中文心得報告

A. 學校簡介

Kiel University（Christian-Albrechts-Universität zu Kiel，簡稱 CAU）成立於 1665 年，是德國歷史最悠久的大學之一，也是德國北部石勒蘇益格–荷爾斯泰因州（Schleswig-Holstein）規模最大的綜合大學。校園位於港口城市基爾（Kiel），鄰近波羅的海，擁有優美的海岸環境與濃厚的國際交流氛圍，位於德國最北部且鄰近丹麥，前往德國漢堡約 1 小時，前往哥本哈根約 4–5 小時。

涵蓋自然科學、工程、醫學、經濟、法律、人文與社會科學等領域，在海洋、環境、生命科學及經濟等領域具有國際影響力。國際學生可參加德語課程、迎新活動及文化交流，學校的國際中心也提供住宿，在住宿上不太需要擔心，學校會幫助學生順利適應德國生活。每年六月基爾的 Kieler Woche 是世界最大的帆船節之一，也是基爾最具代表性的國際活動，會吸引來自世界各地的遊客參與。

補充：開學前需要額外繳交€ 436,00 的 Semester Fee + Enrolment Fee.，但之後 CAU 會給免費半年的 semester ticket-功能等同德國月票。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

Business Taxation in Europe這堂課主要在探討德國的商業稅制以及歐盟不同國家稅務上的差異會怎麼影響跨國企業選擇公司位置，以及歐盟會員國的稅法不同、課稅基礎不同，不只是稅率不同怎麼算利潤也不同，這會影響企業進行不同的公司結構安排為了避免不必要的稅務成本，各國要思考怎麼解決雙重課稅問題以及如何防範企業不合理的節稅。這些已站在德國以及歐盟角度探討的課程內容是台灣課堂上比較少著重的，蔗糖研究所的課還有一個跟台灣上課方式較不同的Case Study，整體而言我覺得內容有趣而且是密集型授課不用太常去學校，教授很認真且親切，考試原本我擔心是申論題，但後來發現是計算題，不會考課外的有上課就沒問題。

C. 國外研修之生活學習（課外）

交換期間，除了課堂學習之外，我也把握機會前往德國及鄰近國家旅行，深入體驗不同國家的文化與生活方式。其中有部分旅程是獨旅，我希望藉此培養自己的獨立能力。旅途中難免遇到交通誤點、行程臨時變動、跑錯車站或語言溝通等突發狀況，我需要快速判斷並尋找解決方法，也因此提升了臨機應變及解決問題的能力。

旅行的過程中，我不僅親自了解各國的歷史與文化，當過去只出現在課本中的歷史事件、地名及建築真正呈現在眼前時，我感受到一種難以言喻的震撼，也讓原本抽象的知識變得更加具體而深刻。也觀察了不同國家的交通系統、生活習慣及飲食文化。例如，每個國家的火車系統、購票方式及乘車規則都有所不同，讓我學會在陌生環境中快速適應並規劃行程。有時候，我也會在火車上與當地居民聊天，透過實際交流，更深入了解他們的生活方式與文化背景，也增加了使用英文溝通的機會。

除了旅行之外，我也認識了許多來自不同國家的朋友，包括韓國、埃及等國家的學生。我們經常分享彼此國家的文化、教育制度及生活經驗，讓我對不同文化有更深入的理解。我的宿舍室友則是四位德國學生，平時我們會一起聊天或分享生活，我常常向她們請教許多我對德國文化感到好奇的事情，例如為什麼許多德國學生進入大學的年齡比台灣晚，以及高中畢業到進入大學之間通常會做些什麼，這些交流讓我對不同國家的教育理念及人生規劃有了新的認識。

在交換生活中，我也學會了安排自己的生活，包括採買食材、規劃飲食及自行烹飪，提升了生活自理能力。相較於在台灣較為規律且熟悉的生活環境，在德國需要獨自處理生活中的大小事，也讓我變得更加獨立、自信，並學會主動面對與解決問題。這幾個月的交換生活，不僅拓展了我的國際視野，也讓我在人際溝通、跨文化理解、獨立生活及問題解決能力方面都有明顯的成長。我相信這些課堂以外的學習與經驗，將成為未來繼續求學及進入職場的重要養分。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- 體驗不同的教學方式：體驗德國大學的授課模式、不同的課程安排及師生互動方式
- 拓展國際人際關係：認識來自世界各國的學生，了解不同國家的文化、生活方式與價值觀。
- 提升英語溝通能力：在日常生活、課堂討論及朋友聚會中，獲得大量實際使用英語交流的機會
- 學習新的語言：修習德文課程，學習基礎德語，並將所學運用於購物、交通及日常生活情境中。
- 培養臨機應變能力：面對 DB 交通延誤等突發狀況時，能夠冷靜判斷並採取適當的應對方式。
- 增強獨立解決問題的能力：在陌生環境中自行處理住宿、交通、課業及行政事務，提升獨立思考與解決問題的能力。
- 提升生活自理能力：學習安排日常生活、採買食材及自行烹飪，培養更成熟且獨立的生活能力。
- 增進跨文化理解與適應能力：透過與不同文化背景的人相處，學習尊重文化差異，並提升適應國外生活與多元環境的能力。(與四位德國室友同住透過觀察與聊天瞭解當地真實的飲食習慣與不同的人生安排)

E. 海外生活期間是否曾遭遇困境，及是否解決問題？

在交換期間，我曾因宿舍內的玻璃碗突然破裂而割傷手指。當時傷口較深且持續流血，宿舍內又剛好沒有其他人在場，因此一開始無法立即向熟人求助。

面對突發狀況，我先保持冷靜，前往附近的藥局，希望購買消毒及包紮用品，並詢問藥師是否能提供協助。藥師看到傷口持續流血後，立即使用藥局內有限的工具協助進行初步止血與包紮。由於傷口無法透過簡單處理止血，藥師寫了一張說明便條，建議我立即前往診所接受專業治療。

之後，我的室友得知情況後立刻打電話關心並陪我前往診所，她協助以德文向醫護人員說明情況，加上藥師所寫的便條，使醫護人員能迅速了解傷勢。醫生協助止血並施打破傷風疫苗，整個就醫過程十分迅速，且相關費用由德國的 TK 健康保險負擔，因此我不需要另外支付醫療費用。

這次經驗讓我學會，在海外面對突發受傷時，除了保持冷靜之外，也需要主動尋找可利用的資源，例如藥局、診所、保險及身邊朋友的協助。同時，我也發現適時向他人求助並不是缺乏獨立能力，而是解決問題的重要方式。這次事件提升了我的危機處理、溝通協調及臨機應變能力，也讓我更加了解德國的醫療與保險制度。

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？

交換期間，我沒有遇到太多的文化衝擊，但我發現德國人重視獨立自主以及直接溝通的文化。在生活上，每個人都十分尊重彼此的私人空間。一開始，我擔心自己的英文或德文不夠流利，不太敢主動與陌生人交談或詢問問題。但我逐漸發現，德國人其實十分友善，只要願意主動開口，即使只是用幾個簡單的德文單字表達，許多路人仍會耐心傾聽、熱情回應，甚至願意與我聊天或提供協助。這些經驗讓我慢慢建立起在陌生環境中與人溝通的信心，也讓我體會到語言能力雖然重要，但更重要的是勇於跨出第一步、主動與他人交流。

G. 最大的成長 + 感想與建議

這段海外交換經驗為我的人生帶來了很大的改變。過去在台灣生活時，都是熟悉的日常環境，許多事情都有固定的處理方式，也能隨時獲得家人與朋友的協助。然而，在德國生活期間，從辦理行政手續、規劃交通與旅行，到處理生活中的突發狀況，許多事情都必須由自己判斷並完成。這些經驗讓我變得更加獨立，也培養了面對問題時保持冷靜、主動尋求解決方法的能力。

我認為自己最大的成長，是不再因為害怕犯錯而不敢行動。剛到德國時，我常擔心自己的英文或德文不夠好，因此不敢主動詢問或與陌生人交談。但隨著生活經驗增加，我發現語言不需要完美才能溝通。只要願意主動表達，即使只能使用簡單的單字、手勢或翻譯工具，仍然能夠解決問題，也能與他人建立連結。這讓我變得更有自信，也更願意走出舒適圈。我也因此開始享受與陌生人交流的過程，無論是在火車上、旅途中或日常生活裡，每一次對話都讓我更加認識不同的文化，也留下許多難忘且珍貴的回憶。

此外，透過與德國室友及韓國、埃及等不同國家的同學相處，我學會以更開放的態度理解不同文化。以前可能會以自己熟悉的生活方式判斷其他人的選擇，但交換期間讓我了解到，每個國家的教育制度、生活習慣與人生規劃都有不同的背景。文化差異並不代表對錯，而是提供我們從不同角度思考事情的機會。這段經驗使我變得更加包容，也提升了我的跨文化溝通能力。

回顧這幾個月，我認為交換生活真正珍貴的地方，不只是修習不同的課程或前往不同國家旅行，而是在陌生環境中重新認識自己。我發現自己比想像中更有能力獨立生活，也能在遇到困難時冷靜處理並尋求協助。交換期間的每一次迷路、溝通困難與突發狀況，雖然當下可能令人緊張，最後都成為促使我成長的重要經驗。我也深刻體會到，每個人生階段都有其獨特且無法重來的價值，而二十三歲的我，能夠在這個年紀踏上異國土地，以自己的步調探索不同國家的風景、人文與生活方式，是人生中十分珍貴且難以取代的經歷。

我會建議未來準備交換的同學，在出發前先了解當地的交通、保險、醫療及行政制度，並準備基本的當地語言，以降低初到陌生環境時的不安。同時，也不要因為害怕語言不流利或犯錯而放棄與人交流。應主動參與學校活動、認識不同國家的同學，並把握旅行與體驗當地生活的機會。行程不一定要安排得十分完美，因為有時候，計畫之外的經驗反而最能訓練應變能力，也最容易成為珍貴的回憶。

整體而言，這次交換不僅拓展了我的國際視野，也讓我在獨立生活、問題解決、自信及跨文化理解等方面有所成長，更讓我變得更加勇敢，願意主動挑戰未知、嘗試新事物，並勇於為自己爭取每一個機會。我相信，這些改變不會隨著交換結束而消失，而會持續影響我未來的求學、工作與人生選擇。

另外，我也十分喜歡基爾這座城市。相較於許多大城市，基爾的生活步調較為悠閒，治安良好，讓人能夠安心生活與學習。夏季氣候涼爽舒適，即使在夏天也很少出現令人難以忍受的高溫，非常適合居住。雖然基爾並非熱門觀光城市，但正因如此，我更有機會深入體驗當地人的生活方式，享受貼近當地文化的生活節奏。對於希望專心學習、體驗德國日常生活，同時也方便利用假日前往歐洲各地旅行的同學而言，我認為基爾是一個非常值得選擇的交換城市。

英文心得

My exchange semester at Kiel University was one of the most meaningful experiences of my life. It not only broadened my academic knowledge but also challenged me to become more independent, confident, and open-minded.

Academically, the course that impressed me the most was Business Taxation in Europe. Unlike the taxation courses I had taken in Taiwan, this course focused on German and European Union tax systems and examined how differences in tax laws influence multinational companies’ decisions on business structures and investment locations. Through case studies, I learned that tax competition is not only about different tax rates but also about different tax bases, profit calculations, and regulations designed to prevent tax avoidance and double taxation. The intensive teaching format, engaging discussions, and practical examples made the course both interesting and rewarding.

Outside the classroom, I took every opportunity to travel throughout Germany and neighboring European countries. Some of these trips were solo journeys, which pushed me to become more independent. I encountered delayed trains, last-minute schedule changes, language barriers, and navigation problems, all of which required me to make quick decisions and solve problems on my own. Visiting places that I had previously only seen in textbooks transformed abstract historical knowledge into vivid personal experiences. I also observed different transportation systems, local customs, and lifestyles, making every trip a valuable learning opportunity.

Living in Germany also gave me the chance to meet people from many different cultural backgrounds. My dormitory roommates were all German students, while many of my friends came from countries such as South Korea and Egypt. Through daily conversations, I learned about different educational systems, cultural traditions, and life choices. These interactions helped me realize that there is no single "correct" way to live; every society has developed its own values and perspectives. They also strengthened my intercultural communication skills and encouraged me to appreciate diversity.

One memorable challenge occurred when a glass bowl suddenly shattered in my dormitory, causing a deep cut on my finger. Since I was alone, I had to remain calm and seek help myself. A local pharmacist provided first aid and referred me to a nearby clinic, while my German roommate later accompanied me and helped explain the situation. Thanks to the support of both the pharmacist and my roommate, I received prompt medical treatment. This experience taught me the importance of staying calm, making use of available resources, and asking for help when necessary.

Perhaps my greatest personal growth came from overcoming my fear of communicating with strangers. At first, I worried that my English and German were not good enough. However, I gradually realized that communication does not require perfect language skills. A few simple German words, gestures, or even a translation app were often enough to start conversations. Over time, I began to enjoy talking with local people on trains, in shops, and while traveling. These conversations became some of my most unforgettable memories and greatly increased my confidence.

Looking back, this exchange experience taught me much more than academic knowledge. It helped me become more independent, adaptable, courageous, and willing to embrace new challenges. I also realized that being twenty-three and exploring the world from this unique stage of life is an opportunity that cannot be repeated. For students considering an exchange program, I encourage them to step outside their comfort zones, actively interact with local people, and embrace unexpected experiences. Those moments often become the most valuable lessons. Finally, I highly recommend Kiel as an exchange destination. Its safe environment, relaxed atmosphere, pleasant summer weather, and convenient location make it an excellent place to study, live, and explore Europe.