

繕打 中文及英文 心得報告，應包含下列項目

(中文至少 1,000 字+英文至少 500 字。赴中國交換者不需撰寫英文心得。)

A. 學校簡介

「紐倫堡應用技術大學 (Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm)」座落於德國巴伐利亞邦第二大城紐倫堡 (僅次於慕尼黑)，創立於 1823 年，是以物理學家歐姆命名。該校以「實務導向」為核心特色，與區域內的跨國企業 (如 Siemens, Adidas, Continental) 維持緊密的產學合作關係，課程高度結合產業需求。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

受益最多的課程是「Lean Startup (精實創業)」。這門課不僅傳授創業理論，更強調實務上的思維轉變。課程核心圍繞著「開發—評估—學習」的循環，讓我學習到如何透過打造最小可行性產品 (MVP)，以最低成本快速進入市場進行測試。其中最令我印象深刻的是關於「驗證式學習 (Validated Learning)」的實踐。透過科學的方法驗證商業假設，並在數據回饋中學習何時應該「轉向 (Pivot)」或「堅持 (Persevere)」，這大大打破了我過去認為創業必須有完美計劃的迷思。這門課程強化了我在面對不確定環境時的決策能力，學會以更靈活、更數據驅動的方式去思考產品開發與解決問題，對我未來的職業規劃有深遠的啟發。

C. 國外研修之生活學習 (課外)

在課外生活方面，最珍貴的收穫莫過於與來自世界各地的交換生建立深厚友誼。我的朋友圈涵蓋了德國、韓國、日本等國，我們時常舉辦聚餐，分享彼此的家鄉料理，在煮飯與聊天的過程中，不僅練習了英語口說，更深刻體驗到各國文化的差異與共鳴。除了校園生活，我們也常一起相約旅遊，探索德國與歐洲各地的風土民情。

在德國的日常生活中，我學會了如何自理生活並應對當地的物價挑戰。為了節省開支，我習慣親自買菜下廚，並深入研究不同超市的價位，尋找如 Lidl 或 Aldi 等較經濟實惠的選擇。此外，我也把握機會體驗道地的德國文化，例如品嚐紐倫堡著名的烤香腸與薑餅。最令人難忘的莫過於親身參與了享譽全球的紐倫堡聖誕市集 (Christkindlesmarkt)，在熱紅酒的香氣與古老廣場的燈光下，我感受到了德國最濃厚的節慶氛圍與傳統底蘊。這段生活經歷不僅提升了我的生活技能，更開拓了我的國際視野。

D. 交換/研修之具體效益 (請條列式列舉)

• 跨文化溝通與國際人脈建立：

透過與來自各國學生的深度交流，培養了在多元文化環境下的溝通協調能力，並建立起跨國的友誼網絡，拓展了國際視野。

- 精實創業思維與實務應用：

學習「Lean Startup」、「Design Thinking」核心理論，掌握了 MVP 開發、驗證式學習與數據驅動決策的技能，學會如何在資源有限且具不確定性的環境下，具備系統性的問題解決能力。

- 外語能力實戰提升：

在全英文授課環境及日常跨國社交中，顯著提升了英語聽說讀寫的流利度；同時透過在德國的生活實踐，習得基礎德語溝通能力，增進雙語應用的靈活性。

- 獨立自主與危機處理能力：

隻身在海外生活，從申辦保險、電信合約到處理複雜的行政文書與金流問題（如：獨自面對並解決德國電信合約糾紛與催款信件），磨練出極強的抗壓性、獨立思考及解決突發狀況的行動力。

- 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？

在德國生活期間，我遇到最大的困境是處理複雜的行政文書與契約糾紛。由於德國行政流程高度仰賴紙本信件，加上語言隔閡與對當地法律程序的不熟悉，我曾收到來自電信公司委託債務追償公司寄發的催款信件，要求支付已終止合約的衍生費用。收到信件後，因為是全德文，需先透過翻譯才能讀懂內容。且我也沒過於慌亂，而是先冷靜下來查閱原始合約條款與過往扣款紀錄，釐清爭議金額的來源。我請德國室友幫我打電話給催款公司詢問這封信件的狀況以及如何處理，聽著他們能用德文對話我就放心許多，最終也有順利解決。

- 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？

- 「安靜週日」與生活節奏的調整：

在台灣習慣了隨時能購物的生活，初到德國時，對於週日超市與商店全數歇業感到非常不適應。然而，這讓我學會了預先規劃的習慣，必須在週六前打理好生活所需。我也逐漸適應並享受這種「強迫休息」的文化，將週日轉化為去公園散步或與朋友聚會的時光，學會在繁忙的留學生活中尋找平衡。

- 大眾運輸的「誠實制度」與「德鐵誤點」的矛盾：

德國的大眾運輸系統反映了極具衝突的社會特色。首先，地鐵與火車採開放式月台，進出站無需經過閘門，這種建立在高度互信基礎上的「誠實制度」令我印象深刻。雖然出入自由，但若被隨機查票員發現未持有效票證或忘記打票，將面臨高額罰金，這展現了德國社會對自律與規則的嚴格要求。然而，與德國人私下極度準時的性格相反，德國鐵路（Deutsche Bahn）的誤點與頻繁取消班次卻是常態。這種「追求精確」與「實際運輸系統不穩定」的矛盾，對初到德國的我造成很大的困擾。

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？

這半年在德國的交換生活，是我人生中成長最劇烈的一段時期。最大的轉變在於從過去的依賴，轉化為具備獨立解決問題的能力與開闊的國際心胸。

1. 獨自應對困難的韌性：

隻身在國外，從租屋、簽證、電信合約到處理突如其來的行政糾紛，每一項挑戰都強迫我必須跨出舒適圈。這段歷練讓我明白，面對未知的恐懼是正常的，但唯有冷靜查證與積極溝通才是解決問題的關鍵。我不再害怕面對複雜的行政程序，而是能以從容的心態迎接挑戰。

2. 旅遊經歷拓展的國際視野：

在研修期間，我利用課餘時間走訪了波蘭、比利時、法國、土耳其、英國等多個國家。這不僅是觀光，更是一場深度的文化觀察。在波蘭，我學習如何適應非歐元區的物價與交通；在土耳其，我挑戰了異國自駕，從租車合約到應對不同國家的道路狀況，都極大地鍛鍊了我的抗壓性。與各國旅人交談後我發現，世界比想像中寬廣，文化沒有優劣之分，只有差異之美。

最大的成長：

我發現自己變得更加包容且自信。這段海外生活讓我明白，真正的成長是在資源有限且陌生的環境中，依然能規劃好自己的生活，並在多元文化中找到自己的定位。我學會了如何平衡學習與生活，並具備了在國際環境中生存與交流的實戰經驗，這對我未來不論是在職場或人生規劃上，都是最寶貴的資產。

H. 感想與建議

回顧這半年的交換生涯，這不僅是一場學術上的研修，更是一場關於生存與自我發現的挑戰。對於未來有意前往紐倫堡應用技術大學（Ohm）或德國交換的同學，我有以下幾點具體建議：

• 掌握「DB」與「交通規劃」：

在德國旅遊，DB App 是必備工具。由於德鐵誤點頻繁，建議行程安排要留有彈性，不要將轉乘時間抓得太緊。此外，利用週末前往歐洲各國旅遊是難得的機會，建議提前規劃機票與住宿以節省預算。

• 學會下廚是生存基礎：

德國外食消費較高，且週日超市不營業。建議出國前可以先練習幾道簡單的家鄉菜，這不僅能節省開支、吃得健康，更是與各國交換生交友、舉辦「國際晚餐」時最好的文化媒介。

• 選課建議與參與：

推薦選修 Lean Startup 與 Design Thinking 等實務型課程，能讓你深刻體驗德國與台灣教育體系的差異。同時，多參加學校舉辦的活動，那是認識第一批跨國好友的最佳時機。

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

My exchange semester at the Technische Hochschule Nürnberg Georg Simon Ohm (Ohm) in Germany has been a transformative journey, both academically and personally. Looking back at the past few months, the experience of living and studying in the heart of Bavaria has not only broadened my global perspective but also reshaped my approach to problem-solving and intercultural communication.

At Ohm, I was deeply impressed by the "practice-oriented" educational philosophy. My favorite course, "Lean Startup," was a highlight of my academic journey. Unlike traditional theoretical lectures, this course forced me to step out of my comfort zone by applying the Minimum Viable Product (MVP) concept and Validated Learning to real-world scenarios. Learning when to "Pivot" or "Persevere" was a crucial takeaway that enhanced my decision-making skills in uncertain environments. The rigorous academic standards at Ohm, combined with the collaborative spirit of international students, provided me with a unique learning atmosphere that is quite different from my home university.

Beyond the classroom, my social life was an incredible mix of cultures. I had the privilege of making friends from Germany, South Korea, Japan. We spent countless evenings cooking traditional dishes together and sharing stories from our respective homelands. These interactions were more than just social gatherings; they were lessons in cultural empathy. Furthermore, exploring the Nuremberg Christkindlesmarkt and experiencing the "Quiet Sunday" tradition allowed me to truly integrate into the German lifestyle. I learned to appreciate a slower pace of life and the importance of sustainability through Germany's strict recycling and Pfand systems.

My personal growth was further accelerated by the challenges I faced and the travels I undertook. Handling a complex contract dispute with a German telecommunications company was a significant hurdle. It taught me the importance of being meticulous with legal documents and the value of assertive communication in a foreign language. Moreover, traveling across Poland, Belgium, France, Turkey, and the UK was an education in itself. From navigating the unpredictable Deutsche Bahn (DB) schedules to road-tripping in Turkey, these experiences built my resilience and adaptability. I realized that being an

international student is not just about visiting new places, but about learning how to thrive in unfamiliar territories.

In conclusion, the exchange program provided me with the tools to become a more independent and globally-minded individual. To future exchange students, I highly recommend mastering basic cooking skills and staying organized with German administrative paperwork. Embrace the cultural shocks, as they are the moments where the most growth happens. My time at Ohm was not just a semester abroad; it was the beginning of my journey as a global citizen. I am returning home with a heart full of memories and a mind equipped with a "Lean" mindset to tackle future challenges.