

## 學校簡介

曼漢大學（University of Mannheim）是位於德國曼漢的一所世界知名的公立研究型大學，成立於1907年。學校以商業、經濟學和社會科學領域的卓越聲譽而聞名，並在全球享有很高的聲望。因地理位置優越、鄰近德國重要的金融中心－法蘭克福，因此也有良好的實習及就業網絡。商學院致力於培養具有國際視野和領導才能的商業專業人才，提供廣泛的專業領域，包括國際商務、管理學、市場營銷、財務管理、會計學、人力資源管理等。該院的課程結合了學術理論和實踐應用，旨在培養學生具備解決商業挑戰和領導企業的能力。學院還舉辦各種商業講座、研討會和工作坊，讓學生有機會與業界領袖和學術專家進行交流和學習。學校擁有成熟的交換計劃，學校有來自各地的學生進行學術交流，拓展國際視野並體驗不同文化背景的學習環境。

## 國外研修之課程學習（課內），另外推薦受益最多/最喜歡的課程

交換修習了三門課程，分別為「永續投資」、「永續操作」、「SDGs創業與募資應用」，主要聚焦在永續領域的學習，同時也是交換至德國的目的。學校的課程架構有兩種，講授課和討論課。講授課與台灣常見的上課方式相似，時長為一整個學期，主要為老師於課堂中傳遞知識。而討論課則會密集集中在幾天內結束，期間會需要學生非常專心投入，與老師及同學互動，討論想法以及內容產出。個人非常喜歡討論課的形式，因為每位同學都積極參與，互相想法的激盪，在短時間內思考與調整對於議題的看法。此外，沉浸在英文環境中，能夠快速增加自己的英文表達能力，迅速切換為英文思考模式。

這三堂課我都非常推薦，「永續投資」的課程在歐洲更為普及，並建立出一套完整的方法學架構，從基礎投資導入永續概念的優點與限制，認識不同程度與特質的方法學等等。而「永續操作」類似於導論的形式，介紹產品設計、供應鏈管理等。此外，也邀請到多位企業經理分享企業內部的環境專案，能夠將理論化為實際執行，瞭解到多個需要考量及顧及的面向。「SDGs創業與募資應用」算是第一次開課，內容包含設計思考、SDGs介紹、剪輯教學、個案學習、募資平台特點等，更像是創業技能養成工作坊。最後的期末報告讓我非常印象深刻也受益良多，因為融合多個不同國家的學生，在想法創新與思維呈現上能夠看到很多新穎的想法與展現模式。

## 國外研修之生活學習（課外）

在海外研修期間，我進行了一個個人計畫，旨在將我在德國和歐洲所見所聞的與永續發展相關的知識分享給台灣的學生。這包括職業發展、國際時事、企業案例、城市永續設計等方面的內容。為此，我建立了一個社群媒體帳號，開始不斷更新和分享相關的資訊。

在這期間，我訪問了台灣的再生能源聯貸產品經理，了解了台灣金融業在永續思維下的實際運作，包括赤道原則和責任銀行原則。我還訪問了一位在德國攻讀永續專業的學姊，從她的學習和生活經驗中更深入地了解了課程安排和未來的規劃。此外，我還訪問了兩位德國專業人士，一位是永續顧問，另一位是指數公司的執行長。我希望學習德國的永續創新商業模式，同時也希望將台灣優秀的團隊介紹給國際學生。最終，我舉辦了交流活動，邀請學生組織分享他們解決社會問題的經驗。

透過這個計畫，我獲得了與業界人士接觸的機會，釐清了自己未來職涯方向的想法，同時也給了我挑戰自己和克服恐懼的機會。這段經歷讓我更加堅定了對於永續發展的熱情，並為我未來的職業發展提供了寶貴的經驗和洞察力。

## 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 訓練生活技能，獨立解決問題能力
- 增加自信心，更認識自己的樣貌
- 拓展視野，認識當地的風俗文化
- 提升英文及表達溝通能力

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？

在海外生活中，我遇到了一些小狀況，例如火車延誤或行政效率不高導致文件遲遲未能收到等情況。在歐洲，交通工具延誤是比較常見的情況，因此在外出時我時刻保持警覺，查看手機軟體上的最新資訊，並迅速尋找替代方案以應對突發情況。至於行政效率問題，我則需要耐心解決，可能需要多次來回辦理手續，或尋找其他服務公司或管道作為替代方案。儘管這些情況都超出個人的掌控範圍，但都能夠及時處理以減少不利影響。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，您如何去面對及適應？

在海外生活中，我最不習慣的可能是飲食文化和生活娛樂。學校的學生餐廳每天提供三個菜單選擇，包括葷食、素食和自助吧，前兩項價格為3歐元，而自助吧的價格則根據份量而定。一開始我抱著好奇的心態嘗試了幾次學餐，但卻發現食物的調味過重且份量過大，讓我感到有些不習慣。因此後來我開始自己帶些小食物到學校或回宿舍用餐。此外，曼漢學校周邊還有許多異國料理餐廳可以嘗試，這為我提供了更多選擇的機會。

此外，海外生活提供了各種社交活動和派對的機會，雖然這些活動可以認識許多同學，但對我來說，這種社交方式並不是我習慣的。認識新朋友有很多其他的途徑，例如一起參加戶外活動、加入感興趣的社團或分享美食等。如果某個途徑不符合個人喜好，仍然有很多機會可以與國際或當地學生進行交流，並透過共同的興趣找到志同道合的朋友。

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？

海外生活經歷確實帶給我不同的思維與價值觀的改變。首先，接觸到不同個性與成長背景的人，獲得跨文化體驗。置身於不同的文化環境中，學習適應和尊重其他文化的價值觀、習俗和方式，增加個人的視野，並培養多元性的理解和包容。

德國的環境非常鼓勵個人的成長和展現獨特性。這個環境的開放和包容讓我能夠接納和欣賞不同的人格特質。以開放的心態去面對與他人的交流，並且樂於接受不同觀點和文化的挑戰。這種經驗使我更加自信，因為我知道我可以在這樣的環境中展現真實的自己，並且被接受和尊重。不用害怕展示個人的獨特性，因為明白了在這樣多元的社會中，每個人都有自己獨特的價值和貢獻。這種自信的成長是海外生活中最寶貴的收穫之一，它影響了我在不同領域的學習和工作中，讓我能夠自信地面對挑戰和追求自我目標的實踐。

您認為獎學金對您海外研修最大的幫助是什麼？有無獎學金是否會改變您的出國計畫？

獎學金對我海外研修的最大幫助是提供了資金支持，使我能夠實現交換的夢想。它為我提供了經濟上的協助，減輕了負擔，讓我能夠更自由地出國體驗不同的文化和學習環境。獎學金的獲得讓

我更有信心和動力去追求這個寶貴的機會，並從中獲得更多的學習和成長。

即使沒有獎學金的情況下，我仍然會選擇去海外研修，因為我深知這趟經驗是無可替代且非常有價值的。無論是否有獎學金，我都相信這樣的國際交流對於我的個人和學術發展都會產生積極的影響。我相信這次海外研修將為我開拓眼界，增長見聞，提供與不同文化背景的人交流的機會，並且在學術和人際關係方面帶來豐富的收穫。

## 感言及心得感想

在得知能夠參加海外交換之前，我經常思考這趟旅程對我的意義。首先，我對歐洲抱有極大的嚮往，渴望體驗它的人文風情、自然古蹟、先進技術以及獨特的文化特質。然而，這半年的交換時間寶貴且國外學校的生活也值得我好好把握。面對眾多選擇，我決定透過計劃的方式來督促自己在德國的學習並逐步實現我的初衷。我認為這個階段需要在交換之前就先思考和規劃，到了當地，更多的時間將用於體驗和適應新環境，需要花費更多心思、時間和精力。因此，良好的規劃和抉擇變得非常重要。

交換計畫將成為一個難得的機會，以最低的成本遊覽歐洲各國。我們可以精心規劃旅遊行程，到處探索和體驗，並發現每個國家都有其獨特的特質和歷史痕跡。我認為在海外生活中，需要具備對不同人事物的的好奇心和獨立解決問題的能力。如果我們懷著好奇心去探索和玩樂，就能更深入地了解當地的生活文化，同樣地，這種好奇心也對學習和融入當地生活有很大的幫助。此外，許多國家使用我們不熟悉的語言，交通路線也不同，參觀教堂的方式也有所不同，因此需要事先做功課，以避免浪費時間和金錢，可以上網參考他人的經驗，並整理出自己的筆記。

此外，我想進一步描述不同的上課體驗。由於交換計畫沒有必修的壓力，我能夠充分利用這段時間修習我喜歡的課程，或是在台灣較難接觸到的課程。這樣的機會不僅能擴展我的知識領域，增加對各種議題的理解，還能夠從不同的框架思維中理解事件的脈絡。

總的來說，我覺得交換計畫能夠提供一個無壓力的環境，讓我有機會在多個方面發展自己的人格並實現學習成長。我可以自由選擇和決策，無論是專業能力的精進、軟實力的培養，還是危機應對和溝通表達能力的提升。我由衷感謝教育部和學校的支持，讓許多學生在踏入社會之前都能擁有一個國際學習和展現的舞台。

## 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)

The University of Mannheim, located in Mannheim, Germany, is a world-renowned public research university founded in 1907. The university is highly regarded for its excellence in the fields of business, economics, and social sciences, and it enjoys a strong reputation worldwide. Due to its advantageous geographical location near the important financial center of Frankfurt, the university has a well-established network for internships and employment opportunities. The Business School at the University of Mannheim is committed to nurturing business professionals with an international perspective and leadership abilities. It also organizes various business lectures, seminars, and workshops, providing students with opportunities to engage with industry leaders and academic experts for learning and networking. The university also has a mature exchange program, welcoming students from around the world to participate in academic exchanges, broaden their international perspectives, and experience a diverse cultural learning environment.

I took three courses during my exchange, namely "Sustainable Investments," "Sustainable Operations," and "Application of SDGs in Entrepreneurship and Fundraising." These courses focused on sustainable topics, which aligned with my purpose of studying in Germany. The school offers two types of course structures: lectures and discussions. The lecture format is similar to the traditional teaching method in Taiwan, spanning the entire semester, with professors delivering knowledge in class. On the other hand, the discussion format is intensive and usually conducted over a few days. During this time, students are required to be highly engaged, actively interacting with professors and classmates, exchanging ideas, and generating content. I thoroughly enjoyed the discussion format as every student participated actively, sparking stimulating discussions and allowing for quick adjustments of perspectives on various topics. Moreover, being immersed in an English-speaking environment accelerated my English proficiency and enabled me to effortlessly switch to an English thinking mode.

I highly recommend all the courses I took during my exchange. The "Sustainable Investments" course, which is more prevalent in Europe, established a comprehensive methodological framework. It covered the advantages and limitations of integrating sustainability concepts into basic investments and introduced different methodologies for various levels and characteristics. The "Sustainable Operations" course was structured like an introductory course, covering topics such as product design and supply chain management. It also featured guest lectures from industry managers who shared their environmental initiatives within their companies, bridging the gap between theory and practical implementation and providing insights into various aspects that need consideration. The "Application of SDGs in Entrepreneurship and Fundraising" course was offered for the first time and encompassed design thinking, SDGs introduction, editing tutorials, case studies, and understanding the features of fundraising platforms. It felt more like a workshop for developing entrepreneurial skills. The final project was particularly impressive and rewarding as it involved collaborating with students from different countries, which resulted in innovative ideas and novel presentation styles.

During my overseas study period, I embarked on a personal project to share the knowledge I acquired in Germany and Europe about sustainable development with students in Taiwan. This encompassed topics related to career development, international current affairs, business cases, and sustainable urban design, among others. To achieve this, I created a social media account and started consistently updating and sharing relevant information. During this period, I had the opportunity to interview a product manager specializing in renewable energy syndicated loans in Taiwan, gaining insights into how the financial industry implements sustainability principles such as the Equator Principles and responsible banking. I also interviewed an alumna pursuing a sustainability program in Germany, deepening my understanding of course structures and plans. Additionally, I had conversations with two professionals in Germany—one

being a sustainability consultant and the other the CEO of an index company. I sought to learn about innovative sustainable business models in Germany while also showcasing exceptional Taiwanese teams to international students. Finally, I organized an exchange event where student organizations shared their experiences in addressing social issues. Through this project, I gained valuable exposure to industry professionals, clarified my career aspirations, and embraced opportunities to challenge myself and overcome fears. This experience has further solidified my passion for sustainable development and provided me with invaluable experiences and insights for my future professional endeavors.

Before learning that I would have the opportunity to participate in an overseas exchange program, I often pondered upon the significance of this journey for me. Firstly, I had an immense longing for Europe and a desire to experience its rich cultural heritage, natural landmarks, advanced technologies, and unique cultural traits. However, the precious six months of the exchange program and life at a foreign university were worth seizing to the fullest. Faced with numerous choices, I decided to plan and structure my learning in Germany, gradually bringing my intentions to fruition. I believe that this stage requires thoughtful contemplation and careful planning before embarking on the exchange. Once there, more time will be devoted to experiencing and adapting to the new environment, demanding greater effort, time, and energy. Therefore, effective planning and decision-making become vital. Overall, I believe that an exchange program provides a pressure-free environment that allows me the opportunity to develop various aspects of my personality and achieve personal growth. I can freely choose and make decisions, whether it's honing my professional skills, cultivating soft skills, or enhancing crisis management and communication abilities. I sincerely appreciate the support of the Ministry of Education and the university, as they provide a platform for many students to engage in international learning and showcase their talents before entering society.