

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)位於德國巴伐利亞邦的雷根斯堡市，成立於 1962 年，是一所相對年輕但學術表現相當亮眼的綜合型大學。學校以人文社會科學、自然科學、經濟、法學及醫學等領域聞名，並積極推動國際化發展，與世界各地多所大學建立交換合作關係。校園採集中式設計，教學與研究設施現代完善，圖書館、學生餐廳及自習空間充足，學習環境十分良好。此外，雷根斯堡市本身為世界文化遺產城市，融合中世紀歷史與現代生活，為國際學生提供了安全、友善且富有文化深度的學習環境。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

在雷根斯堡大學交換期間，我修習了多門文化與社會相關課程，其中最令我印象深刻、也最推薦的一門課為 Perspectives on Contemporary German Popular Culture。選擇這門課的動機，源自於我對德國在經歷兩次世界大戰後，如何重新建構國家認同與文化敘事的高度好奇，特別是德國社會如何看待希特勒及猶太人大屠殺這段沉重的歷史。

這門課程並非以傳統歷史課的方式呈現，而是透過文學、電影、音樂與其他流行文化文本，引導學生從不同角度重新反思德國的過去與當代社會。課堂中，教師選用多部戰後德國電影、當代小說與音樂作品，分析創作者如何在作品中回應納粹歷史、集體記憶與道德責任。透過這樣的教學方式，我深刻體會到，流行文化不只是娛樂的載體，更是德國社會面對歷史創傷、進行自我反省與公共討論的重要媒介。

在課堂討論中，教師鼓勵學生批判性思考，並將文化作品放回其歷史與社會脈絡中理解。德國學生在討論相關議題時，普遍展現出謹慎而誠實的態度，強調記憶歷史的目的並非為了延續罪責，而是為了防止極端思想與仇恨意識形態再次出現。這樣的觀點讓我意識到，德國社會選擇以正面且持續的方式面對過去，並將歷史反省內化為文化與教育的一部分。

透過 Perspectives on Contemporary German Popular Culture 這門課，我不僅加深了對德國文化與社會的理解，也學會以跨學科的方式思考歷史、政治與文化之間的關係。相較於單純的史實學習，這門課讓我從貼近生活的文化作品中，看見德國如何不斷提醒自己避免重蹈覆轍，並努力維護民主、人權與多元價值。對我而言，這門課不僅是交換期間最具啟發性的課程之一，也是

一門能深刻反映德國社會精神的代表性課程，因此我十分推薦未來的交換學生修習。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

課堂之外，交換生活同樣帶來豐富的學習經驗。我積極參與國際學生組織 (如 ESN) 舉辦的活動，結識來自不同國家的朋友，透過文化交流活動、城市導覽及旅行，加深對德國與歐洲文化的認識。

在日常生活中，我學習獨立處理住宿、銀行、交通及行政事務，逐步適應德國人嚴謹守時、重視規則的生活方式。透過實際使用德文溝通，我也提升了語言實用能力，並更有信心面對陌生環境。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 提升英語及德語溝通與學術能力
- 培養獨立生活與解決問題的能力
- 增進跨文化理解與國際視野
- 體驗不同教育體制，培養批判思考
- 建立國際人際網絡，拓展未來發展可能性

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？

在義大利旅行時，我們先是在佛羅倫斯踩到了「畫畫黨」擺在地上的畫，並遭到勒索，最後給了 60 歐，但往前 30 公尺就有警察了，這件事啟發了我不論甚麼時候都要保持冷靜，遇到不合理的事直接快步離開就好，然後要勇於報警，他們就是欺善怕惡；在羅馬則是遇到住宿詐騙，對方用更便宜的價格誘騙我取消 booking 上的訂房後私下跟他們訂，除非是連鎖或是有眾多評論的住宿，不然一律用第三方較有保障。

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？

曾經有次去餐廳吃飯，結帳時服務生一直盯著我們，看我們輸入多少小費金額，坦白講我們並沒有覺得受到太好的服務，但被這樣盯著又不好意思直接輸入 0，我只能說服自己德國就是有這種小費文化。

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？

我學會不再等待，有時候便宜的機票就只會短暫出現，若每次旅程都要等別人給你答覆，那可能就再也不用出發了，且獨旅讓我有更高效的規劃能力與執行力，遇到問題也不再逃避，因為所有問題都必須要獨立解決。

H. 感想與建議

這次在德國雷根斯堡大學的交換經驗，無論在學業、生活或個人成長層面，都對我產生了深遠的

影響。從課堂中對德國歷史與文化的深度反思，到課外獨立生活與旅行的實際歷練，這段交換生活不僅拓展了我的國際視野，也讓我更清楚認識自己的能力與價值。

我認為交換並不只是「出國念書」，而是一段需要主動投入、勇於嘗試的過程。唯有跳脫舒適圈，主動結交朋友、規劃生活與面對困境，才能真正從交換中獲得成長。對於未來有意前往德國或歐洲交換的學弟妹，我建議可以提前培養語言能力，對文化差異保持開放態度，同時也要具備基本的風險意識與獨立解決問題的心理準備。只要願意嘗試並從錯誤中學習，交換生活將會是一段非常值得回味、也對人生極具意義的經驗。

- 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

The University of Regensburg, located in Bavaria, Germany, is a modern and well-regarded comprehensive university founded in 1962. Despite its relatively young history, the university has built a strong academic reputation, particularly in the fields of humanities, social sciences, natural sciences, economics, law, and medicine. Its compact campus, well-equipped libraries, and student-friendly facilities provide an excellent learning environment. In addition, Regensburg itself is a UNESCO World Heritage city, combining rich historical heritage with a high quality of life, making it an ideal place for international students.

During my exchange semester at the University of Regensburg, I took several courses related to culture and society. Among them, the course I benefited from the most and would highly recommend is Perspectives on Contemporary German Popular Culture. I chose this course out of curiosity about how Germany, after experiencing two World Wars, reconstructs its national identity and cultural narrative, especially regarding how German society reflects on Adolf Hitler and the Holocaust.

Rather than approaching these topics through traditional historical lectures, the course examined literature, films, music, and other forms of popular culture as mediums of reflection. Through post-war German films, contemporary novels, and musical works, we analyzed how artists respond to the Nazi past, collective memory, and moral responsibility. This approach helped me realize that popular culture in Germany is not merely

entertainment, but an important platform for social dialogue and historical self-examination. The course also emphasized critical thinking, encouraging students to place cultural works within their historical and social contexts. German students, in particular, demonstrated a serious and reflective attitude toward these discussions, highlighting that remembering history is not about assigning blame, but about preventing similar tragedies from happening again.

Beyond academics, my exchange experience offered valuable life learning opportunities. I actively participated in activities organized by international student groups such as ESN, which allowed me to meet people from different cultural backgrounds and gain a deeper understanding of European cultures. Living abroad also required me to independently manage daily matters such as accommodation, banking, transportation, and administrative procedures. Through everyday interactions, I gradually improved my practical German language skills and became more confident navigating unfamiliar environments.

The exchange program brought numerous concrete benefits, including improved English and German proficiency, stronger independence, enhanced problem-solving abilities, and a broader international perspective. Traveling alone within Europe further strengthened my planning and decision-making skills. I learned that opportunities, such as affordable flights or meaningful journeys, often require quick decisions, and waiting for others can sometimes mean missing out entirely. Solo travel taught me to take responsibility for my choices and to face challenges without avoidance.

In conclusion, my exchange experience at the University of Regensburg was both academically enriching and personally transformative. It pushed me out of my comfort zone and helped me grow into a more independent, proactive, and reflective individual. I am deeply grateful for this opportunity and would strongly encourage students who are considering an exchange program to embrace the challenges, stay open-minded, and make the most of every experience abroad.

