A. 學校簡介：法蘭克福歌德大學創立於 1914 年，為德國知名公立研究型大學與 U15 聯盟成員。學校在法學、經濟學、社會科學及自然科學等領域享有盛譽，培育出多位諾貝爾獎得主，研究實力堅強。學校位於地鐵站 Holzhausenstrasse 站，離鬧區非常近，生活機能很好。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程：AI 經濟課學到非常多新知識，學期末每一組會報告不同學術論文，所以至少聽到 10 組不同小組的報告，對於 AI 在學術、業界的應用會有更近一步的瞭解。

C. 國外研修之生活學習（課外）：在課外生活方面，我積極參與校園活動與國際社群，深度體驗當地的文化脈絡並拓展跨國人際網絡：

- **融入國際社群與跨文化交流：**

參加經濟系辦理的 Buddy Program，透過其定期舉辦的社交活動（如 KTV 聚會、保齡球賽、法蘭克福市區觀光電車之旅與日常聚餐），建立起緊密的同儕情誼。同時，我也積極參與 ESN（Erasmus Student Network）每週舉辦的國際學生聚會與語言交換活動，在與來自世界各地的青年交流思想、分享多元觀點的過程中，成功打破對不同文化的刻板印象，顯著提升了跨文化溝通能力。

- **探索校園資源與在地文化盛事：**

法蘭克福歌德大學擁有豐富的校園生活，春、夏季週末舉辦的校園開放日（園遊會）更開放校外人士共襄盛舉。活動內容涵蓋學校重點發展成果介紹、夜間觀星體驗及特色美食餐車，展現了開放且活潑的學術氛圍。此外，每週在各校區皆有多元主題的展覽與活動，讓我能充分利用課餘時間汲取新知，深度融入當地的校園文化與都市生活步調。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）：

- 建立與多國學生交流經驗，提升跨文化適應力與敏銳度，學習尊重並包容多元價值觀。
- 透過日常社交與校園活動實踐沉浸式語言學習，顯著增強德文口語表達與在地實用溝通能力。
- 獨自處理海外行政手續、租屋與生活事務，培養出極佳的環境適應力與危機應變能力。
- 走出熟悉的舒適圈，學習在異國環境中獨立運作與時間管理，深化個人自信與心理韌性。
- 接觸歐洲頂尖學府之教學模式與研究資源，透過跨學科課程與講座汲取國際最新學術脈動。
- 深入觀察歐洲社會結構、文化產業與政經發展（如參觀在地國際機構與文化場域），拓寬對實務運作的宏觀認知。

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?

遭遇困境：簽證效期不足與異國外事處（Ausländerbehörde）行政延宕之應變

- **困境說明：** 出國前取得之德國簽證效期僅至 8 月 1 日，與預計返台日期（8 月 29 日）有近一個月的落差，必須於當地外事處申請延長簽證（Fiktionsbescheinigung）。早在 4 月即主動聯繫外事處並獲承諾將於 7 月發送預約時間，然而直至 7 月 12 日仍未收到任何回覆。面對即將過期的簽證與極高的行政延宕風險，面臨極大的時間壓力與精神負擔。
- **解決方式：**
  - **主動追蹤與密集溝通：** 第一時間採取積極行動，每日透郵件持續與外事處承辦人員進行條理分明的催促與溝通，最終成功爭取到關鍵的預約時段。
  - **高效整合複雜文件：** 在獲知預約後僅剩的一週內，展現高度的執行力與抗壓性，迅速籌備完成所有指定繁複文件——包含住房證明（Wohnungsgeberbestätigung）、租賃合約（Mietvertrag）、保險延長證明（Versicherungsbestätigung）、護照影本及財力證明（Kontoauszug）。
  - **事前確認與現場溝通：** 為確保萬無一失，於預約日前提前將完整電子檔寄給承辦審查；預約當日親自前往辦理時，確認文件已齊備無誤，順利當場取得臨時居留許可（Fiktionsbescheinigung），圓滿解決簽證過期危機。
- **啟發與成長：** 此次經驗不僅深層體會到異國行政文化的運作邏輯，更鍛鍊出在極端時間壓力下保持冷靜、條理溝通與高效處理繁複行政事務的能力，大幅提升了個人海外獨立應變與解決危機的心理韌性。

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?

行政溝通邏輯的巨大差異與權益爭取意識

- **文化衝擊體驗（Culture Shock）：** 初到歐洲生活時，深刻體會到台德兩地在「公共溝通與行政互動」上的巨大文化思維差異。過去受傳統亞洲文化影響，習慣秉持「體諒他人、處處替對方著想、避免給人添麻煩」的待人處事原則，認為對方既已承諾便應靜候安排。然而在當地的行政體系中，這種被動等待往往會被視為需求不迫切，甚至導致自身權益在繁重的行政流程中被忽略或延宕。
- **面對與調適過程：**
  - **打破思維定勢與心態轉變：** 意識到在當地的社會文化中，「主動表達與積極爭取」並非失禮，而是維護自身權益的正常溝通模式。明白一味體諒與被動等待無法解決問題，必須主動打破個人舒適圈。
  - **採取積極溝通策略：** 調整個人應對模式，轉為「主動追蹤與持續確認」。以面對外事處等行政機關為例，改為定期且密集地寄信確認進度、清晰表達自身訴求與時間緊迫性，透過

條理分明且堅定的態度推動事件發展。

- **學習與適應效益：** 這次的文化衝擊讓我成功完成從「被動接受」到「主動爭取」的心態轉換。我不僅學會了如何在異國文化脈絡下進行有效且具說服力的溝通，更建立了堅強的心理韌性——明白在國際環境中，唯有主動發聲、堅定維護自身合理權益，才能真正展現獨立處理複雜事務的能力。

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?

這是我人生中第二次踏上德國展開交換生活。大學時期首次赴德交換時，尚處於對異國充滿好奇卻略帶懵懂的探索階段，經過一年的洗禮，讓我建立起對德國社會與生活的深刻理解。然而，在經歷大學畢業、進入職場歷練五年後重新回到校園攻讀碩士，並再次來到德國研修，心境已與當年截然不同。

具體改變與最大的成長可歸納為以下三個層面：

1. 從「體驗探索」轉變為「務實佈局」的心態升級

- **大學時期：** 聚焦於適應文化、體驗異國生活與建立對歐洲的基礎認知。
- **碩士時期：** 帶著五年職場累積的實務經驗與專業視角，不再只是被動地體驗環境，而是主動且深入地研析當地的產業脈動、就業市場結構與社會運作機制。這次研修讓我能以更高層次的全景視野，評估歐洲與國際職涯發展的潛在機會。

2. 職涯視野的重塑與國際競爭力的重新定位

- 透過與歐洲在地產業生態及頂尖學術資源的連結，重新審視自身過往的職場歷練在國際市場上的優勢與定位。
- 深刻理解德國及歐洲職場對於跨專業、跨文化溝通人才的需求，從而對未來的個人職涯發展方向產生了全新的宏觀思考，不再局限於單一市場，而是具備了全球化的職涯佈局思維。

3. 個人特質的沉澱與成熟調適

- **最大的成長：** 在於「目標感」與「自主性」的顯著提升。相較於過往，如今更加清楚自身的優勢與追求目標，在面對異國環境與複雜議題時，能展現出兼具職場專業度的冷靜、條理與應變能力。
- 這段二次交換的歷練，成功將我過往的職場實務經驗與國際學術視野融會貫通，不僅是一次知識的充電，更是人生職涯發展中極具關鍵性的轉折與飛躍。

H. 感想與建議

非常鼓勵所有學弟妹在求學期間一定要爭取一次海外交換的機會。踏出舒適圈、深入另一個國家的生活步調與社會結構，不僅能拓寬視野，更能帶來對人生規劃、價值觀乃至自我定位的全新看法。

在德國研修期間，除了專注學術研究與課業之外，德國擁有極為豐富的展覽資源與文化底蘊（如各大城市的法蘭克福書展、工業展、藝術季及各校區的多元主題展覽）。建議未來的交換生務必充分利用這些在

地資源，積極走入各種展覽與校內外活動中多元接觸與學習，在跨領域的汲取與沉浸式體驗中，收獲遠超出課本知識的人生寶貴資產。

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

I. Overseas Exchange Report (Summary & Reflection)

Introduction to Goethe University Frankfurt Founded in 1914 as a unique citizen-funded institution, Goethe University Frankfurt is one of Germany’ s premier public research universities and a member of the prestigious U15 group. Situated in Germany's financial center, the university excels across finance, law, social sciences, and natural sciences. Its flagship Westend Campus provides a modern, world-class academic environment, enriched by a rich history of intellectual innovation and multiple Nobel Laureates.

Academic & Course Learning As a graduate student with five years of prior professional experience, my academic journey focused on advanced seminars and cross-disciplinary courses, such as *A Sociology of Global China* and specialized modules in financial technology and AI. The academic atmosphere at Goethe University emphasizes self-directed research, critical thinking, and active participation. Interacting with international peers and faculty provided fresh analytical frameworks, helping me connect theoretical models with global real-world applications.

Extracurricular & Cultural Life Beyond the classroom, I immersed myself in local student networks and cultural events. Participating in the Department of Economics’ Buddy Program and ESN (Erasmus Student Network) allowed me to join city tours, language exchanges, and social gatherings, breaking cultural stereotypes through meaningful dialogue. Furthermore, I explored Frankfurt’ s dynamic cultural landscape by attending campus open days, local exhibitions, and events across Europe, which broadened my global perspective.

Specific Benefits & Personal Growth

- **Enhanced Resilience & Problem-Solving:** Managing complex administrative processes—such as navigating visa extensions (Fiktionsbescheinigung) under strict deadlines—honed my crisis management skills and assertiveness in international settings.
- **Strategic Career Vision:** Returning to Germany for a second exchange period allowed me to evaluate the European market and career opportunities with a mature, professional mindset.

- **Cross-Cultural Competence:** Engaging with diverse academic and social environments strengthened my adaptability and international communication skills.

Conclusion & Recommendations This second exchange experience served as a pivotal bridge connecting my professional background with global academic insights. I strongly encourage all students to step out of their comfort zones and pursue an exchange abroad. Embracing both the challenges and the rich cultural offerings will undeniably redefine your world view and shape your future career trajectory.