

中文心得

學校簡介

DHBW 是德國 巴登符騰堡邦一間的大學，特別的是它是一所雙元制的學校，目前有 12 個校區都是在巴登符騰堡州。我交換的這一間是它位於 Ravensburg 的分校，若為工學院則大部分專業課程會集中於 Friedrichshafen 校區。DHBW 學校一年分為 4 個 TERM，每三個月一季。當地學生須在某間公司上班才能申請入學，入學後一年會有兩季在公司上班，兩季在學校上課，類似於台灣的「建教合作」。拉芬斯堡校區教室共有四棟建築，分散在拉芬斯堡中心的各處。交換生課程皆為英語授課，若非修習專業課程，通常同學也會是當季的交換學生，專業課程則會和的國學生一起上課

A. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

最喜歡的是 CULTURAL ASPECT OF GERMANY 這堂課，你可以真真切切的感受到來自不同文化對於不同議題的想法以及差異，老師也會很鼓勵大家開口說話分享，以及他設計了很多活動可以讓每個同學都有交流的機會，也同時介紹了德國的文化，讓我們可以更快融入當地的課程，加上是密集課，也能快速的認識交換生。

受益最多的課程是 SUSTAINABILITY & CSR，這堂課是他們飯店管理開的課程，同學也都是德國當地學生，他們切入永續經營的點會從飯店經營角度來說明，和在學校的課程會很不一樣，課堂也會帶你從淺入深的思考永續議題，以及歐盟目前的法規和趨勢等等，是一堂即使對於永續毫無概念也不會覺得艱深難以理解，但同時對這方面有興趣也能學習到新知識的課。

B. 國外研修之生活學習（課外）

DHBW 提供的課外活動

學校每季開始會有 WELCOME PARTY，學生會也會在學期中間舉辦不同的 PARTY，學校也會帶我們去一次校外教學，我去的學季剛好是去新天鵝堡，然後有學伴但不用太期待，因為像我的學伴我從來沒見過他，但大部分交換生都是住在同一棟，加上相比其他交換校，我們的交換生算少(大約 20 人左右)，所以可以很容易地和彼此變熟。

旅行

因為我無學分上的壓力，在修課數相較而言少，我在三個月中 11 國以及不同的德國城市，旅遊過程要自己學會處理很多事情，像是德鐵誤食，班機取消等不可預期的狀況，心態的調整很重要，但同時景色帶來的美也是深深烙印在心裏，也是一個很好的機會看看不同的建築和文化。

C. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- **增廣見聞**

即使是都在德國生活，也可以深刻體會到文化上的不同，以及接觸到不同的人，和他們溝通聊天的過程也會有發現新世界的感覺，同時也可以破除一些刻板印象，旅遊過程更是能接觸不同的族群、年齡層的人，更能了解自己國家的好，同時瞭解可以改進和學習之處。

- **放下焦慮**

我認為自己不是一個特別有自信的人，加上在台灣會有一些包袱以及對於未來升學和就業的壓力，交換這段期間可以稍為的抽離這些現實帶來的打擊同時幫自己充電，也會體認到自己其實是一個可以獨自處理很多事的人，也會發現在意的某些事情其事沒有那麼難、沒那麼嚴重，它會在有形和無形間讓你成長許多。

- **語言進步**

我很慶幸選到的交換校華人不多(就只有中山的同學)，鎮上也幾乎沒有華人住在此地，所以不論是想練英文口說或是德文都是一個很好的機會，而且沒人會笑你英文很破，可以放下包袱，大家都一樣，像是學會如何在忘記單字的情況下不用翻譯軟體去說明想說的，也可以在對話過程中慢慢適應不同的口音和溝通方式。

D. 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？

老實說，我沒有遇到什麼特別大的困境，但 DB 真的會讓你哭笑不得。雖然我和朋友曾經從柏林轉了十三趟都很順利接上的回到家，但更常火車超級大延誤，月台臨時改來改去也不會通知車就走了，之前也沒車回家。那時真的蠻緊張的，因為如果錯過了就只能在那個地方過夜了。但還好最後有趕上末班，不然我可能要找地方睡一晚。這件事讓我學到一件事就是：永遠可以先查好有沒有下一班、下下一班車，做好最壞的打算。因為德鐵就是 DELAY BAHN，它愛停就停，愛改月台就改，你根本無法控制。雖然這個問題當下也沒什麼解決方法，但我學到的是要習慣這種不確定性，然後冷靜處理、不要慌。這種面對突發狀況的經驗，其實也讓我在後來的旅行或生活裡更能隨機應變。

E. 海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

有感的應該是他們吃飯的時間，我原本習慣六七點吃晚餐，有時候晚上還會吃點宵夜，但很多歐洲人特都是八九點太陽下山後才吃晚餐，然後完全沒有宵夜這回事。所以如果想跟朋友一起吃飯，就要先喬好時間，不然根本對不上。

還有另一件事就是德國的星期天，超市通通不開門，然後因為是他們的安靜日，也不能吵吵鬧鬧。所以我每個禮拜六前真的要買好東西，不然隔天真的會餓死。

F. 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？

應該是讓我變得更有自信，然後也更能做自己，同時被同儕激勵而進步。在台灣常常會覺得自己是不是不夠好，但在這裡生活一段時間後，我開始意識到，其實我沒有自己想像中的那麼差，也開始相信自己的能力。而且這邊的人來自各種不同的背景、性格也都很不一樣，不管你穿什麼、做什麼、表達什麼樣的想法，大家都很自然接受，不會有太多批評眼光或評價。久了後也學會不那麼在意別人怎麼看我，反而更專注在自己喜不喜歡、開不開心，也開始更能享受一個人的時間，可以好好認識自己，做自己真正喜歡的事。

G. 感想與建議

我真心非常推薦這間學校，我自己是真的非常喜歡，雖然它可能不是大家交換時最熱門的選擇，但其實地理位置超級棒。它離四個機場很近，選擇很多可以比價，不管是要出國旅遊、週末短途旅行、甚至只是想去逛街，都非常方便。相較於德國的大城市，這裡的生活成本也便宜很多，只要買一張德國的月票，就能搭乘大眾交通工具去任何地方，真的超划算。像去斯圖加特、慕尼黑這些大城市也都只要兩個半小時以內的車程，交通時間非常剛好。

在這邊生活完全不用擔心會被偷或發生什麼危險的事，走在路上也很安心。而且這裡離德國南部很多有名的旅遊地點都很近，像是腓特烈港本身就是個超Chill的湖區城市，可以直接搭船去瑞士，超級棒。語言方面也不用太擔心，不一定要會德文才能來生活。雖然會一點德文會更方便、也能更快融入，但其實只要有英文基礎，加上願意開口，基本上都可以順利溝通。而且這邊的交換生很多，大家也都很友善、很樂意交流，所以如果你想認識來自世界各地的朋友，這裡也是一個非常適合的地方。總之，我真的很推薦給它一個機會！

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

Spending a semester at DHBW Ravensburg was honestly one of the best

experiences I've had so far. DHBW is a pretty unique university in southern Germany that uses a dual education system — local students alternate between studying at school and working at partner companies. I was at the Ravensburg campus, a cozy town with the campus buildings scattered around its center. All the courses for exchange students were in English, and I got to mix with both local German students and other internationals, which made everything feel super welcoming and interesting.

One of the classes I really enjoyed was *Cultural Aspects of Germany*. It wasn't just about sitting and listening — we had tons of group discussions, activities, and opportunities to share about our own cultures. It helped me understand Germany in a way that textbooks can't, plus it made meeting other exchange students way easier and more fun. Another class that gave me a lot was *Sustainability & CSR*. This class was mainly aimed at hotel management students, but it was super practical and approachable, even for beginners like me. We learned about sustainability issues from a hospitality perspective and got to dive into EU regulations and trends. It was eye-opening and really useful.

Life outside of class was just as awesome. The school organized welcome parties and mid-term events, and we even had a day trip to Neuschwanstein Castle, which was amazing. There were only about 20 exchange students at my campus, so it was pretty easy to get close with people. Plus, since I didn't have a heavy class load, I took the chance to travel a lot — I visited 11 countries in three months. Thanks to Germany's affordable monthly train pass, getting around was super convenient. Of course, I had some travel hiccups, like train delays (Deutsche Bahn, infamous for that!) and last-minute platform changes that announced in German. I even almost missed the last train home once and had to prepare for a possible night stuck at the station. But these moments taught me to stay calm, be flexible, and plan backup options.

What really changed for me was my confidence. Before the exchange, I sometimes doubted myself and worried about what others thought. But being in a place with people from all kinds of backgrounds made me realize that it's okay to be different and to just be myself. I stopped stressing about fitting in or being perfect and started focusing on what I enjoy and what makes me happy. I also improved my English a lot and picked up some German along the way. Plus, I learned to appreciate spending time alone, which helped me get to know myself better. Honestly, I loved it so much that I even considered extending my exchange period, that's how much I fell for this place!

Overall, I truly recommend DHBW Ravensburg to anyone considering an exchange in Germany. It might not be the most famous choice, but it's super well located for close to four airports, easy to travel from, and cheaper than big cities. It's

very safe, chill, and surrounded by beautiful places like Bodensee and Konstanz, where you can even hop on a boat to Switzerland. You don't need to be fluent in German, just a bit helps, and most people speak English too. The school community is friendly and open, perfect for making international friends. I loved every moment and can't wait to go back someday!