

A. 學校簡介

曼漢大學 (University of Mannheim) 位於德國巴登 - 符騰堡州的曼海姆市，是一所公立研究型大學，雖於 1967 年以現名正式成立，但其學術淵源可追溯至 18 世紀，具有深厚的歷史基礎；校園核心坐落於知名的曼海姆宮，是德國最具代表性的巴洛克宮殿之一。該校以社會科學領域聞名，尤其在商學、經濟與管理學方面享有國際聲譽，其商學院被公認為德國乃至歐洲最頂尖的商學院之一，在多項國際排名中名列前茅，並以嚴謹的學術訓練、強調實證研究與高度國際化的課程設計著稱，吸引來自世界各地的優秀學生與學者。

B. 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

人力資源管理

人力資源管理相關課程以德國及歐洲企業的管理視角為出發點，探討企業在人力規劃、勞動關係及人資策略上的實務做法，與以往在台灣所接觸的管理觀點有所不同，使我能從多元文化與多元制度背景下重新思考人力資源管理的角色定位與價值，並透過課堂討論和同儕互動，不僅深化專業知識，也提升以英文進行專業溝通與表達的能力。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

除課堂學習外，我亦積極投入課外活動與國際交流。交換期間曾造訪約二十個國家，實際體驗不同國家的文化風俗、歷史背景與飲食特色，深化對歐洲及其他地區文化多樣性的理解。透過親身旅行與觀察，使課堂中所學的跨文化概念能與真實生活相互印證。此外，我亦參與校內由 ESN 舉辦之活動，與來自不同國家的學生互動交流。透過這些活動，不僅建立跨國友誼，也在日常對話與合作中提升跨文化溝通能力，進一步融入國際化的校園生活。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

(一)專業能力提升

透過全英文授課之人力資源管理及商學相關課程，從德國及歐洲的角度理解人力資源管理制度與企業實務，拓展原有的專業視野。

(二)語言能力增進

在全英文學習與生活環境中，顯著提升英文聽說讀寫能力，並於日常生活中接觸並學習基礎德語用法。

(三)跨文化理解能力

與來自不同國家的學生共同學習與交流，培養尊重多元文化與跨文化合作的能力。

(四)自我管理與獨立性

交換生活期間學會自行打理生活與規劃跨國旅行，從中培養高度自律與問題解決能力，面對各種問題亦能保持冷靜與隨機應變的彈性，奠定危機處理能力的基礎，能夠更好的應對未來職涯所面臨的各種挑戰。

- 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？

海外交換期間，我曾在身體與心理層面同時面臨挑戰。剛到國外不久便因環境與氣候轉換而生病，卻無法像在台灣一樣即時就醫，只能依靠自行攜帶的常備藥物調養，感冒與類流感症狀前後持續近一個月；期間亦曾不慎扭傷腳部，只能透過藥膏與熱敷進行自我照護，抵達當地第二天還曾遭黃蜂螫傷。這些經驗讓我在異地第一次深刻感受到「必須為自己負責」的現實，也學會在資源有限的情況下保持冷靜、調整步調並照顧好自己。

- 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？

海外生活期間確實經歷了多項文化衝擊。首先，在日常生活層面，歐洲部分公共廁所需付費使用，餐廳用餐時飲用水需額外點購、酒精飲品也需要先點購，與台灣習慣明顯不同，初期需花時間調適消費與生活方式。此外，亦曾感受到部分情境下對亞洲人的刻板印象甚至不友善對待，這讓我意識到跨文化環境中，理解差異並保持心理韌性的重要性。在飲食方面，當地食物口味與烹調方式不完全符合個人習慣，因此逐漸選擇自行下廚，不僅解決了飲食適應問題，也讓我在異地培養了獨立生活與料理的能力。透過主動調整心態、學習當地生活規則並尋找適合自己的因應方式，我逐步將文化衝擊轉化為自我成長的養分，也更能以開放與尊重的態度面對不同文化背景的人事物。

- 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？

海外生活的歷練為我帶來了顯著且深層的改變，尤其是在生活節奏與自我觀照的方式上。過去的我習慣將時間安排得非常緊湊，總認為充實等同於高效率，卻鮮少為生活留下餘裕。然而在歐洲生活期間，受到當地相對從容的生活文化影響，我開始學會放慢腳步，允許生活中存在「留白」的時刻，例如在午後前往湖畔曬太陽、靜靜喝一杯咖啡，重新感受時間流動的節奏。這樣的轉變不僅讓我在心理上獲得平衡，也提升了我對生活品質的覺察。此外，為了適應當地飲食與生活型態，我學會自行下廚，從最基本的料理開始，培養出在異地照顧自己的能力。整體而言，這段海外經驗讓我從「把事情做滿」轉向「把生活過好」，學會在自律與放鬆之間取得平衡，這也是我認為此行最大的成長與收穫。

- H. 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？

我認為獎學金最大的幫助在於提供海外研修期間必要的經濟支援，減輕生活上的財務壓力，使我

能更專注於學業本身。即使未獲獎學金，我仍會依研究所畢業與修業規劃完成海外研修。

I. 給乘風萬里獎勵金捐贈者的感言及心得感想

誠摯感謝乘風萬里獎勵金捐贈者的支持與鼓勵，讓我能海外研修期間減輕經濟壓力，更安心地投入學習與生活。這份支持不僅是實質上的幫助，也是一種被信任與被肯定的力量，使我在異地面對挑戰時更有勇氣與信心。未來我將珍惜這段得來不易的學習歷程，持續精進自我，期許有朝一日也能將這份善意回饋社會，延續這份支持與感動。

J. 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

During my exchange period at the University of Mannheim in Germany, I experienced significant academic, cultural, and personal growth. The University of Mannheim is a public research-oriented university located in Baden-Württemberg and is widely recognized for its excellence in social sciences, particularly in business administration, economics, and management. The university's strong international reputation and highly ranked business school attracted students and scholars from around the world, creating a truly global academic atmosphere.

In terms of academic learning, I mainly took courses related to Human Resource Management. These courses were taught entirely in English and focused on management practices from German and broader European perspectives. Compared to my previous studies in Taiwan, the content emphasized different labor systems, employment relations, and strategic approaches to human resource management. Through lectures, case studies, and classroom discussions, I was able to rethink the role and value of human resource management under diverse institutional and cultural contexts.

Beyond classroom learning, my overseas experience was enriched by extensive life learning and intercultural exposure. During the exchange period, I visited approximately twenty countries, allowing me to directly experience diverse cultures, historical backgrounds, and lifestyles. Traveling across different regions helped me connect theoretical concepts of cross-cultural management with real-life observations. In addition, I actively participated in activities organized by the Erasmus Student Network (ESN), which provided opportunities to interact with international students through social events and group activities. These experiences enabled me to build friendships across cultures and strengthened my intercultural communication and collaboration skills.

The most profound change brought by this exchange experience was my shift in life attitude. Previously, I tended to fill my schedule completely, equating busyness with productivity. However, influenced by the more relaxed European lifestyle, I learned to slow down, allow space in my daily routine, and appreciate moments of rest, such as spending afternoons by the lake or enjoying a quiet coffee break. This change helped me achieve better mental balance and a deeper awareness of well-being. Overall, this exchange experience has become a meaningful milestone in my life, strengthening my independence, resilience, and cross-cultural competence, and preparing me well for future academic and professional challenges.