犯錯。這些經歷讓我更加自信，並且對未來充滿期待。

給學弟妹的建議，當遇到文化衝擊時，先別急著抗拒或覺得不習慣，而是試著理解它背後的文化脈絡。例如，德國人較少寒暄，但這並不代表他們不友善，而是他們重視效率與真誠。試著從不同角度去適應，會讓你的國際體驗更加豐富。語言一定是適應海外生活的一大挑戰，但千萬不要因為害怕說錯而不開口。大部分當地人都能理解外國人的語言錯誤，重點是你願意溝通、勇於表達。每一次的錯誤，都是進步的機會！學校的課堂很重要，但真正讓你快速適應、學習最多的，往往是課外活動。參加學校的文化交流、語言交換或短期旅行，不僅可以體驗當地文化，還能認識來自世界各地的朋友，這些人際關係會成為你寶貴的資源！

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

During my time at the University of Regensburg in Germany, I had the opportunity to immerse myself in both academic and cultural experiences that have significantly shaped my personal and professional development. The exchange program offered a unique blend of rigorous academic coursework, cultural immersion, and practical learning that I believe has greatly enriched my

perspective.

University Overview and Academic Learning

The University of Regensburg is a well-established institution with a strong reputation for its research and academic rigor. It offers a wide variety of courses, particularly in business management, which align perfectly with my field of study. One of the highlights of my academic experience was engaging with professors who encouraged critical thinking and a global perspective on business management. The courses were not only insightful but also required a lot of independent learning and self-discipline, which allowed me to enhance my time management skills. The interactive nature of the classes and the exposure to diverse perspectives from international students were incredibly enriching.

The emphasis on practical knowledge was also a standout feature. For example, one course that focused on European business practices gave me a deeper understanding of how businesses in Germany and Europe operate differently from those in other parts of the world, particularly Taiwan. This exposure to new approaches to business management has broadened my outlook on global business practices, making me more adaptable and flexible in problem-solving.

Cultural and Extracurricular Learning

Beyond the classroom, life in Regensburg presented me with countless opportunities to learn about German culture and history. I was fortunate enough to participate in activities organized by the university, such as the "Experience German Culture Dinner" and day trips to nearby cities. These experiences not only allowed me to explore Germany's rich cultural heritage but also gave me a deeper appreciation for local customs and traditions. One of the most memorable experiences was a day trip to Nuremberg, where I learned about the city's historical significance, from its medieval past to its role in modern European history.

Living in Germany also provided me with practical learning opportunities. From navigating the local transportation system to grocery shopping, I quickly realized that daily life in a foreign country involves more than just adapting to a new environment—it's about gaining independence and self-reliance. The experience helped me become more resourceful, as I had to manage everything on my own, from setting up a bank account to dealing with bureaucratic processes.

Concrete Benefits and Personal Growth

The exchange program at the University of Regensburg offered tangible benefits that I can

already see influencing my personal and professional growth. Academically, the knowledge I gained will be invaluable in my future career, especially in terms of understanding international business dynamics and adapting to different cultural and business environments. The ability to navigate challenges in a foreign country also boosted my self-confidence and problem-solving abilities.

Moreover, the cultural immersion aspect was equally important. I developed greater cultural sensitivity and became more open-minded, skills that will be essential in today's increasingly globalized world. I also learned to communicate more effectively across cultural boundaries, which will be an asset in my future career, especially in international business contexts.

Reflections and Conclusion

Overall, my exchange experience at the University of Regensburg was an eye-opening and life-changing journey. The combination of academic learning, cultural immersion, and personal growth has made me more adaptable, confident, and globally aware. I have gained a better understanding of myself and the world around me, and I am confident that this experience will continue to shape my personal and professional decisions in the future. If given the chance, I would highly recommend this exchange program to anyone looking to expand their horizons and gain a truly international perspective on life and business.

學海惜珠暨乘風萬里或者乘風萬里，心得報告內容項目如下

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. 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?
I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想
J. 別具意義的照片