

A. 學校簡介

弗萊堡大學（University of Freiburg）是一所歷史悠久且充滿活力的學府，位於德國西南部的弗萊堡市，創立於 1457 年，是歐洲最古老的大學之一。學校設有 11 個學院，涵蓋人文、自然科學、社會科學、醫學等多個學科領域，特別是在可持續發展、人工智慧、醫學以及歐洲文化研究等方面有卓越表現。這裡的學習資源豐富，並且提供多樣化的課程選擇，讓學生能自由探索自己的興趣與目標。

學校的國際化氛圍很濃厚，有許多來自世界各地的學生，而且教學環境十分友好，既可以感受到嚴謹的學術氛圍，也能體驗到開放包容的文化。此外，弗萊堡市被稱為“德國最陽光的城市”，以宜人的氣候、濃厚的歷史文化和壯麗的自然風光（如黑森林）而聞名，弗萊堡大學則完美結合了學術傳統與現代創新，校園中既保留了歷史建築的文化韻味，又配備先進的學術與生活設施，為學生營造了一個多元而充滿活力的學習環境。

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

在弗萊堡大學研修的所有課程中，我最推薦「Business English」，課程主要為學習商業相關的專業溝通方式和英語詞彙，再加上授課老師為美國人，因此上課皆以互動式教學，每堂課都會請同學分組討論專業主題，像是撰寫商業電子郵件、面試技巧課程等，有時也會涵蓋全球時事讓大家討論，而班上同學來自不同的國家，如德國、法國、西班牙、埃及、非洲，每個人的成長環境不同，受教育的方式也不一樣，因此可以在與同學討論議題的過程中理性辯論與學習不同的切入觀點，也進一步培養自身的批判性思維；此外，透過課程中的上台報告分享，能瞭解到不同國家的工作環境以拓展國際觀，也能增進自身的英語聽力和口說技巧，透過這堂課程的收穫，能讓自己在未來進入國際型企業工作時較容易適應且較有自信。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在國外研修期間，課外活動讓我能更快地融入當地環境，還有結識許多新朋友，甚至能從不同文化中學到很多東西。

• Welcome Party

學校開學的第一週參加了為國際學生舉辦的 Welcome Party，可以和來自世界各地的學生交流。學校也準備了餐點和香檳、啤酒，現場還有音樂和一些互動遊戲，氣氛非常熱鬧。透過這次活動，讓我感覺到學校對國際學生的友善，我也認識了幾個來自不同國家的朋友！

- 語言交流咖啡廳

國際學生會舉辦每週一次的語言交流咖啡廳，大家可以去不同桌學習各國語言和文化，自己也可以成為「中文老師」！在這個過程中，不僅能提升語言能力，還聽到了許多關於不同國家的故事。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 語言能力提升：

在德國研修英語授課課程，再加上日常對話皆使用英語，可以提升自身的英語聽力和口說能力。

2. 培養全球化視野：

在跨文化環境中學習和生活能增強自身的適應力和溝通能力，同時透過課堂語日常生活中與不同國家的同學、老師交流以了解各地的歷史、文化和生活方式，並進一步建立國際人脈。

3. 個人成長：

到了德國，個人的時間變的很多也要自行處理許多庶務，學會更有條理地安排生活，培養出問題解決與時間管理能力。

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？

德國鐵路是出了名的經常誤點，有一次和同在福來堡大學交換的朋友一起去柏林旅遊，回程搭了德國 ICE 且需要轉一班車，但因為第一班車嚴重誤點導致我們無法順利搭上轉乘的 ICE，當時已經晚上 11 點多，若沒有搭上車將要露宿街頭，我們認為這是德國鐵路的疏失，我們不需要承擔再買別張回程票的金錢損失，因此我們趕緊去詢求火車站裡的站務人員解決辦法，幸好在站務人員下班前順利拿到能夠任意搭下班車的通行證明，才能夠搭別的車回到弗萊堡市。

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？

最大的文化衝擊是飲食習慣，我住在學生宿舍，有三個德國室友，我們四個人共用一個廚房，因此時常會看到室友在煮飯，有時也會一起吃飯，我的室友可以三餐都吃麵包，或者幾乎每天一定會有一餐是義大利麵，讓我不禁覺得可能歐洲人對於「吃飯」不是很講究，而且大多數的歐洲人不吃泡麵！還有一點是，在德國大家幾乎都直接喝 tap water，一開始我會去超市買瓶裝水，但後來為了省錢也入境隨俗飲用 tap water，我覺得完全沒有異味，只要克服心理的疙瘩和恐懼就可以放心地喝了！

在德國的餐廳用餐非常的貴，而且許多店面大多 8 點就關了，星期天則是幾乎不會有商店開門，因此要在平日就備好食材，也因為這樣能夠增進自己的煮飯技能！

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？

在海外生活中，需要面對語言障礙、文化差異以及獨自解決問題的挑戰，這些經歷讓我學會了獨立自主，同時培養了靈活應對新情況的能力。每克服一個挑戰，都能讓自信心得到進一步提升。

接觸不同的文化、價值觀和生活方式後，我開始重新審視自己對世界的看法，學會以多角度思考問題，也在這個過程中培養了對「不同」的包容能力。

我認為最大的成長是重新認識和定義自己，遠離熟悉的環境提供了反思的空間，使我更清楚地認識自己的價值觀、興趣和目標，無論是發現自己在困境中的韌性，還是找到新的熱忱和目標，我對自己的能力和潛力有了更深刻的信心與理解。

H. 感想與建議

經過這半年的交換，我學習到了很多，像是德國人重視時間和效率，因為室友是德國人，也感受到他們的生活規律又有條理，也讓我學習變得更自律。學校的課堂氣氛也很不一樣，大家都很強調獨立思考，我認為很有挑戰性！在德國生活的這半年，深刻感受到德國人對「環保」的重視，像是回收保特瓶可以換錢的機制，以及省水省電和非常重視垃圾分類等，也讓我重新思考自己在台灣的生活習慣。我認為大家可以多主動跟當地人互動，多參加各種活動，這樣才能真正體會到不一樣的文化，也能收穫滿滿的成長！

I. 英文心得

Spending half a year as an exchange student at the University of Freiburg was an unforgettable experience! This historic university, located in Germany's sunniest city, offers an amazing mix of tradition and innovation. The campus is beautiful, and the academic environment is both challenging and inspiring. With students from all over the world, I always felt welcome, and the international vibe made it easy to connect with people from different cultures.

One of my favorite courses was Business English. It wasn't just about learning professional vocabulary; it was super interactive! We had group discussions, practiced writing business emails, and even explored global topics. Since my classmates came

from countries like Germany, France, and Egypt, every discussion gave me fresh perspectives. The presentations were especially helpful for improving my English and understanding different work cultures—skills I know will be useful in the future.

Outside of class, the Welcome Party and the Language Exchange Café were highlights. At the Welcome Party, I met students from all over the world in a fun and relaxed atmosphere. The Language Exchange Café was another cool way to connect. I even got to teach Chinese while learning about other cultures. These events helped me adapt quickly and make friends, which made my time in Freiburg even more special.

Of course, there were challenges. One time, a train delay almost left us stranded late at night, but we managed to solve the problem by getting a special pass from the station staff. Living with German roommates also took some getting used to—they could eat bread or pasta every day! But over time, I embraced their habits, like drinking tap water instead of buying bottled water, and even improved my cooking skills.

This experience taught me so much. I became more independent, learned how to adapt to new situations, and gained confidence in handling challenges. Living in a different culture opened my eyes to new ways of thinking and taught me to be more open-minded and flexible.

If you're planning to study abroad, my advice is to be proactive—learn the local language, get involved in events, and don't be afraid to try new things. It's the best way to fully experience the culture and make the most of your time. My time in Freiburg helped me grow as a person and gave me memories and skills I'll carry with me for life!