

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

我在德國待了一年的交換校為雷根斯堡大學 (**University of Regensburg**) 位於德國南部巴伐利亞邦千年古城雷根斯堡 (**Regensburg, Bavaria/ Bayern**)，為一所由巴伐利亞州議會創立的公立綜合大學，成立於 1962 年。

很幸運，我住的宿舍是離學校最近的一個叫 **Vitusstraße**，但聽學校的學生說也是最舊最老的一個，所以一開始有點擔心住宿品質受影響，但實際搬進去後卻沒有想像中糟，反而因為合租的關係認識到一個很好的室友，還有其他各國的朋友，校園部分雖然沒有很大，但每個系院之間都隔一段距離，一開始到學校的時候花了一段時間才不會迷路，我覺得校園中有很多我很喜歡的地方，像是水池旁有幾個造型特殊的躺椅，常常看到學生下課就去那邊躺著，聽著音樂曬著太陽我覺得很舒服，還有進校園後就可以看到一個大型的階梯廣場，大家可以在那邊吃東西聊天、野餐，就是這樣一個開放的空間讓我覺得很有自由自在的感覺

學餐可以在 **Mensa** 用餐，一開始的新生應該都會去 **Mensa** 用餐，因為方便。但吃久了很容易膩，我們一開始中午下課後就最常在 **Mensa** 和其他台灣人聚餐。除了學餐之外學校也提供了很多體育相關活動和課程，像我就對健身最有興趣，所以我選擇註冊了健身房的會員，我覺得如果常去的話是很划算的，不僅如此，還有游泳、攀岩、瑜珈等課程，推薦大家如果有機會真的要好好利用學校的體育場地。

B. You 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

首先雷根斯堡有提供為期一個月的密集語言班 (簡稱 **ILC**)，此需額外付費，在開學前一個月舉行。我有參加 **IIC**，非常推薦大家來參與這個語言班，在這段期間過的非常充實，早上八點半到下午四點左右，聽說讀寫全包，期間還會不時舉辦類似國際食物交流會，讓大家都帶自己國家的美食來分享，而且學校也會提供每週免費的戶外教學，透過這些活動我也認識到非常多的朋友，非常有趣。

開學後，因為我在中山大學主修電機學系，但在雷根斯堡並沒有特別相關的課程，所以我選擇了德國文化課以及英文 **B2.1** 文法及會話課

德國文化課程是特別開放給交換生的課程，主要想讓我們瞭解更多德國的文化以及發展的歷史，一週一次的課程，課程時長一個半小時，老師會從德國領土如何演變到中世紀一些德國著名的哲學家、科學家、音樂家等等的歷史演進，最後再談到近代德國的發展，期中的時候會有報告，每個人可以挑選有興趣的德國名人去報告，我覺得從中了解到很多，不僅如此，老師還會在課堂中為我們解惑一些外人對德國人的刻板印象以及一些疑問，像我印象最深刻的就是為什麼德國人下雨都不會撐傘，老師解釋因為他們一方面怕麻煩一方面地理的關係風會把傘吹壞，老師用幽默玩笑的方式跟學生們互動我覺得讓整個課程更生動，期末則會請你回顧整學期學到的事情以及對德國的印象是否該管，我覺得上完這堂課過後讓我更加了解德國也更能融入在他們的生活當中。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

國外的生活非常豐富，除了日常修課外還會利用空閒時間出去旅遊以及參加學校舉辦的活動，我覺得雷根斯堡是一個很會辦活動的學校，除了國際處的活動，許多學生團體也會舉辦各種迎新派對等等，我最印象深刻的就是參加雷根斯堡城市一年一度的啤酒節，當天許多人都會換上巴伐利亞服裝，學校附近也會蓋一座臨時的遊樂場給大家遊玩，當然去那邊少不了啤酒，邊聽音樂邊和朋友一起暢聊真的很有過節的感覺。當然除了在學校我也的附近的國家旅遊，順帶一起了解歐洲各國的文化。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

- 1.最大的收穫就是可以跟來自世界各地的人交流，不僅可以練習語言表達能力，更重要的是透過認識可以了解彼此的想法，提升國際視野
- 2.學習不同教學模式，德國在學術方面是特別嚴謹的，很多事情都要自己去思考及解決，老師不會告訴怎麼做，這更能讓學生有獨立思考的能力
- 3.建立人脈，這趟交換讓我認識到來自世界各地的學生，我相信對未來有想要出國工作或者是讀書規劃的人一定會有所幫助

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？

在德國生活常常會因為鐵路誤點而造成計畫延遲或趕不上，記得有次晚上從其他城市回學校，由於要轉車但前一班延誤造成差點沒有車回去，所以往後規劃要去哪裡都會提早幾班搭過去避免造成損失。

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？

到那邊感受最深的應該就是上課時老師會時不時就點同學問問題，提出自己的看法，而學生也很主動的會去問老師各種我沒有想過的問題，而這與在台灣的學習模式比較不一樣，一開始我確實會怕發言，但後來與其他交換生交流後想法有所轉變，既然已經到了這邊那就要跳脫原本的思維去挑戰，所以後面的課程不管是問問題或是回答問題都更有主動且自信。

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？

我覺得海外的經驗讓我更了解到如何去規劃自己的時間，還有很多生活中的小事情看似沒什麼，但一個人在外的時候會因為語言、文化而讓這件事變得更加困難，在台灣時很多事都可以自己處理，但在國外真的會需要出去與人交涉、討論才能解決，所以也培養了我不懂就問的習慣，面對問題的處理方式及態度我覺得就是這趟旅程最大的成長。

H. 感想與建議

建議未來有規劃去國外交換的學弟妹們提早準備，可以先把語言證書考起來，想好自己想要的學校以及目標，相信做好充足的準備一定可以讓你去到想要的學校。

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

I spent one year as an exchange student at the University of Regensburg, a public university in Bavaria, Germany, founded in 1962. The city of Regensburg is a thousand-year-old historical town in southern Germany. I lived in Vitusstraße, the closest dorm to campus and also the oldest. Although I was initially worried about the living conditions, the shared accommodation allowed me to meet a great roommate and many friends from different countries.

The campus is moderately sized but spread out, so it took some time to navigate. I enjoyed spots like the unique lounge chairs by the pond, where students relaxed in the sun, and the large central staircase plaza where people gathered to eat and chat. The university cafeteria (Mensa) was convenient, especially at first, offering both meat and vegetarian options, though the menu became repetitive. The school also offered various sports facilities, including a gym, swimming, climbing, and yoga, which I took advantage of.

Before the semester began, I joined a month-long Intensive Language Course (ILC), which covered all aspects of German and included cultural exchange events, outdoor activities, and food-sharing gatherings. This was an excellent way to make friends and adapt to the environment. During the semester, I took a German culture course designed for exchange students and an English B2.1 grammar and conversation class. The culture course covered German history, famous figures, and modern developments, while also debunking stereotypes with humor, making the class lively and engaging.

Outside of class, I traveled within Germany and to neighboring countries. The university and student groups frequently organized events, such as the annual Regensburg Beer Festival, where locals wore traditional Bavarian outfits, enjoyed live music, and celebrated together.

Benefits of the exchange:

1. Improved language skills and cross-cultural communication through interactions with people from around the world.
2. Exposure to a different teaching style—German professors encourage independent thinking rather than giving step-by-step guidance.
3. Building an international network that could benefit future study or career plans.

Challenges:

German train delays often disrupted plans. After missing a connection once, I learned to allow extra travel time.

Cultural differences:

In class, German students frequently asked and answered questions, showing confidence and curiosity. Initially hesitant, I learned to speak up and engage actively in discussions.

Personal growth:

Living abroad taught me time management, problem-solving, and the importance of asking for help. Everyday tasks

became more challenging due to language and cultural differences, but overcoming them made me more adaptable and confident.

Advice:

Future exchange students should prepare early—secure language certificates, research target schools, and set clear goals. With thorough preparation, you can make the most of your study abroad experience.