

## A. 學校簡介

琉森大學 ( University of Lucerne / Universität Luzern ) 位於瑞士心臟地帶，是該國最年輕且最具活力的大學之一。該校最大的特色在於其校園空間的配置，它並沒有傳統大學那種廣大且邊界明確的校區，幾乎所有的教學、行政與學術資源都集中於一棟緊鄰琉森火車站與湖畔的現代化建築中。這棟建築設計通透且前衛，集教學區、研究室與圖書館於一體，雖然在便利性與硬體設施上非常優異，但在空間體感上，確實因缺乏傳統校園的廣闊感而少了一份典型的「校園氛圍」。

## B. 國外研修之課程學習 ( 課內 )，推薦受益最多/最喜歡的課程

本學期我選修了一門具備高度專業挑戰性的碩士班研討課

「人力分析：達成永續目標」 ( People Analytics: Achieving Sustainability Goals ) 。

這門課程的規模與組成令我印象深刻，全班這學期僅有 6 名學生，而其中就有 4 位是來自不同國家的交換生。這種極小班制的教學模式，使得課堂互動頻率極高。課程核心在於探索如何利用人力分析來改善企業決策，並專注於透過數據證據來推動組織的永續發展。課程遵循問題導向學習法 ( Problem-based Learning )，結合了學術講座、業界專家分享、課堂討論以及實務專案開發。在只有六人的討論環境中，我必須不斷針對多元利害關係人的利益進行辯論，這種高密度的學術對話，不僅提升了我分析複雜問題的能力，更讓我學會如何在多元觀點中尋找共識。

## C. 國外研修之生活學習 ( 課外 )

在瑞士交換期間，環境的特殊性與校方資源的落差，帶給我意料之外的洗禮與成長。不同於前往德國或法國等熱門國家的同學，在琉森大學，我是當時唯二的台灣學生。由於缺乏同鄉支持系統，從入學初期的迎新活動開始，我就必須獨自面對來自世界各地的交換生，這強迫我跨出了極大的一步去與外國人交流。過去在台灣時我曾參與過學伴計畫，但琉森大學在此部分的配套措施並不完善。雖然我在行前提出了申請，但最終並未有學伴主動與我聯繫，這種制度上的缺憾反而強迫我必須更加主動地去摸索環境。此外，在遊歷歐洲 15 個國家的過程中，我與朋友發展出一項有趣的習慣，每到一個新國家便會學習當地的問候語。這種簡單的互動不僅拉近了與當地人的距離，也讓我體會到語言作為文化橋樑的魅力。雖然我不懂德文，但在頻繁的鐵路通勤中，聽得最懂的單字除了基本問候語，就是廣播裡不斷重複、代表「下一站」的「Nächste Haltestelle」。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- **跨文化交流能力**：在無同鄉且缺乏學伴引導的環境下，被迫跨出社交舒適圈，培養出高度的靈活性。
- **危機處理與應變能力**：在多國旅行與日常行政中，培養出在壓力下與外方交涉、解決爭端的獨立性。
- **專業知識應用**：透過碩士等級的研討課，掌握人力分析與永續發展的專業知識，提升學術深度。
- **獨立解決問題**：從處理行政流程到規劃跨國行程，培養出在孤立無援時冷靜尋求方案的能力。

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？

## 1. 瑞士居留證錯誤導致的保險審核困擾

交換初期，我發現瑞士當局發放的居留證上，入境日期登載錯誤。這不僅是單純的證件瑕疵，更隨即引發了連鎖反應，導致我無法順利通過當地的保險審核。在瑞士，合法的保險投保是維持居留身分的必要條件。

**解決方式：**我採取積極主動的態度，獨自撰寫正式郵件聯繫琉森當地的註冊辦公室辦理修正。在溝通過程中，我練習如何精確地以英文陳述事實、釐清日期錯誤對保險申請的關聯與影響。經過數次往返交涉，最終成功更正證件並完成投保程序。

## 2. 維也納跨國住宿糾紛與即時應變

在前往維也納旅行期間，我遭遇了嚴重的票務疏失。我原先預訂了三天的雙人房，抵達現場後飯店方卻聲稱僅能提供一天的單人房。最令我感到繁瑣與壓力的是，飯店人員自始至終皆未現身，所有的溝通都必須透過線上訊息來回交涉。

**解決方式：**面對飯店方的推諉，冷靜地維持線上溝通的邏輯，與飯店方進行權益爭執並要求合理賠償。同時，我也必須在人生地不熟且時間緊迫的情況下，即時重新尋找住宿點。這次經驗雖然過程繁瑣，但也證明了我具備在孤立無援時冷靜處理紛爭的能力。

### 事件最大的啟發

這兩次事件給予我最大的啟發是：在異國環境中，解決困境的關鍵往往不在於等待制度的完善，而在於個人主動權的展現。無論是面對嚴謹的瑞士官僚，還是處理模糊的跨國服務糾紛，清晰的表達與不妥協的態度是維護自身權益的核心。

## 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？

歐洲的文化衝擊體現在日常生活。飲水文化上，歐洲普遍飲用自來水（Tap water），但在某些場合甚至連生水都需要付費。此外，部分地區的生水味極重，對於習慣台灣飲水品質的我而言，在初期確實感到難以適應。

社交層面，對於性格較不外向的我來說，最直接的挑戰是歐洲的閒聊文化（Small Talk）。在

缺乏同鄉的情況下，我必須獨自應對社交場合，這對內向者而言是極大的考驗。

#### 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？

這次交換經歷讓我對「獨立」這項特質有了全新的定義。在出發前往瑞士之前，我一直認為自己是一個非常獨立、且具備高度生活自理能力的人。然而，實際抵達琉森並開始生活後，我才深刻體認到，真正的「獨立」與「孤單」其實是兩回事。

在歐洲交換期間，我處於一個缺乏同鄉與當地社交支持系統的環境。在這種情況下，孤單感會被無限放大，我發現若沒有志同道合的朋友分享生活點滴，研修過程與跨國旅行其實會變得非常無趣。這種情緒上的考驗強迫我重新找回生活的重心，並學會在極度的孤獨感中依然保持穩定的心理狀態。

最大的成長在於「心理韌性」的蛻變。證明了自己具備在「零同鄉支持、零學伴引導」的極端環境下，依然能妥善處理生活與學業的能力。這份跨越孤單、獨立面對世界的經驗，是我在歐洲半年的歷練中獲得最珍貴的轉變。

#### H. 感想與建議

這半年，是我大學生涯中深度最高的一門實踐課。這段旅程不僅是學術上的研修，更是一場關於心理韌性的自我對話。回顧這段日子，真正的成長往往發生在制度不夠完善、被迫獨自面對挑戰並與孤獨感共處的時刻。從處理繁瑣的居留證糾紛到規劃橫跨 15 國的旅程，我深刻領悟到，獨立並非只是孤身一人完成任務，而是在缺乏熟悉支持系統的「零溫層」環境下，依然能精確且專業地表達自身需求並解決問題。儘管過程中曾感受到強烈的孤單與無趣，但正是這份不適感，逼使我從被動轉為主動，重新定義了自己與世界的連結方式。這份寶貴的經歷將成為

我最紮實的底蘊，讓我未來在面對瞬息萬變的全球化競爭時，能具備更寬廣的專業視野與更穩定的心理素質。

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

赴中國交換者免填英文心得

### **Introduction to the University of Lucerne**

The University of Lucerne (Universität Luzern) is one of the youngest and most vibrant public universities in Switzerland. The campus is uniquely configured, centered around a single, highly modern building adjacent to the Lucerne train station and the serene Lake Lucerne. While this transparent and forward-thinking architectural design offers exceptional convenience and state-of-the-art facilities, the compact, single-building structure lacks the expansive "campus atmosphere" found in more traditional universities. Nevertheless, the institution's academic rigor in humanities and social sciences provides a concentrated and professional environment for international exchange.

### **Academic Learning and People Analytics**

During my exchange, I enrolled in a highly challenging master's level seminar: **"People Analytics: Achieving Sustainability Goals"**. The course was remarkably intimate, with only six students in total, four of whom were international exchange students. This micro-class format facilitated an exceptionally high frequency of interaction. Following a "Problem-Based Learning" approach, the course explored how data analytics can improve corporate decision-making and foster organizational sustainability. Engaging in high-intensity debates within such a small group significantly enhanced my ability to analyze complex issues and find consensus among diverse global perspectives.

### **Life Experience and Navigating Cultural Shocks**

My time in Lucerne was a period of profound self-reliance. Unlike many students who travel to larger cities with significant Taiwanese communities. The absence of a familiar support system, combined with a local Buddy Program that failed to provide contact, forced me to navigate the environment entirely on my own. This isolation extended to daily life, where I faced the challenge of adjusting to the local diet—which I found excessively salty—and the "tap water" culture, where even plain water occasionally came with a price tag and a strong mineral taste. Traveling to over 15 countries also taught me the value of small cultural gestures; my friends and I made it a habit to learn local greetings in every country, which served as vital bridges in unfamiliar settings.

### **Overcoming Administrative and Practical Challenges**

I encountered significant hurdles that tested my resilience. Early in the semester, a recording error on my Swiss residence permit regarding my entry date led to the rejection of my mandatory health

insurance application. Without administrative guidance, I had to independently communicate with the local registration office to rectify the situation. Furthermore, during a trip to Vienna, a booking error resulted in a hotel providing a one-day single room instead of the three-day double room I had reserved. Navigating a tedious online dispute with the hotel management while physically exhausted and searching for alternative accommodation in the middle of the night was a stark lesson in crisis management.

### **Conclusion and Personal Transformation**

This exchange program fundamentally redefined my understanding of "independence." Before arriving in Europe, I considered myself highly independent, but the lack of a familiar social circle magnified a sense of loneliness and boredom that I had not anticipated. However, it was precisely this discomfort that forced me to transition from a passive student to an active problem-solver. I proved that I could thrive in a "zero-support" environment—handling administrative errors, insurance disputes, and social isolation with professional composure. While the modern campus of UniLU lacked a traditional atmosphere, its emphasis on efficiency mirrored the resilience I developed. I return with a broader global perspective and a steadfast psychological maturity that will be my greatest asset in a competitive global career.