

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

我所交換就讀的學校為達姆施塔特工業大學 (Technische Universität Darmstadt)，位於德國黑森邦的達姆施塔特市，是一所歷史悠久且在德國乃至歐洲享有高度學術聲譽的理工大學。該校在工程學、自然科學與建築學等領域具備卓越成就，被譽為「德國的柏克萊大學」。

該校為德國九所頂尖理工大學聯盟 (TU9) 的成員之一，並兩度入選德國大學卓越計劃，顯示其在研究創新與人才培育方面的卓越表現。學校以訓練扎實、課業要求嚴格著稱，是德國理工大學中培育出最多企業高階主管的學府之一。這樣的學術環境對學生具有極高的挑戰性，也為我帶來難忘且深具啟發性的交換經驗。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

在本次交換期間，我共修習了三門課程，分別為兩門德語課程與一門系上專業課程《Facade Technology II》。德語課程主要著重於提升聽說讀寫的綜合語言能力，幫助我更順利地融入當地生活與學習環境，同時也強化了我在專業領域之外的跨文化溝通能力。

其中我最喜歡、也獲益最多的課程是《Facade Technology II》，這是一門關注建築外牆系統設計與技術的進階課程，內容涵蓋結構整合、材料選用、能效控制以及數位工具的應用等多個面向。

課堂上不僅有理論講授，還包含大量實務案例分析與國際建築專案的探討，使我對外牆系統的功能性與美學整合有了更深的理解。此外，授課教師鼓勵學生獨立思考並進行創新提案，讓我在思維模式上也有所轉變。這門課不僅拓展了我的專業視野，更啟發我思考未來在建築設計中如何實踐可持續性與技術美感的結合。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在課餘時間，我充分運用了自由彈性的課表安排，發展出豐富而有意義的生活學習經驗。由於我將兩門課集中安排在每週二與三，因此從週三下午至下週二早上之間，我便有較長的空檔時間可以進行旅行。每趟旅行前，我都會親自規劃行程，從青年旅館的選擇、景點路線安排、門票預訂到當地交通卡的使用，每一項都需事前詳盡準備。這些計畫能力讓我在旅行時能更從容地享受風景與文化，也鍛鍊了我獨立生活與應變的能力。

除了旅行之外，我也積極嘗試各種課外活動來平衡生活與學習。在學業方面，由於德國課程多採「期末考評」制度，且平時不點名，因此需要高度的自律來維持準時上課與期末衝刺的節奏。這段時間讓我培養出更穩定的學習習慣與時間管理能力。

在生活與社交方面，我延續了在台灣就開始練習的飛盤運動，並加入當地大學的校隊，每週練習兩次。此外，我也鼓起勇氣跨出舒適圈，參加了 Salsa 拉丁舞課程，體驗了與不同文化背景的人一同學習與表達的樂趣。平時我也會和其他交換學生或室友一起聚會交流，而當獨處時，我則享受自己煮飯的時光——在物價較高、外食不便的德國，自己下廚成為我生活中重要且療癒的部分，也讓我在飲食上更有創造力與自主性。

D. 交換 / 研修之具體效益（請條列式列舉）獨立生活能力與自我成熟

在德國生活的這段時間，我學會獨自規劃旅行、處理三餐與生活瑣事，這些看似日常的挑戰實際上讓我培養出獨立自主的生活能力，也在獨處與實踐中，逐漸建立起更穩定與成熟的心態。

時間管理與自主規劃能力提升

由於課程集中於每週二與三，其他時間需要我自主安排學習、旅行、運動與社交活動。這段經驗讓我更懂得如何根據不同任務的優先順序進行規劃，提升了效率，也節省了時間與金錢的支出。

語言能力與跨文化溝通進步

在課堂、旅途中甚至日常生活中，我每天都需使用英文與初階德語與不同文化背景的人交流。透過這樣的語境沉浸，我的聽說能力明顯提升，也更加自在地進行跨文化對話，拓展了國際視野。

勇敢跨出舒適圈、探索新活動

我延續了在台灣練習的飛盤運動，並加入當地校隊與德國學生一同訓練。除此之外，我也嘗試了從未接觸過的 Salsa 舞蹈課程，挑戰自我、突破心理界線，在運動與舞蹈中建立起新的自信與人際連結。

問題解決與應變能力養成

從安排行程、面對突發狀況到在學習上維持進度，每一次挑戰都考驗我的判斷與處理能力。透過一次次實作，我學會冷靜分析問題、靈活應變，也在不確定中建立起對自己更深的信任感。

- 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？簽證預約困難：

原本我一直拖延辦理簽證的時間，直到真正需要預約時，才發現網站上的所有名額都已額滿。面對這個情況，我每天定時上網刷新頁面，觀察是否有人臨時取消預約，最後成功搶到空出的名額完成申辦。這次經驗讓我體會到德國行政系統的高自律與高需求，也提醒自己未來面對行政事務要提前規劃並主動處理。

開學初期準備不足：

我在出發前對學校制度與生活資訊幾乎毫無準備，導致開學第一週有大量事項如註冊、交通票券、行政流程都擠在同一時間處理，再加上新生活的適應與密集的社交活動，讓我在身心與時間上都感到壓力很大。雖然最後靠著詢問各單位資訊協助一一釐清，但也深刻體認到：出發前的研究與準備工作，能大幅減輕落地後的混亂與焦慮。

忘記註冊考試：理解制度差異後學會主動補救

在德國，修課與註冊考試是分開的制度，若沒有在系統中另行註冊考試，就等同於旁聽生資格。因我初期對制度不熟悉，加上系統開放期間沒有特別留意，導致錯過了註冊考試的期限。發現後，我立刻寫信聯繫課程負責人與系辦，說明狀況並誠懇請求協助，經過幾封來回的信件後，最終獲得補登記的機會。這讓我學會：在制度差異下，必須時時主動確認細節，並勇於爭取與溝通，很多問題其實不是無解，只要願意開口就有可能解決。

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？在德國與歐洲生活的這段時間，我確實經歷了不少文化上的衝擊與日常生活習慣的落差，從交通、飲食到生活方式都與台灣有許多不同。

首先最讓我印象深刻的是火車經常誤點與臨時換月台的情況。無論在德國或義大利，搭乘長程火車時經常遇到誤點，而且即使已經抵達月台，也隨時有可能臨時更換。剛開始我常因錯過資訊更新而緊張，後來學會使用 DB Navigator app 隨時刷新資訊，養成了提前抵達月台與保持彈性的習慣，也讓我在旅行中學會更從容應對變數。

其次是飲用水與飲食文化的差異。歐洲很多地方的自來水可直接飲用

在資源回收制度上，德國與荷蘭有一套嚴格的「瓶子押金」機制。每買一瓶飲料，會多收 €0.25 的押金，必須將瓶子拿回指定超市回收機換取紙條，並只能在該店抵扣。

其他還有一些生活層面的文化差異，例如宿舍與許多公共空間沒有冷氣，夏天時室內悶熱；以及發現只要不常外食、平時自己煮飯，其實生活開銷不會比台灣高出太多。

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？

這段海外交換的經驗，對我的的人生觀與個性帶來了深刻的影響，特別是在生活態度與人際互動方式上，有了明顯的轉變。

首先，在歐洲生活的這幾個月裡，我逐漸體會到當地人對於工作與生活平衡的重視。不同於亞洲社會長期以來「拚命工作、犧牲休閒」的思維，歐洲人更強調放慢腳步、用心體驗生活。他們願

意花時間與家人相處、在假日悠閒地出門散步、旅行或與朋友聚會，而不是把所有時間壓縮在效率與產出上。這樣的生活哲學讓我重新思考：未來即使進入職場，我也希望能成為一個懂得為自己與他人留下時間與空間的人，在努力追求目標的同時，也不忘享受生活、珍惜關係。

其次，在學習與社交方面，我觀察到歐洲學生在課堂上普遍主動發問、積極參與，也會尊重彼此的發言與觀點。在社交活動中，他們也勇於參加各式活動，拓展視野與人脈，並在與不同文化背景的人交流中培養開放的態度。受到這樣的氛圍影響，我開始更加勇於表達自己的想法，不再害怕犯錯，也更樂於主動與他人對話與討論。這種從觀察到實踐的過程，是我個性中一大重要的突破。

H. 感想與建議

回顧這段交換經驗，對我來說最特別的是生活節奏的轉變與對自己的重新認識。達姆施塔特雖然不是觀光大城，但它的地理位置極為方便，搭火車 20 分鐘就能到法蘭克福，也能輕鬆連接歐洲其他城市。這讓我在課程以外的時間，能夠安排許多旅行計畫，實際走訪那些曾經只在課本或影像中看過的地方。

我建議有意申請交換的同學，除了處理學校申請程序外，也要提早了解生活相關資訊，像是簽證办理流程、住宿申請、銀行帳戶、保險等，這些在一開始會占據大量時間與心力。如果能在出發前先準備好，會讓抵達後的第一週輕鬆許多。

在經費方面，我認為如果你希望能旅行又能保有一定的生活品質，至少應該準備 35-40 萬元的預算。雖然歐洲生活不一定比台灣貴（特別是自己煮飯的話），但交通與住宿費用還是要事先規劃好，才能玩得安心。也別忘了學期中還是有課業與考試需要面對，即使一週只上兩天課，也得保持自律才能兼顧學習與旅行。

另外，如果有機會，建議提早報名德語課，一方面可以比較快適應當地生活，另一方面也能透過這些語言課結識來自世界各地的新朋友。很多時候，交流不一定只來自語言本身，更來自你願不

願意主動開口、參與與投入。

最後，我想說的是，交換不是一段「暫時逃離原本生活」的旅程，而是一個練習在陌生環境中建立新節奏的機會。如果你正在考慮是否申請交換，我會鼓勵你把握這樣一次可以自由探索、也能更理解自己的機會。這半年裡，你可能會迷路、犯錯、焦慮，但也會驚喜、突破、甚至找到新的熱情，而這些，都是無可取代的收穫。

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

During my semester abroad, I studied at Technische Universität Darmstadt (TU Darmstadt), a highly reputable and historically significant technical university located in the state of Hesse, Germany. The university is renowned for its excellence in engineering, natural sciences, and architecture, and is often referred to as the "Berkeley of Germany." As a member of the TU9 alliance, TU Darmstadt is known for its academic rigor and its role in cultivating top-tier professionals in both academia and industry.

Academically, I took three courses—two German language classes and one departmental course, Facade Technology II. The language classes helped me build the confidence to navigate daily life and communicate with locals. My favorite course, however, was Facade Technology II, which focused on the technical and design aspects of building envelopes. Through a mix of theory and real-world case studies, the course broadened my understanding of sustainable design, material systems, and energy efficiency. The learning style, which encouraged independent thinking and creative solutions, was both refreshing and inspiring.

Outside the classroom, I made the most of a flexible schedule by concentrating my courses on Tuesdays and Wednesdays, which gave me long weekends to travel. Each trip required detailed planning—from booking hostels and tickets to navigating train delays and platform changes. This process strengthened my problem-solving and time management skills. I also joined the university's ultimate frisbee team and took a salsa dance course, both of which pushed me out of my comfort zone and into new social environments. Daily life in Germany required independence, especially with tasks like cooking, navigating unfamiliar systems, and adjusting to cultural norms such as bottle deposit recycling and the lack of air conditioning.

This exchange experience brought me several personal and professional benefits. I developed a stronger sense of independence and became more proactive in managing time and solving

problems. Living in a multicultural environment significantly improved my communication skills and broadened my perspective. Most importantly, I learned to slow down, embrace uncertainty, and find joy in everyday moments—lessons that will stay with me far beyond this semester.

To future students considering exchange: take time to prepare for logistics like visas, housing, and health insurance, and be ready to adapt. Language classes are a great way to make friends, and while travel is exciting, maintaining academic discipline is equally important. Studying abroad is not just about seeing the world—it's about discovering how you move through it. I'm truly grateful for this experience, and I would encourage anyone with the opportunity to take it.