

A. 學校簡介

Duale Hochschule Baden - Württemberg (DHBW)是德國巴登－符騰堡邦的一所雙元制大學，也是德國第一所採用這種制度的高等教育機構。我交換的校區是 DHBW Ravensburg，位在南德的小鎮。這所學校最特別的地方就是「三個月上課、三個月上班」的制度。本地學生在入學前就必須先找到合作企業，之後三年期間在學校與公司之間輪流學習與實習，所以和企業的連結非常緊密，而且一年分成四個學季，寒暑假也照常上課，只有短短一週假期。

拉芬斯堡是一座氣氛悠閒的小鎮，城市步調不快，生活起來相當舒適。市中心聚集了超市、餐廳與各類商店，日常所需都能輕鬆購足。從宿舍搭公車約十分鐘即可抵達市區，交通便利。整體環境安靜單純，也讓人能更專注在課業與交換生活的體驗上。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

- 德國文化

這堂德國文化課主要透過短影片和分組討論的方式，幫助交換生了解德國以及其他國家的文化差異。課程內容涵蓋了日常生活中的細節，例如肢體語言、手勢、眼神交流，以及禮儀和社交習慣等。透過觀看影片，我們可以直觀地看到不同文化背景下人們的表達方式和互動模式，並且學習如何在跨文化交流中避免誤解。分組討論則提供了實際練習的機會，讓學生分享自身文化經驗，並比較與德國文化的異同。老師也會針對容易造成誤會的手勢或行為進行說明，提醒我們注意文化敏感性。整堂課不僅提升了我們對德國文化的理解，也增強了跨文化溝通的能力，使我們在生活和學習中更能自信地與不同國籍的人互動。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

德國生活

交換生多半修讀英語授課的課程，課表和德國學生不同，因此比較常和其他國際學生互動，能認識來自各國的朋友，另外我覺得很棒的地方是：課外學校也經常舉辦國際生活活動，會由德國學伴一起加入，在下課後可以參加免費的社交活動；而平常在宿舍，大家也會在宿舍的公共間交換各自國家的食物、舉辦派對，也因為這樣我跟室友的感情很快的就變好了，在這個過程也緩解了大家的思鄉之苦，我也因此嘗試了很多非常有特色的各地家常菜。此外我和朋友也善用德國火車月票，常常在假日一起搭免費的車去鄰近的城市玩，體驗德國不同城市的魅力。



麵包工廠校外教學

溜冰！

旅遊經驗

德國的地理優勢讓我可以透過搭大眾運輸工具輕鬆抵達鄰近國家，除了上課以及學校活動之外的時間我大部分都用來旅遊，因此我在旅遊部分的花費比想像中高，另外還有像是德國交通非常貴，怎麼找到便宜的車票以及善用德國月票規範很重要，在歐洲旅遊也有很多不能掉以輕心的事情要注意，尤其要注意安全問題。到最後我也越來越愛上旅遊的有趣之處，像是德國的北德跟南德就在城市風情就有大的不同，從當地的交通、建築、當地的美食去了解一個陌生城市是非常印象深刻的回憶。

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？

德鐵時常誤點，導致我第一個月還不熟悉時，很多 趟行程差點無法趕上轉車到達目的地，加上很多廣播及告示都是全德文，作為德文初學者容易面臨臨時狀況搞不清楚的困境，所以到後面我都試著提早更多到站等候或盡量搭前一班，已確定後面的計劃不會受影響，或是勇敢的去詢問路人現在的情況（廣播在說什麼），像是有一次火車遲遲不來，我剛好詢問到要去同樣城市的德國人，我們最後一起想該如何用別條路線接回目的地，也成功 趕上我的下一班火車，一路上我們也聊了 很多變成朋友，讓我留下了很深刻的印象。

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？

其中讓我最不習慣的是歐洲多數人在感冒時不戴口罩，即使在流感季也相當普遍，與我原本的生活經驗差異很大，但後來我選擇尊重當地習慣，同時做好自我防護，例如勤洗手、保持距離，並在身體不適時主動戴上口罩，畢竟在旅遊途中如果感冒非常麻煩，另一個文化衝擊是歐洲當地醫療制度多採預約制，看診往往需要等待一段時間，流程也較為繁瑣。而面對這樣的差異，我學會提早安排、了解保險規定，學會保護好自己的能力。

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？。

在歐洲的生活讓我的外語能力有了明顯成長，尤其是在口說表達上進步最多。來自不同國家的朋友有各自的口音與用語習慣，一開始常常聽不太懂，但在不斷對話與練習中，我逐漸能適應各種腔調，也更敢開口表達自己的想法與感受。不再只追求文法正確，而是重視溝通是否清楚自然。這段經歷讓我在語言上更有自信，也培養了傾聽與理解他人的能力。

G. 感想與建議

剛到德國時，面對截然不同的生活環境，內心其實充滿不安與壓力。繁瑣的註冊流程、保險手續，以及各種行政文件，都讓人感到挫折；再加上多次因為搞不清楚規定而被德鐵請下火車，更是一連串打擊。那段時間常常懷疑自己是否準備充分，也曾因為語言與制度差異而感到無力。

然而如今回頭看，這些困難都成為成長的養分。雖然當下未必用最成熟的方式處理，也難免產生負面情緒，但我在一次次嘗試與修正中慢慢找到方法，學會主動查資料、詢問他人，也更有耐心面對問題。從手足無措到能獨立完成各項程序，我看見自己的改變與進步。

這段經歷讓我明白，真正的收穫不只是旅遊與學習，而是在陌生環境中培養出的韌性與適應力。就像交換校第一天對我們說的一樣，要用open mind 的心態去看待所有事，才會變成從中有所學習的經驗。

H. 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

When I first arrived in Germany, I felt a deep sense of unease and pressure facing a completely different living environment. The tedious registration processes, insurance procedures, and various administrative documents were all frustrating. On top of that, being asked to get off the train by Deutsche Bahn multiple times for not fully understanding the regulations was yet another blow. During that period, I often

questioned whether I had prepared enough, and the differences in language and systems sometimes left me feeling powerless.

Looking back now, however, I realize that these difficulties became valuable experiences for growth. Although at the time I didn't always handle things in the most mature way and naturally experienced negative emotions, through repeated attempts and adjustments I gradually found methods that worked. I learned to proactively search for information, ask others for help, and approach problems with more patience. From feeling completely lost to being able to handle various procedures independently, I could see my own change and progress.

Most exchange students take courses taught in English, so our schedules differ from those of German students, giving us more opportunities to interact with other international students and make friends from all over the world. Another aspect I enjoyed was that the school often organized international events, with German student partners joining in, so we could participate in free social activities after class. In the dormitory, everyone would share food from their countries and hold small parties. Because of this, I quickly grew close to my roommates. Although our different backgrounds inevitably led to some clashes in daily habits, I really appreciated that we always communicated openly, solved problems together, and helped each other. We created many wonderful memories in the dorm and on campus, and we're still in touch today. My friends and I also made good use of the German monthly train pass, often taking free trips to nearby cities on weekends to experience the charm of different places. These experiences became the most priceless memories of my exchange.

Living in Europe also greatly improved my foreign language skills, especially my speaking ability. Friends from different countries had various accents and ways of speaking, which I often struggled to understand at first. But through continuous conversation and practice, I gradually adapted to different accents and became more confident expressing my thoughts and feelings. I learned to focus less on grammatical perfection and more on clear, natural communication. This experience not only boosted my confidence in language but also strengthened my ability to listen to and understand others.

Overall, this experience taught me that the real gains are not just from travel or studying, but from the resilience and adaptability developed in a foreign environment and from forming new friendships that help me stay positive. As the exchange school told us on the first day, it's important to approach everything with an open mind in order to truly learn from it.