

A. 學校簡介

科隆大學 (Universität zu Köln) 擁有德國規模最大的經濟系，其經濟學和管理學專業 (WiSo Faculty) 在德國享有極高聲譽，為在德國排名前三名的商學院，以跨學科研究、卓越的科研實力以及與商業界的緊密聯繫而聞名，並提供涵蓋管理學、經濟學、社會學與政治學的多樣化課程。其教學強調理論基礎與實務應用的結合，並採用創新性的教學方法。同時，學院十分重視國際化，為學生提供廣泛的交換機會。

B. 國外研修之課程學習 (課內) · 推薦受益最多/最喜歡的課程

International Strategic Management

這門課老師從企業策略的基礎開始介紹，逐步進入國際企業策略的定義與理論，在各種理論與概念中加入實際的例子以便我們了解。打分方式為學期末的期末考試，考試需要先行登記，未在時間內登記考試的學生視同放棄此門課的學分。考試內容皆為上課內容並且皆為單選題。這門課體驗了在國外大講堂式上課的方式，也因為是一次考試定生死，周遭同學上課皆很認真，上課時也積極回答問題，整體學習氛圍很好，學到了很多東西。

AI Lab

這門課是密集課程，前兩次分別上四小時，由老師講解 AI 應用的基礎理論與介紹，並給予例子輔佐學習，並在第二堂課後半段時發放學習單提供小組討論並依據討論內容延伸成期末報告，學第三堂與第四堂為自主參加，若對期末報告有疑問可依老師提供的連結進會議室討論。評分方式來自於期末報告與平時出席及課堂參與，期末報告是發想一個提案以創業為假想，用 AI 解決目標客群的痛點並創造利益。其實發想提案本身並不難，但由於老師會把大家隨機分組，組員皆不認識，因此需要花更多時間溝通彼此的想法與考量，不同文化背景下，在溝通與商量的時間上耗費許多，但幸好大家都非常有耐心且願意討論，最後順利完成了這份報告也獲得不錯的成績。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在德國的日常生活其實就會學到非常多，首先是德國的星期日超市、賣場還有藥局是不開門的，因此若要採買的話，絕對要避開星期日，提早規劃避免到星期日時求助無門，對於一個不是很愛計劃的人來說，這點在每次出門旅遊前都要注意，若回來的很晚隔天又是星期日，就只能絕望的吃泡麵了。再來就是德鐵，絕對的訓練了交換生的容忍度與豁達度，在遇到多次超級誤點、班次突然取消、出發前幾分鐘無預警換月台後，學會了若當天有要搭德鐵通勤的計劃，會多預留兩倍的時間來避免突發狀況，也因為如此，每當再遇到這種交通上的不可抗力因素時，都能保持處變不驚的態度並以解決當下問題為優先。這些種種不但訓練了我如何更好的規劃時間，同時也幫助我在心態上的進步，面對挑戰與危機時能以更有韌性的心態解決問題。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

1. 文化交流：最寶貴的是和各國的學生交流，因為很幸運有排到學校宿舍，再加上學校的各種 Welcome program，認識了許多不同國家的交換生以及當地學生，跟越多不同國家的人聊天才發現，世界很大台灣很小，很幸運能走出來看看。
2. 歐洲各地旅遊：由於歐洲各地旅遊都很方便，藉由此機會也去了很多國家，除了玩之外，也學習到如何合理且有效的規劃出遊時間與課業時間，以及在有限的預算下，如何花最少的錢但同

時又能獲得旅遊的快樂。

3. 外文進步：由於在來德國之前就有學過德文，雖然忘的差不多了，但透過這次在德國生活的機會，聽與讀進不了很多，在日常生活中也嘗試著簡單對話，才發現語言透過環境耳濡目染，果然可以進步很多。

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？

最重大的困境是在尼斯的電車上手機被偷，其實應該所有交換生都知道，手機完全是交換生所有的一切，食衣住行甚至學生證都在裡面，被偷或不見真的會失去在歐洲生存的動力，發現被偷的當下非常崩潰，也因為覺得自己非常小心在注意周遭了，但還是被偷真的覺得天崩地裂，當下馬上冷靜下來看看有沒有辦法追回，發現沒辦法後接著清空手機資料、打電話給台灣電信掛失 sim 卡、將綁 apple pay 的銀行卡凍結、停止德國電信的續約等等，手機被偷帶來後續的麻煩實在太多，奉勸大家真的要用生命保護好手機。這件事帶給我的啟發主要有兩件，第一個是學到任何一時的不察、沒注意到都有可能造成不好的結果，因此也督促自己在重要的事情上要更多多注意。第二件是因為當時有注意到小偷靠我很近，且他有斷手包紮起來，因為如此就沒有特別覺得奇怪，以為他手受傷在閃人流所以才靠我很近，事後檢討才想到沒有一個斷手、手受傷的人會把自己受傷的部位靠別人那麼近甚至貼到我的後背，他們躲避都來不及了，也因為事後頓悟所以覺得非常懊悔跟自責，覺得當下明明離發現很接近了，卻因為沒有多想而錯過，事後不斷檢討自己，但後來慢慢想通，有時候就只是多重的運氣不好才造就這樣的結果，學到以後更加警惕就好，不需要一直陷入自責的漩渦，且這樣的心態也於事無補。

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？

因為之前有來德國短暫生活過，所以不太有文化衝擊，只是之前待的是小城市，這次是大城市，還是有沒體驗過的小文化衝擊，例如地鐵的尿騷味、市中心車站附近的流浪漢、虎視眈眈的小偷們等，在歐洲的大城市生活也是大開眼界，養成靠近市中心時，會提起十二萬分精神來注意周遭的人事物以及隨身物品。

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？

最大的改變是心態上，在這半年會遇到各種突發狀況跟挫折，如果發生每一件突發狀況都要陷入自責或是難過的情緒裡，不僅對解決問題沒幫助，長期也會影響身心靈。因此，這半年算是領悟到「唯一不變的就是改變」，以所有事情皆有可能發生的坦然心態生活，才能更有彈性的面對難題與挑戰。

H. 感想與建議

整體而言非常推薦交換，首先要確定此趟交換的最重要目標，可以是旅遊、語言精進、上滿交換校的專業課程等，在規劃時間上可以以最重要的目標先安排，除此之外，也可以設立幾個次要的小目標，只要能達成一件，那這整趟就算很有收穫了。雖然交換生活最終無法和真正在這裡讀書的人的困難相比，但卻是一個很好的機會了解自己究竟適不適合在國外生活，因此也建議有要在國外繼續升學、工作的人可以先試交換看看自己到底能不能接受這樣的生活。

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)

During my exchange program at Cologne University, I experienced both academic learning and daily life in Germany, which contributed greatly to my personal growth. In my courses, I adapted to large lecture-hall teaching styles, collaborated with diverse peers on group projects, and developed skills in independent study and active participation. Working with randomly assigned groups, especially across cultural differences, required patience, open communication, and flexibility, strengthening my ability to collaborate effectively in new environments.

Living in Germany taught me practical lessons in planning, adaptability, and awareness. I learned to manage my time carefully, accounting for unexpected disruptions such as train delays, and to navigate unfamiliar environments efficiently. Interacting with students from diverse backgrounds broadened my perspective, while traveling across Europe helped me balance academic responsibilities with exploration and maximize experiences on a limited budget. Life in a large city also required vigilance, as crowded public transport, unfamiliar surroundings, and urban risks demanded heightened awareness.

The most significant personal growth came from overcoming challenges and setbacks. These experiences taught me resilience, flexibility, and a solution-oriented mindset. I learned to stay calm under pressure, adapt quickly to unexpected situations, and focus on practical solutions rather than dwelling on misfortune. Embracing unpredictability helped me build confidence and reinforced the importance of patience, critical thinking, and self-reliance. Over time, I realized that setbacks are opportunities to learn, and that approaching life with vigilance and composure allows me to handle challenges effectively.

Overall, my exchange program transformed my mindset. I gained cultural awareness, improved language proficiency through immersion, and strengthened my ability to work and communicate across diverse groups. I learned to embrace change, remain adaptable, and approach problems with resilience and a solution-oriented attitude. For future exchange students, I recommend setting clear primary goals—academic, linguistic, or travel-related—while establishing secondary objectives. Even achieving one goal makes the experience worthwhile. Living abroad is an opportunity not only to explore new cultures but also to test independence, resilience, and personal growth. My time at Cologne University left me better prepared to face challenges, embrace change, and approach life with confidence, adaptability, and a proactive mindset.