

學校簡介

雷根斯堡大學(Universität Regensburg)是一所位於巴伐利亞邦的公立學術型大學，創建於1962年，是巴伐利亞邦的第四所大學，校內各式設備和資源齊全，提供學生們一個不論是學習或實作都能自在無慮的環境。而雷根斯堡被聯合國教科文組織列為世界遺產，是一座環境優美、生活機能方便卻不會過於喧囂、歷史與現代共存的一座城市，就地理位置而言，身為巴伐利亞邦的第四大城市，距離慕尼黑、紐倫堡等大城市都只需一個多小時火車的距離，再加上市區內完善的公車系統，交通可謂相當便捷，學生們在這裡完全不必擔心自己的食衣住行。

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

雷根斯堡大學對交換生修課上並無太大限制，由於我本身就讀商管科系，在這裡除了學習德文外其他都是選商管的課，雷根斯堡大學的商學院提供很多全英學士及碩士課程，所以即使德文不好還是有很多選擇得以讓我增進相關領域的知識，以下介紹兩門最令我印相深刻的課。

(1) 密集語言班(Intensivsprachkurs)

這是在學期正式開始前，雷根斯堡大學語言中心提供給國際學生為期一個月的密集德文訓練課程，這是門自費的課程，學生依據自己的德文程度選擇相對等級的課程，上課時間為每周一到五的8:30~14:30，早上為一般德文單字、文法課，下午則輪流上口說和寫作，這些課程皆是全德語教學，老師們會盡量避免說英文，也會誘導學生們全程以德文表達，這讓我們能更加投入在德文環境中。另外，透過小班制教學讓老師能掌握每個學生的學習狀況，雖然除了作業外還有期中期末考，即使一開始會感到些許吃力和挫折，但我認為在一個月的密集課程後，我的德文進步速度遠遠超過在台灣學習成效。藉由語言班讓我在學期開始前就有了穩定的德文基礎，且只要語言班的成績通過學校認可，開學後就可以自動選修下個級別的課程，讓學生能順利銜接，此外，同學們都是來自世界各地的國際生，因此一起上課也讓我有更多機會認識新同學也結交了不少朋友，英文和德文同時進步也成為我推薦參加這門課的原因之一。

(2) 策略管理(Strategic Management)

這是一堂碩班課程，每周上課四小時，其中兩小時為Lecture另外兩小時是Exercise。Lecture為一般授課的形式，教我們從產業內外部分分析到最後為企業做出完整的提案，有時也會請外面的講師來講授。Exercise課也就是所謂的實習課，這是我覺得最難的部分，在每周上課前必須讀完個案，並且兩人一組，將課堂所學理論運用在實際個案，從六個個案中寫出三份策略報告書，這份報告書是假設自己為策略管理顧問，為企業面臨的問題去作分析並提供解決方案，而每個禮拜的課是全班在助教引導下一同討論個案，且每位學生都必須發言才會有分數，強制發言是我比較不習慣也最讓我感受到和亞洲教育不同的地方，助教以導讀個案然後問問題的方式來跟學生互動，透過分析個案的架構來讓學生了解一個企業的策略及在市場定位上的決策。最後的期末報告也是個案分析，利用整學期所學，構思出完整的企業策略，報告時會由業界策略管理顧問來當評審並在結束後給我們建議，總結來說，雖然這是門收穫良多的課，但我認為這不是一堂輕鬆的課程，需要花很多時間和心力來準備。

國外研修之生活學習（課外）

在交換的這一年裡，除了課程學習外我認為更大的收穫是生活上的成長。

(1) 日常生活

在國外長期生活最大的學習課題，不外乎就是讓自己更加獨立自主，遇到各種事都要一手包辦，其中對我來說最大的轉變便是基本下廚能力的提升，因為在外面吃不僅昂貴，且這裡餐飲業不像台灣那樣方便，沒有隨處可見的平價小吃，街上除了速食店外就是餐廳，而餐廳通常價位都不低還需要給小費，所以我們只有要聚餐時才會吃外食，也因此讓我從出國前根本不會做幾道菜，變成能夠親自下廚打理好自己三餐的人，甚至還能做出許多台灣料理讓外國朋友品嚐，也開始精打細算到超市購買特價品。

(2) 課外活動

國外的生活非常自由，這裡的學生也非常自律，除了國際處辦的活動外，各式各樣的派對也從來沒少過，但是就算派對到很晚，隔天他們依舊準時出現在課堂上，充分展現了認真讀書認真玩的學習態度。而德國人的生活真的離不開酒，凡是在德國讀書過的人都會訓練出一身好酒量，所有節慶都是多一個讓他們喝酒的理由，其中最著名的莫非是慕尼黑啤酒節，我很喜歡跟來自各國的朋友一起喝酒聊天，不僅很有趣，在過程中我們總是聊天聊地，文化、政治、經濟等等，也算是透過飲酒這項社交活動進行了一場文化交流。

(3)旅遊

放假期間交換生的行事曆總是被旅遊填滿，成為我出去看世界的機會，從前那個在課本和電視中所描繪的世界忽然變得觸手可及，不論是和朋友一同出遊抑或是獨旅皆有不同的收穫，和朋友一起旅行可以知道別人對旅行途中各種不同風貌的看法也有人互相照應；一個人的旅行是提升膽識和與自己相處的好機會，也在安排行程的過程中增進了自己組織規劃的能力。每個國家每個城市都有屬於自己獨特的風格，只有親自走一遭才知道何處令你心動，看著不同的地方不同的生活思考自己到底想要什麼，讓自己對於未來的生活有更多想像。

交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 提升德語和英語能力
2. 跨出舒適圈，換個角度看世界
3. 締結跨國界的友誼
4. 學習獨立自主，更加認識自己
5. 體驗不同的學習方式

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？

很幸運地，這一年下來沒有遇到什麼困境。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在德國每天晚上8點後所有店面都會關門外，每個星期天除了餐廳，超市和商店全部都不會開門，一開始我覺得這樣的生活令我感到無趣，因為這些時刻除了待在家裡其他什麼事都不能做，不過漸漸地我開始習慣了這樣的日常，利用這些時間去培養自己的興趣，讓我有更多時間去探索自己。

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？

在國外很多時間都是一個人，因此必須學著享受獨處時光，加上在一個陌生的環境，舉凡生活中的大小事都要自己面對，這些都是不斷突破自我的過程，也因為這樣我看到了許多不同樣貌的自己，並且更了解自己，那些所見所聞都拓展了我的視野，也逐漸釐清自己想過什麼樣的生活、想成為怎樣的人。

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？

獎學金幫助我減輕父母經濟上的負擔，除了補貼生活費外，也讓我有去歐洲各國旅行的機會，然而，即使我沒有拿到獎學金也不會改變我出國交換一年的計畫。

感言及心得感想

交換生活絕非只有出遊享樂，在這期間會經歷文化衝擊、會遇到挫折，但同時也會獲得意想不到、無法量化的成長，在與台灣截然不同的環境下，會更加珍惜原本視為理所當然的事物或重新審視有待改進之處，會看見不同的生活方式、遇到不同思考方式的人，我很感激自己能有機會出國交換才能有這樣的體會。漫步在雷根斯堡這座從中世紀就開始發展的老城裡，處處能見歷史在這古老城市留下的斑駁與痕跡，讓我感受到唯有在歐洲交換才能體驗到的氣氛，也在這一年體驗了德國的春夏秋冬與各種節慶，享受著德國文化的薰陶。以前常聽人家說出國讀書能開拓視野，那時我覺得這是空泛的言論，然而親身經歷過後才知道，這一年讓我成長了多少，隻身在外才發現原來獨自一人也已經能獨當一面的生活，打理好生活中的各種事；在一次次旅行中看世界也找自己，把歐洲的自然人文盡收眼底，親身體會馬特洪峰的雄偉、羅馬競技場的壯觀、巴黎鐵塔的浪漫以及各國歷史所遺留下的種種遺跡，印證了古人所謂讀萬卷書不如行萬里路；課堂上看著大家踴躍發言，並且個個言之有物，才驚覺自己的不足，也凸顯出中西方教育方式的明顯差異；語言學習方面，學習速度跟在台灣完全無法相提並論，果然學習語言最好的方式就是把自己丟到那個環境。

回想這一年，雖然時間過得很快，可是在這之中卻發生了這麼多難以忘懷的故事，不管是好的壞的，相信回到台灣，心裡一定會感覺空了一大部分，可是我知道不應該一直思念這段時光，停滯不前，而是把這段回憶放在心裡，使它成為我向前走的力量。

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)

The University of Regensburg is a public research university located in the city of Regensburg, Bavaria. Regensburg is a city that is listed as an UNESCO World Heritage Site. By studying here, you can experience living in a medieval German city with more than 2,000 years of history. The university offers a broad variety of academic disciplines and a broad selection of courses taught in German and English. UR offers intensive language course to foreign students before the semester starts. Students can choose their own German level and participate in the class. However, all levels are taught in German, even the beginner level. Thus, it took me some time to understand what the teachers were talking about. Living abroad alone will truly teach you many things. You will start taking care of yourself, from cooking to doing all the chores. Most of the time you will be alone. However, loneliness won't bother you as much if you know how to be with yourself. You will have free time to cultivate many kinds of hobbies and learn more about yourself.

Looking back at this year, although time passes in a flash, imagine how many unforgettable stories happened, no matter if it is a good or a bad one. I am very grateful that I have the opportunity to stay in Germany for a year. I immerse myself in German culture, participate in all kinds of festivals, and experience four seasons with different views here. This is the most fascinating year in my life. During this period, I experienced some setbacks, but at the same time, I also gained unexpected and unquantifiable growth. By living in a completely different environment from Taiwan, I see different ways of living and meet people with different ways of thinking. Most importantly, I started to cherish what I took for granted before. Also, by traveling around Europe, I can finally see the world in person. This not only broadens my horizon but also makes me start thinking about what kind of life I want. I had a wonderful year here in Regensburg. Hope I can keep those I have learned this year in mind and wish to see my friends from other countries again someday in the future.