

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

曼漢大學 (Universität Mannheim) 位於德國巴登-符騰堡州的Mannheim，是德國頂尖的公立研究型大學之一，特別在商學、經濟學、社會科學和資訊管理領域享譽國際，常被譽為「德國的哈佛」。雖於1967年成立，歷史相對較短，但迅速躋身歐洲頂尖學府之列。

學校的主校區坐落於歐洲最大的巴洛克宮殿之一——曼海姆宮，為學習環境增添獨特的歷史與文化氛圍。曼漢大學的學術風氣嚴謹但充滿活力，學生普遍具有高度學術能力，並強調理論與實務並重。許多課程涵蓋案例分析、企業合作專案及創業實踐，使學生能夠在不同文化與商業環境中學習，並培養國際視野。

曼漢大學的商學院尤其著名，擁有AACSB、EQUIS和AMBA三重國際認證，與倫敦商學院、巴黎HEC等歐洲頂尖商學院齊名。此外，學校在經濟學、政治科學及數據科學領域也表現優異，其畢業生在德國及國際企業中極具競爭力。

交通方面，曼海姆市地理位置優越，鄰近法蘭克福、斯圖加特與海德堡等城市。學校距離曼海姆中央車站 (Mannheim Hauptbahnhof) 僅約10分鐘步行路程，並有高速鐵路 (ICE) 連接全國，至法蘭克福機場僅需約30分鐘，對國際學生來說極為便利。

曼漢大學的課程設計緊貼產業需求，特別是在商學與經濟領域，提供財務、行銷、戰略管理及數據分析等多元專業方向。學校亦重視互動式學習，透過小班討論、企業合作計畫及國際交換機會，提升學生的全球競爭力。此外，部分課程以英語授課，吸引來自世界各地的學生，進一步推動校園的國際化發展。

學生組成日趨國際化，除了德國各地的優秀學生外，也有大量來自世界各地的國際學生與交換生，特

別是在商學、經濟學及社會科學領域。校內學生社群活躍，擁有眾多學術、職涯與國際交流社團，為學生提供豐富的學習與社交機會，促進跨文化交流與人脈建立。

綜合而言，曼漢大學憑藉其卓越的學術聲譽、嚴謹且富有活力的學習環境、優越的地理位置、多元化的課程與國際化的學生組成，成為許多學子向往的學習殿堂。

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

本次共修習三門課程，分別為 Human Resource Management、Strategy and Sustainability 以及 Sustainable Strategies for Business and Society: Navigating the Triple Bottom Line，皆屬於商學院課程，符合學校規定需超過半數學分來自商學院的要求。後兩者為密集課程，課程集中於一至兩週，對於計畫旅遊的同學而言較具彈性。

(一) Human Resource Management

這門課為每週定期上課，課程內容涵蓋人力資源管理的核心理論，並輔以德國當地企業的個案分析。課程主題包括員工招募與選拔、績效管理、薪酬制度設計、員工關係、人才發展與培訓、組織行為學等。此外，課堂也探討當代人力資源管理面臨的挑戰，如多元文化管理、遠距工作趨勢對人力資源的影響。

課堂上助教會針對過去的考古題進行解說，幫助我們掌握考試重點。班級人數龐大，且有不少來自不同國家的國際學生，課程不強制出席，且課堂討論氣氛活躍，鼓勵學生分享不同文化背景下的人力資源實務經驗，這讓我對跨文化管理有了更深入的了解。

評分方式主要分為分組作業與期末考，讓我學習如何與來自不同文化背景的同學有效溝通。

期末考相較於台灣考試難度較高，需要花費大量時間進行複習與準備。整體而言，這門課不僅增強了我對人力資源管理的理解，也提升了我的跨文化協作能力，並且讓我對人力資源在組織發展中的戰略角色有了更深刻的認識。

(二) Strategy and Sustainability

此課程由 UTS Business School 的教授授課，聚焦於企業在全球化背景下的策略與永續發展議題。課程內容深入探討企業如何在追求經濟利益的同時，兼顧環境保護與社會責任，並介紹多個國際企業的永續經營案例。

課堂氣氛活躍，教授也善於帶領學生啟發思考，鼓勵我們針對案例提出自己的見解，並與同學進行深入討論。評分方式主要為期末報告，要求學生分析一個實際企業，並提出具體的永續策略建議。此過程讓我學會如何從多角度思考企業策略，不僅關注財務表現，更要考量環境與社會影響。

透過這門課，我加深了對永續發展的理解，並意識到企業在全球永續議題中扮演的關鍵角色。課程也培養了我批判性思考與策略規劃的能力，對未來職涯發展具有重要幫助。

(三) Sustainable Strategies for Business and Society: Navigating the Triple Bottom Line

這門課由來自南非 Stellenbosch Business School 的教授授課，屬於密集課程，課程設計緊湊且具挑戰性。內容圍繞三重底線 (Triple Bottom Line) 概念，探討企業在追求經濟效益的同時，如何兼顧社會責任與環境永續。

課堂中教授相當鼓勵開放式討論，並結合德國當地企業的實際案例進行分析。這種教學方式不僅提升了我們的參與感，也幫助我更深入了解不同文化背景下企業的永續實踐。

評分方式為期末報告，需選定一個企業，分析其在不同層面的永續策略，並提出改進建議。

此過程讓我學會如何評估企業的整體影響力，並強化了資料蒐集與分析能力。課程不僅拓展了我的國際視野，也加深了我對永續發展議題的關注，也是我在此次交換學習中最具啟發性

的課程之一。

C. 國外研修之生活學習（課外）

（一）德國生活

1. 宿舍

我住在距離學校約 7 分鐘車程的 Hafenstraße 宿舍，屬於三人共住的 WG。我們的公寓內有兩間廁所、一間浴室和一間廚房，方便大家共同使用。雖然偶爾附近會有夜間活動，聲音稍微吵雜，但大多數時間宿舍環境都非常安靜，適合讀書與休息，且鄰近超市和大眾交通工具，生活機能十分便利。綜合而言，我認為是一適合學生的選擇，既有獨立的個人空間，也能享受與室友的互動交流。

2. 保險及手機門號

在德國期間，我使用的是 TK(Techniker Krankenkasse)健康保險。TK 也包括 HPV 疫苗接種，建議大家若有計畫疫苗接種時提前安排，確保保險涵蓋期間能順利施打。至於手機門號，我選擇的是 Vodafone 的 eSIM 方案，可以在多數歐盟國家通用，非常適合喜歡在歐洲各國旅遊的學生。Vodafone 的網路覆蓋範圍廣，速度穩定，在德國各大城市都能享有良好的通訊品質。

3. 日常採買

日常採購方面，我最常去的是距離宿舍僅約 7 分鐘步行路程的 Penny。雖然 Penny 的商品種類相對較少，但價格親民，是省錢的好選擇。此外，Mannheim 共有兩間 Go Asia 超市，分別位於火車站旁與市中心。這兩家分店規模不小，販售各式亞洲食材。除了超市，Mannheim 市中心也有許多知名品牌與服飾店，步行約 20 分鐘即可抵達，購物非常方便。無論是日常用品、服飾或電子產品，都能在市區找到。

(二) 旅遊

在課餘期間，我也利用閒暇時間前往德國及鄰近國家的多個城市旅遊。由於德國各城市之間交通便利，且擁有豐富的歷史與文化遺產，讓我能輕鬆規劃短途旅行，深入探索德國的多元面貌。

1. 法蘭克福 法蘭克福是德國的金融中心，以其現代化的摩天大樓與歷史建築交織的城市景觀聞名。這裡有著典型的中世紀建築，色彩繽紛、充滿古樸魅力。法蘭克福大教堂(Kaiserdom) 是不容錯過的景點，登上塔頂可以俯瞰整個城市。Main 塔則提供了現代都市的壯麗景色。

2. 斯圖加特

斯圖加特以汽車工業著稱，是梅賽德斯-賓士與保時捷的發源地。我和朋友參觀了梅賽德斯-賓士博物館，展示了從最早的汽車到最新技術的發展歷程，非常震撼。保時捷博物館則展示了品牌的經典車型與創新設計，讓人深入了解保時捷在汽車產業的成就。這兩座博物館不僅適合車迷，也能讓人感受到德國精湛的工業技術。

3. 慕尼黑

慕尼黑是巴伐利亞州的首府，以濃厚的文化氣息與啤酒文化聞名。我參觀了著名的瑪利亞廣場(Marienplatz)，欣賞新市政廳的哥德式建築和鐘琴表演。慕尼黑王宮 (Residenz München)則展示了巴伐利亞王室的奢華生活與歷史遺產，宮殿內部的裝潢精緻，博物館收藏了大量珍貴藝術品與文物。當然，品嚐正宗的德國啤酒與巴伐利亞美食也是不可錯過的體驗，像是慕尼黑的經典早餐白香腸(Weißwurst)則是搭配甜芥末，尤為獨特。

4. 海德堡

距離曼漢僅約 20 分鐘車程的海德堡，是一座充滿浪漫氣息的古城。我參觀了海德堡城堡，從城堡俯瞰內卡河與老城區的景色令人驚艷。老橋 (Alte Brücke)與哲學家之路(Philosophenweg)也是值得漫步的地方，感受這座大學城的學術氛圍與歷史底蘊。

除德國國內旅遊外，我也利用交換期間前往其他國家旅遊，包括法國、荷蘭、英國、匈牙利等十多個國家。這些旅行不僅豐富了我的文化體驗，也讓我更深入了解歐洲的多元風情。

5. 法國

在法國，我主要參觀了巴黎。艾菲爾鐵塔(Eiffel Tower)是必訪的地標，夜晚燈光閃爍時更是浪漫至極。羅浮宮(Louvre Museum)收藏了無數藝術珍品，包括蒙娜麗莎，讓人讚嘆不已。塞納河遊船則提供了不同視角欣賞巴黎風光的方式。法國的咖啡館文化與精緻甜點，如可麗露和馬卡龍，為旅程增添了許多美好回憶。

6. 荷蘭

我參觀了梵谷博物館和安妮之家(Anne Frank House)，深入了解荷蘭的藝術與歷史，也讓我對二戰歷史有了更深刻的了解和體會。此外，荷蘭的鬱金香花田與風車村 (Zaanse Schans)也展示了荷蘭的田園風光與傳統文化。

7. 英國

倫敦是個充滿歷史與現代感交織的城市。我參觀了大笨鐘 (Big Ben)、倫敦塔橋(Tower Bridge)以及白金漢宮 (Buckingham Palace)，感受英國皇室的莊嚴氣息。大英博物館(British Museum)則收藏了來自世界各地的珍貴文物。

8. 匈牙利

布達佩斯被譽為"多瑙河上的明珠"，我特別喜歡布達城堡(Buda Castle)與漁人堡(Fisherman's Bastion)的壯麗景色。夜晚的多瑙河畔燈火輝映，鏈橋 (Chain Bridge)與國會大廈的夜景令人驚艷。布達佩斯的溫泉浴場，如塞切尼溫泉(Széchenyi Thermal Bath)，是放鬆身心的絕佳選擇，讓我在旅途中獲得深度休憩與文化體驗。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

(一) 語言能力提升

作為交換學生，語言能力的提升是最直接且明顯的收穫之一。當我處於完全不同的語言環境中，我每天都需要用當地語言進行溝通，這樣的沉浸式學習方式使我在英文及德文能力上都有了顯著進步。剛開始會時常聽不懂當地的語速和口音，但隨著時間的推移，我逐漸能夠理解並表達自己的想法。除了學術課程外，和當地朋友聊天或參加時活動，也讓我更能掌握道地的口語表達方式，使我對語言有了更深的理解。

(二) 跨文化交流經驗

從飲食、節慶到日常行為的習慣，當地的文化與我原來的生活有很大不同，剛開始會覺得很不適應，但慢慢地，我也學會了尊重和融入。與來自世界各地的同學交流，不僅讓我擴展了視野，還讓我更加開放自己的心態，接受和理解不同的觀點。透過這些跨文化的經歷，我不僅增強了自己的文化敏感度，也學會了如何在多樣性中找到共通點，使我相信對於今後的國際交流或職業生涯非常有幫助。

(三) 學業與專業發展

交換學生計畫使我有難得的機會在另一個國家的學校裡學習新課程。我選修了一些中山沒有的特殊課程，這些課程通常融合了當地的學術特色和知識，能讓我在學術上更具競爭力。此外，交換學生的經歷還讓我接觸到不同的學術氛圍，我發現不同國家的學生對同一個問題的思考方式可以非常不同，這樣的交流使我在學習方法上更加多樣化，也能夠學到更多元的知識。

(四) 個人成長與自我發展

交換學生讓我有機會在陌生的環境中獨立生活。起初，面對新的文化、語言和生活方式，我感到既興奮又緊張。然而，隨著時間的推移，我學會了如何處理生活中的各種問題，從自己煮飯、管理時間到安排旅行，這些經歷讓我變得更加獨立和自信。我也學會了如何克服困難，不再因為挑戰而氣餒，而

是從中找到解決的辦法。這段獨立生活的經歷讓我更加了解自己，明白自己真正需要的是什麼，並且學會處理自己的壓力。

(五) 增強國際人脈網絡

在交換學期間，我結識了來自不同國家的朋友，這些來自各國的同學們不僅在學業上一起討論課業，還共同參加學校的社交活動。他們不僅是我的學習夥伴，也是我未來職業生涯中的人脈。

(六) 提升全球視野與世界觀

交換學生計畫讓我能夠深入了解全球化的運作方式，並從國際化的角度來看待問題。在異國他鄉，我能夠接觸到當地關注的國際議題，如全球經濟、環境保護、科技發展等相關，這使我對全球性挑戰有了更清晰的認識。這樣的經歷讓我更加關注世界上不同國家的發展，也相信對我未來無論是從事國際事務、跨國企業工作，還是參與全球合作，都能提供更豐富的背景和思維方式，讓我在面對未來的機會和挑戰時，能夠更加自信和敏捷地應對。

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？

在海外交換期間，最讓我頭痛的事情就是行李箱兩次被航空公司摔壞，讓我花了很多時間處理索賠問題。第一次發生時，我在機場領取行李後立刻發現損壞，馬上向航空公司反應，並依照他們的指示提交索賠申請。本以為流程會很順利，但實際上卻相當繁瑣，來回提供照片、填寫各種文件，甚至等了很久才收到回覆，讓人十分挫折。

沒想到，第二次搭機時行李箱又被摔壞。由於有了上次的經驗，我這次處理得更果斷，在機場第一時間向航空公司通報，並且提前準備好所有需要的資料。然而，即便如此，仍然需要不斷與客服溝通，等待處理結果至今仍未完全解決。

這次經歷讓我學到很多，未來我會更謹慎挑選行李箱，也會考慮購買額外的行李保險，以減少這類狀

況帶來的麻煩。雖然過程中感到無奈和挫折，但這讓我更懂得如何維護自身權益，也鍛鍊了面對問題時的耐心與應變能力。

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？

在海外交換期間，與室友相處是我面臨的一大挑戰，尤其是在公共區域的打掃分配上，讓我深深體會到文化差異帶來的影響。我的室友來自不同國家，他們的溝通方式比我習慣的更直接，不會拐彎抹角。剛開始，我對這種交流方式有點不習慣，特別是在談論打掃分工時，他們會毫不避諱地指出誰還沒打掃，或是誰的整理方式不夠徹底，這讓我一開始感到壓力很大，甚至有點不知所措。

除了溝通方式不同，大家對「乾淨」的標準也不一樣。有些室友覺得地板有點灰塵無所謂，但有些人對廚房衛生特別講究，甚至會要求特定的清潔方式。如果大家沒有明確的共識，就很容易造成誤解，甚至影響彼此的關係。例如，有時候即使事前講好要輪流打掃，最後還是會有人忘記或沒做到，因此讓室友關係變得有點緊張。

為了解決這種情況，我決定主動溝通。後來，我們也開了多次室友會議，把彼此的期待講清楚，並制定了一個值日表，確保每個人都知道自已的責任。我也試著用更直接的方式表達自己的想法，例如當覺得某個地方需要再清理時，我會直接提出，而不是默默地自己去做。這樣的改變不僅讓室友之間相處更順暢，也讓我慢慢習慣這種直接的溝通方式。

這次經歷讓我學到，在不同文化環境中，保持開放的態度、適時表達自己的需求，並願意去調整自己的應對方式，都是融入新環境的重要關鍵。雖然剛開始有些不適應，但透過積極的溝通與調整，我不僅與室友的相處變得更融洽，也從中學到了寶貴的跨文化交流經驗。

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？

在交換的這段時間，最大的改變大概就是讓我變得更加獨立。過去在台灣生活時，遇到問題總能很快找到家人或朋友幫忙，但到了國外，一切都只能靠自己，從生活瑣事到學業挑戰，無論大小問題都要

獨立解決。這種環境迫使我快速成長，學會如何處理突發狀況，也培養了更強的適應能力。

剛到國外時，面對陌生的環境，我必須獨自適應當地的交通、購物方式，甚至是銀行開戶等繁瑣的行政手續，也讓我一開始感到壓力很大。但隨著時間過去，我發現自己越來越有條理，能夠冷靜思考、規劃，遇到困難也不會再慌張，而是一步步找到解決方法。

此外，獨立生活的過程也讓我更有自信。舉例來說，在學業上，許多課程需要大量的自主學習與討論，沒有老師一步步引導，讓我必須更積極地規劃自己的學習進度，也學會如何在討論中勇敢發表意見。在人際關係上，過去我可能比較習慣依賴熟悉的朋友圈，但在國外，為了結識新朋友，我必須主動參與各種活動，學著用不同的方式與人交流，這讓我變得更開放、更敢於表達自己。

這次交換經驗讓我深刻體會到，獨立是學會如何冷靜面對挑戰、有效解決問題，並在適應新環境的過程中，建立起對自己的信心。這段經歷不僅讓我成長，也讓我對未來充滿更多期待，因為我知道，無論在哪裡，我都有能力獨立面對各種挑戰。

H. 感想與建議

剛到德國時，我對異國的語言、文化和生活方式充滿了好奇與興奮，但也有不少感到孤單與不安的時候。尤其是在適應新環境的初期，因為對語言和文化的不熟悉，常常感到與當地人之間存在距離。但這些挫折也讓我更加努力去理解並融入當地生活。

在學業方面，我修習的課程也給了我不一樣的視野和學習方法。不同於台灣學校的課程設計，這裡的課程內容更國際化，讓我能夠學以致用。與來自不同國家的同學討論學術問題和生活上的點滴也讓我受益匪淺。

此外，交換學生的經歷讓我深刻體會到了跨文化交流的重要性。透過與當地人及其他國際學生的交流，我不僅學會了尊重和理解不同文化，還增強了自己的溝通能力。這種跨文化的體驗使我變得更加包容與開放，也為未來在國際化的職場中工作做好準備。

至於未來建議，首先，每個國家的文化都有其獨特性，一開始一定會有不適應的地方，可能會覺得困惑甚至有點挫折，但這都是自我成長的一部分。其次，學會主動尋求幫助，無論是在語言學習還是生活方面，與當地人和其他國際學生建立聯繫會讓你更快融入當地的環境。最後，要善於抓住每一個學習和成長的機會，無論是課堂內還是課堂外的經歷，這些都可能對人生觀和職業發展有不同的影響。

交換學生的經歷是我人生中最寶貴的一段經歷，無論是學業或是自我成長，這段時間都為我未來的職業生涯和人生道路打下基礎。如果有機會成為交換學生，我絕對會鼓勵大家勇敢體驗，因為這是一個不僅能改變自己，還能看見更大世界的機會。

- 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

1. Introduction to the Host University Studying abroad as an exchange student was an eye-opening experience, and my time at the University of Mannheim was both enriching and transformative. The university is known for its strong academic reputation, diverse student body, and excellent faculty members. Located in a vibrant city, it offers an international atmosphere where students from all over the world come to study and exchange ideas. The campus is well-equipped with modern facilities, and the university provides ample opportunities for both academic and extracurricular growth.

2. Academic Learning and Courses One of the most rewarding aspects of my exchange experience was the academic learning. The courses I took were highly interactive and encouraged critical thinking. Unlike the education system in Taiwan, where lectures tend to be more structured, classes at the University of Mannheim placed a strong emphasis on discussions, group projects, and practical applications. Many courses incorporated real-world case studies, allowing us to apply theoretical knowledge in practical scenarios. One of the biggest challenges I faced was adapting to a different teaching style, but this also helped me develop greater confidence in expressing my thoughts and engaging in discussions with classmates from diverse backgrounds.

3. Life and Cultural Learning Living in a foreign country was both exciting and challenging. One of the biggest cultural differences I encountered was the way people communicate. My roommates were very straightforward in their conversations, which initially felt a bit overwhelming. Additionally, household chores, such as cleaning shared spaces, were not always easy to coordinate due to different expectations of cleanliness. However, through open communication and mutual understanding, we were able to establish a system that worked for everyone. This experience taught me the importance of being adaptable and respectful of different cultural perspectives.

Daily life in the city was also an adventure. Public transportation was convenient, and I enjoyed exploring

the local food, historical sites, and cultural events. Although I faced some challenges, such as adjusting to different meal times and understanding local customs, I gradually adapted and learned to appreciate the cultural diversity around me.

4. Concrete Benefits of the Exchange Experience My exchange experience brought numerous benefits, both academically and personally. First, it significantly improved my language skills. Being in an English-speaking environment forced me to use the language daily, whether in class, during group discussions, or in everyday life. This constant exposure helped me become more fluent and confident in my communication skills.

Second, it broadened my global perspective. Interacting with students from different cultural backgrounds allowed me to see issues from multiple viewpoints. This experience enhanced my problem-solving skills, adaptability, and cultural awareness, which are essential in today's globalized world. Furthermore, working on group projects with international students helped me develop teamwork and leadership skills, which will be valuable for my future career.

5. Reflections and Final Thoughts Looking back, my exchange program was a truly transformative experience. It challenged me in ways I had never imagined, pushing me out of my comfort zone and encouraging me to grow both academically and personally. The biggest lesson I learned was the importance of independence. Living alone in a foreign country required me to handle various tasks, from managing finances to resolving everyday challenges. This experience gave me a newfound sense of confidence in my ability to navigate different situations.

If given the chance, I would highly recommend the exchange program to other students. It is a once-in-a-lifetime opportunity to immerse yourself in a different culture, develop valuable skills, and gain a deeper understanding of the world. While there were challenges along the way, every obstacle I encountered contributed to my personal growth. This experience has undoubtedly shaped me into a more independent, open-minded, and globally aware individual, and I am grateful for the opportunity to have been a part of it.