

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

漢堡大學(Universität Hamburg)，簡稱 UHH，德文發音「烏哈哈」，成立於 1919 年，為北德最大的學術研究和教育中心。漢堡大學總共有八個學院，教職員加學生人數高達 58000 名。2025 年的 QS 排名為 193，德國境內排名第 9 名，也是德國 U15 大學聯盟的其中一員，是一所很好的學校。

漢堡大學合計有 150 幾棟教學大樓，散布在全漢堡市，但主校區位於漢堡市市中心——交通方便、附近什麼都有、學餐也好吃！如果交換的學系是商學院或是 Wiso，上課地點都在主校區，但建議要在課程開始前確認好自己教室的位置，因為漢堡大學的教室位置還滿難找的，尤其是 WiWi-Bunker 這棟很像迷宮。

課業的部分，漢堡大學的選課系統 STiNE(有手機版 APP)在操作上也滿簡單的，除了不能跨系選課，漢堡大學都會留名額給我們，所以基本上只要選了都會上。有關課程內容的發布則會用 Openolat，只要有成功在 STiNE 註冊這堂課，系統會自動把你加到這個教室裡面，可以在裡面接收到各課程的消息以及教材內容；如果有計畫上由漢堡語言中心(不是漢堡大學)開的語言課，則會用到 SprachCommSy。這三個系統操作都很直觀，側欄的分類也都很清楚，這學期在使用上都沒遇到過問題。

最後關於漢堡大學的課程時間，相比於其他大學，它課程的開始和結束期間都比較晚，考試期間拉得也滿長的，不少時候都會比課程結束的那周還晚。值得提及的是，漢堡大學的課程只要是 100% 筆試作為學期成績的，通常都會有兩次的考試機會，如果第一次沒過可以再註冊第二次的考試，只是通常這兩次的間隔會長達數月，除非會再重新飛回德國或是交換一年，要不然交換生通常都只會註冊第一次考試。

B. 國外研修之課程學習 (課內)，推薦受益最多/最喜歡的課程

我就讀的是漢堡大學商學院(BWL)，這學期共選了 5 堂課，包括了 2 堂商學院碩士正課以及 3 堂語言課。

其中最推薦的是 German A2/ B1，這堂課是極少數以練習口說為主的德文課，沒有固定教材，課程內容有時是老師事先準備，有時是在課堂一開始時提出感興趣的主題(例如德國人的口頭禪)。很幸運的是，這學期班上只有 10 人且整體氣氛很好，雖然每個人的口說都卡到不行，但是只要有人說錯或不會說，大家都會一起幫忙，不會有很尷尬的情況出現，所以基本上每一堂課大家都會很積

極地用德文說出自己的需求或看法，而老師在給予熱情回饋的同時，也會非常仔細地幫我們修正說的時候犯的錯誤或是提供更好的說法。因為這堂課，讓我對於講德文這件事有逐漸建立起自信心，即使還是有說錯的時候，但挫折感不會像之前一樣重。

C. 國外研修之生活學習（課外）

這次意外地遇到很多跟我很合得來的歐洲朋友，也因為他們，讓我體驗了很多很道地的歐洲文化，包括歐洲人怎麼玩夜店、酒精路跑、參加生日派對、到當地人家裡作客、一起上下課、吃飯及出遊等等。與朋友的每次對話，都讓我們更清楚的知道東西方文化的不同之處，從教育方面到對生活的態度，雙方幾乎每次都會受到衝擊，感到有趣的同時也打破了一些歐洲/亞洲的迷思。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 語言進步

我覺得這次交換很幸運，首先是這學期上到的兩堂德文課對我幫助很大，因此到交換末期，能聽懂的德文多到有點驚訝，有時也成功和他人有一小段德文的 **small talk**。再來是這次有強迫自己和德國友人用德文聊天和傳訊息，雖然用詞簡單，但還是能成功將對話順下去(在這邊謝謝友人的包容)。最後是在德國的期間大家對我都只說德文，甚至有幾次是對我朋友說英文，轉頭卻對我說德文(? 雖然有時德文表達得不太順暢，他們還是會耐心地聽我說，即使我最後放棄變成用英文表達我的需求，他們還是會用德文回我。綜合以上因素，讓我的德文進步滿多的。

2. 對時間的安排

學習上對時間的安排其實不管在哪裡都一樣，所以這邊比較想特別提及的在國外生活上的部分。雖然大多時候也都可以直接 **walk-in** 或打電話詢問問題，但是大部分還是都不太接受用英文溝通，加上面對面交談通常會有時間限制，比如我之前想直接詢問問題時，商家表示他們只開放在週二和週四早上 8 到 12 點提供詢問，其他時間就只能寫信，所以大多時候還是需要透過郵件來處理。關於回覆速度，我遇到的情況滿兩極的，要麼平均在兩天內就會回覆，要麼不會回，且大多時候的回信都是德文。因此每次有需求時，所需的花費時間幾乎會比預計多，也讓我學到在時間安排上必須更加仔細。

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？

德國還是有歧視，如果真的遇到，在確保自己是安全的情況下建議直接報警或跟附近的 **Security** 說，被歧視的當下可能會嚇到，但找人求助是解決這個情況的最好方法，心裡也會好受一點。

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？

是，例如德國友人每次吃冰都會配熱咖啡，雖然不理解但尊重。

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？

最大的改變應該是練習轉換心態/情，雖然這次交換遇到的鳥事真的多到數不過來，但同時也都是一個練習心態/情轉換的好機會，換個情緒會讓自己的交換生涯過得更順一點！

H. 感想與建議

漢堡身為德國的第二大城市，生活機能完善，應有盡有；擁有德國第一大港口，海港景色獨特，風光旖旎；在德國人心中，它享有高度評價，眾口皆碑。雖然天氣方面幾乎每天都下雨，風也很大，但平均氣溫約 19 度，生活起來仍相當舒適。而漢堡大學的行政人員和老師們也都非常友善，這些都讓我很享受這次的交換生活。

漢堡雖然偶爾也熱鬧吵雜，但整體而言，它給我更多的是一種寧靜淡然的感受，人與人之間的距離也保持的剛好，是一座很適合喜歡和自己相處的人的城市。

很開心能再重新踏上德國，也很開心這次有成功當一回「德國人」，但更重要的是很感謝父母的支持也感謝中山有和漢堡大學簽姊妹校，才能讓我再次擁有這麼特別又難忘的經歷。

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

The University of Hamburg (UHH), founded in 1919, is Northern Germany's largest academic and research center, with eight faculties and around 58,000 staff and students. Most courses, especially in the BWL and WISO faculties, are held at the central campus, which is convenient and well-equipped. Course registration is via STiNE, materials are on Openolat, and language courses use SprachCommSy. Exams usually allow two attempts, but the interval can be several months.

This time, I enrolled in the Business Administration (BWL) faculty, and this semester I took five courses in total, including two core master's courses in the Business School and three language courses. The German A2/B1 course was my favorite, as it focused on speaking practice with no fixed textbook. With only ten students, the class atmosphere was very supportive—whenever someone made a mistake, others helped, and the teacher gave detailed feedback. This course greatly boosted my confidence in speaking German; even when I make mistakes, I no longer feel as frustrated as before.

During my exchange, I was fortunate to meet many European friends with whom I shared authentic cultural experiences, such as attending birthday parties, visiting local homes, and

eating or traveling together. Each conversation helped us better understand cultural differences between East and West, from education to lifestyle attitudes, often challenging common stereotypes.

Thanks to two German courses I took this semester, daily practice with friends, and being immersed in the German environment, my German improved significantly. Also, I learned to manage time more carefully, as face-to-face interactions often had strict schedules and most communication, including emails in German, took longer than expected. These experiences strengthened both my language skills and my ability to plan and adapt in a foreign environment.

During my time abroad, I did face some challenges. In Germany, discrimination still exists. If it happens, I learned that the best approach—while ensuring your own safety—is to report it to the police or alert nearby security. Although such incidents can be shocking at that moment, seeking help is the most effective way to handle the situation and also eases your mind.

I also experienced cultural shocks. For example, German friends often drink hot coffee while eating ice cream. While I didn't fully understand this habit, I learned to respect it and adapt to the cultural differences.

Overall, the biggest change for me has been learning to adjust my mindset and emotions. During this exchange, many unexpected and frustrating situations occurred, but they also provided excellent opportunities to practice staying flexible and keeping a positive attitude. Shifting my perspective made my exchange experience smoother and more rewarding.

Hamburg, offers excellent living conveniences, has unique harbor views, and has a highly reputation among Germans. Although it rains almost every day and the wind can be strong, the average temperature of around 19°C makes daily life quite comfortable. The administrative staff and professors at the University of Hamburg are also very friendly, which made my exchange experience even more enjoyable.

While Hamburg can occasionally be busy and noisy, overall, it gives a sense of calm and tranquility. People maintain just the right amount of personal space, making it an ideal city

for those who enjoy time with themselves. I am delighted to have returned to Germany and to have had the opportunity to experience life like a "local." Most importantly, I am deeply grateful for my parents' support and for the sister-school partnership between NSYSU and UHH, which allowed me to have such a special and unforgettable experience.