

心得報告

A. 學校簡介

我此次交換的學校為德國雷根斯堡大學 (University of Regensburg)。雷根斯堡大學位於德國巴伐利亞邦的雷根斯堡市，校園環境完整，學術資源豐富，並且具有相當國際化的學習氛圍。學校聚集來自不同國家的交換學生與國際學生，無論在課程安排、行政支援或學生服務上，都能感受到其對國際交流的重視。

雷根斯堡本身是一座兼具歷史文化與生活便利的城市，整體步調相對台灣更慢一些，但生活環境安全、整潔，也很適合學生長期居住與學習。對我而言，雷根斯堡大學不只是我在德國學習的場所，更是一個讓我真正走入歐洲生活、體驗跨文化交流的重要起點。這段交換經驗讓我不只是接觸不同的課堂內容，也開始從生活節奏、溝通方式與價值觀的差異中，重新理解學習與成長的意義。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多 / 最喜歡的課程

在交換期間，我修習了多門與語言學習、文化理解及跨文化交流相關的課程，例如 ILC A1.1 (Gruppe B): Kurs 1 – Sprachkurs (Herbst 2025)、Perspectives on Contemporary German Popular Culture、Sprachtraining (A1.2) 以及 Fundamental of Intercultural Communication。這些課程的共同特色，是相較於單純知識的灌輸，更重視學生的自主閱讀、課堂討論與獨立思考。德國的大學課程節奏與台灣有些不同，老師不一定會反覆強調考試重點，而是更鼓勵學生主動整理內容、建立自己的理解架構，並透過互動與報告深化學習成果。

其中，讓我受益最多、也最喜歡的一門課是 Fundamental of Intercultural Communication。我喜歡這門課的原因，不只是因為課程內容與國際交流及跨文化理解密切相關，更因為它讓我重新思考，面對同一個議題時，如何從不同文化與背景出發進行分析。課堂中，老師不只是講授理論，也會透過案例分析、課堂討論以及同學之間的交流，讓我們從不同國家與生活經驗出發理解問題。這樣的學習方式讓我印象非常深刻，因為它不只是訓練我吸收知識，更讓我學會如何將所學整理、轉化成自己的觀點。

這段課程學習最大的收穫，在於我逐漸適應在國際化的課堂中表達自己，也更能理解並接納不同的思考方式。與台灣相比，我感受到當地課堂更強調學生的自主性與批判思考，這也讓我在學習上不再只是追求「把內容記住」，而是更重視「自己是否真正理解，並能進一步整理出有邏輯的判斷」。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

除了課內學習之外，我認為交換期間的課外生活學習同樣重要。真正的交換，不只是去國外上課，而是要在一個陌生的環境中，從日常生活開始學會獨立與適應。對我而言，生活中的每件小事，包含找路、處理交通、採買、與不同國家的人相處、安排時間與旅行規劃，都是很實際的學習。

在德國生活的一開始，我最明顯感受到的是生活節奏的不同。相較於台灣較即時、便利且快速的生活方式，德國的節奏相對穩定，也比較重視秩序與規則。例如商店營業時間、交通方式、行政流程等，都需要自己提早規劃，不能太依賴臨時應變。這樣的差異一開始會讓人不太習慣，但也正因如此，我開始更有意識地安排生活、管理時間，並學會在不熟悉的環境中讓自己逐漸穩定下來。

此外，與不同國家學生的相處也讓我學到很多。課外最珍貴的，不只是觀光，而是從日常交流中理解彼此的差異。無論是聊天、吃飯、出遊，還是課堂討論後延伸的互動，我都能感受到文化背景真的會影響一個人的表達方式與思考邏輯。這些經驗讓我更有耐心，也更願意先理解對方，而不是急著用自己熟悉的方式去判斷別人。

D. 交換 / 研修之具體效益 (條列式)

- 提升跨文化適應能力，能在陌生環境中更快調整自己。
- 增強英語溝通與表達能力，尤其是在課堂與國際學生互動情境中。
- 養成更獨立的生活能力，學會自行處理日常安排與突發狀況。
- 理解不同教育模式與學習方法，提升自主學習與思辨能力。

- 從不同國家學生的互動中拓展國際視野，增加對多元文化的理解。
 - 學會在規劃性較高的生活環境中管理時間與安排節奏。
 - 提升面對不確定情境時的穩定度與解決問題能力。
 - 增加對歐洲社會、文化與生活方式的認識，讓自己不再只從外部印象理解國外。
 - 讓我更確定自己未來希望持續累積國際經驗，培養更完整的跨境視野。
-

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，以及是否解決問題？最大的啟發與未來如何處理？

在海外生活期間，我確實遇到一些困境，但也正因為這些困境，讓我成長很多。對我來說，最常見的困難並不一定是單一大事件，而是許多小事累積起來的壓力，例如剛到當地時對環境不熟、交通與生活安排不順、行政流程陌生，以及對未來規劃的不確定感。

我印象很深的是，剛到新環境時，光是日常生活中的交通與移動就讓我感受到壓力。例如過去在台灣的生活方式很熟悉，很多事情可以很快完成，但到了德國之後，連基本的通勤、採買、找路與安排行程都需要重新適應。這樣的困擾看似很小，但在陌生環境裡，確實會讓人感到焦躁與不安。面對這些問題，我後來學會的方式不是一直抱怨不方便，而是盡量提早規劃、把資訊查清楚，並讓自己接受「一開始不熟悉是正常的」。當我不再急著要求自己立刻完全適應之後，反而能一步一步把問題解決。

這段經驗帶給我最大的啟發是：很多時候，真正困住人的不一定是問題本身，而是面對問題時的情緒與焦慮。如果我能先讓自己穩定下來，再把事情拆解處理，很多原本覺得很難的事，其實都可以慢慢找到方法。未來若再面對類似情況，我會更有意識地先釐清問題、調整節奏，再一步一步處理，而不是先被不安感帶著走。

F. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊？您如何面對及適應？

我在德國交換期間，確實感受到一定程度的文化衝擊。對我來說，最明顯的部分不只是語言，而是人與人之間的互動方式、生活步調以及對規則的態度。相較於台灣，德國人整體給我的印象是較為內斂、直接，也比較重視個人界線與公共秩序。剛開始時，我會覺得當地人不像台灣這麼熱情，互動上似乎比較有距離感，也比較不會主動開玩笑或快速熟絡。

一開始面對這種差異時，我會有點不習慣，甚至懷疑是不是自己表達得不夠好，或是不是不容易真正融入。但後來我慢慢理解，這並不是冷淡，而是文化表達方式不同。當我不再用台灣的互動模式去期待對方，而是嘗試理解他們的節奏與表達方式後，我開始更能自在地與當地人和國際學生互動。

我適應文化衝擊的方式，主要有三個。第一，是保持開放，不急著判斷對方的行為，而是先觀察與理解。第二，是主動參與課堂與生活中的交流，讓自己不要因為不熟悉就退到旁邊。第三，是接受差異本身，明白不同文化並沒有絕對的對錯，而只是習慣不同。這段經驗讓我更能從差異中學習，也讓我理解國際視野不只是出國看世界，更是能不能真正尊重並適應不同的世界。

G. 海外生活經驗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？

我認為這段海外生活經驗，確實為我的人生帶來很大的改變。最大的改變，不是我突然變成另一種人，而是我更能認識自己，也更能接受自己在面對陌生環境時的不安與不完美。過去的我，常常容易拿自己和別人比較，看到別人走得比較快、比較穩，就會懷疑自己是不是落後了。但在交換期間，我慢慢體會到，每個人面對新環境的方式本來就不同，而真正重要的不是誰適應得最快，而是自己能不能在不熟悉與不安中，仍然持續往前。

這段經驗也讓我更獨立。以前很多事情在熟悉的環境中都很自然，但真正到了國外之後，才發現生活中有很多細節都必須自己處理。這種獨立，不只是生活能力的提升，更是一種心理上的成熟：我開始更能為自己的選擇負責，也更知道遇到問題時該怎麼整理自己。

如果要說最大的成長，我會認為是「適應力」與「視野」。適應力讓我在陌生情境中不會只停留在焦慮，而能逐漸找到自己的節奏；視野則讓我更理解這個世界上有很多不同的價值觀、生活方式與成功路徑，不需要只用單一角度看待人生。這種改變對我來說很重要，也讓我未來更願意走向更大、更開放的舞台。

H. 感想與建議

整體而言，這次在雷根斯堡大學的交換經驗，是我學生時期非常重要的一段歷程。它不只是讓我到不同國家生活與學習，更重要的是讓我在陌生環境中重新認識自己，並學會如何以更成熟、開放與穩定的方式面對世界。對我而言，交換的價值不只在課業，而是在課堂內外都能持續學習，並透過與不同文化背景的人交流，逐步建立真正的國際視野。

如果要給未來想申請交換的同學一些建議，我會認為有三點很重要。第一，不要把交換只當成觀光或短期體驗，而是要把它當成一次真正走進陌生環境、練習獨立與適應的機會。第二，遇到不習慣與挫折是很正常的，不需要過度否定自己，重要的是願不願意主動面對並慢慢找到方法。第三，要保持開放與好奇，因為交換最珍貴的地方，往往不是你事先預期到的部分，而是那些在生活中慢慢發生、最後改變你看事情方式的時刻。

A Short Reflection on My Exchange Experience in Regensburg

My exchange experience at the University of Regensburg was one of the most meaningful periods in my student life. It was not only a chance to study in Germany, but also an opportunity to live in a completely different environment, adapt to a new culture, and learn more about myself.

During the exchange semester, I experienced many differences in both academic and daily life. In class, I found that the learning style was more independent and discussion-based. Students were expected to prepare, think critically, and express their own opinions. This encouraged me to move beyond memorizing knowledge and instead focus on understanding the logic behind what I learned. It also improved my confidence in communicating in an international classroom.

Outside the classroom, daily life in Germany taught me a lot about independence and adaptation. At the beginning, even simple things such as transportation, shopping, and arranging daily schedules felt challenging because I was no longer in a familiar environment. However, these challenges gradually became part of my learning. I learned how to prepare in advance, solve problems step by step, and stay calm when things did not go as planned.

One of the biggest takeaways from this exchange was cultural understanding. I noticed that people in Germany often interacted in a more reserved and direct way compared with what I was used to in Taiwan. At first, this difference felt unfamiliar, but over time I realized that it was not about distance or unfriendliness, but simply a different cultural style. This helped me become more open-minded and more willing to understand others before making judgments.

Overall, my exchange experience in Regensburg broadened my international perspective, strengthened my adaptability, and taught me how to face uncertainty with greater maturity. More importantly, it reminded me that growth does not always come from staying in a comfortable environment. Sometimes, the most valuable learning happens when we step into a new place, challenge ourselves, and gradually find our own way forward.