A. 學校簡介

漢堡大學（Universität Hamburg）是一座位於德國漢堡市的大學，創立於 1919 年，是德國北部重要的學術研究與高等教育中心，也是德國規模較大的綜合型研究大學之一，根據 2026 年 THE 大學排名，漢堡大學是第 125 名，在德國則排名第 11 名。

顯示其在國際學術研究與高等教育領域具有一定的影響力。漢堡大學位於德國第二大城市漢堡，漢堡不僅是德國重要的國際港口與商業城市，也是歐洲重要的金融、貿易及文化中心。作為一所綜合型大學，漢堡大學涵蓋人文、社會科學、經濟、自然科學、醫學、法學等多元學術領域，並以研究與跨領域合作為重要特色。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

這學期修了 3 門課，其中兩門是專業課程，另一堂為德語課，我認為收穫最多的是系上的專業課程 Advanced English: Professional Oral and Writing Skills。這堂課的學習宗旨是要提供學生在履歷撰寫建議，以及提升學生在面試階段的表現。而在課堂中我們都要交出一份 CV、一份 Cover Letter ，並在課堂中進行兩場 Interview（一場作為面試者,一場作為面試官）。課程屬於 seminar 研討會類型，所以修課人數有所限制，上限為 20 人，課程的前半段我們會透過閱讀文章及小組討論掌握一個好的履歷應該具備的資訊，以及要避免問題，並在老師指定的日期前交出自己的 CV 和 Cover Letter，並會在下周上課時公開討論每個人履歷書寫時的問題，本來覺得會很不好意思，但是在上課的時候發現大家幾乎只有在討論到自己的履歷時會認真聽，其他人的履歷寫了甚麼他們都不怎麼 care，就比較釋懷了。

這門課的下半段就是重頭戲了，會在全班面前進行 15 分鐘的一對一面試，每周會進行四組面試，全部進行完大約五周。作為面試者和面試官的 partner 不一樣，簡單來說，會由 A 面試我，而另一場我要面試 B。在知道 partner 後，我就立刻將我的 CV 和 Cover Letter 傳給他，並跟他約線下的模擬面試時間，在課堂正式面試之前，大概練習了五六次，正式面試才不那麼緊張。上課的面試，只有你和你的夥伴在講台上，其他同學都是觀眾坐在台下，老師也坐在其中進行評分。上台時，面試官可以帶筆記，但面試者不行，就如同真實面試的場景一樣。面試結束後，老師會請同學自願提供回饋，意外的是大家都會很主動的舉手給予回饋。老師最後會在做一個總結，並在一周之後寄評分表給你。

這門課我最喜歡的就是看別人進行面試，總是充滿驚奇和驚喜，他們在面試時面對的問題也可以作為參考，很有機會是未來在面試時會被問到的。最後成績也是根據CV、Cover Letter、兩場面試和出席表現做綜合評比給出最終分數。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在德國主要的交友圈有兩個，宿舍同樓層的flatmate和同樣在漢堡大學交換的台灣人：

宿舍的flatmate有12個，全部都是交換生，在歐洲有一個交換生的計畫叫做Erasmus，很鼓勵學生到不同國家，不同學校交換，開拓視野。我們12個人當中，有來自10個不同的國家，根本是聯合國，亞洲、歐洲、南美洲的學生都有。周末或國定假日期間我們就會相約去湖邊游泳、野餐、曬日光浴，不得不說，歐美人真的很愛戶外運動，也相當有天分。

我交換的學期，同樣在漢堡大學交換的台灣人就有 12 個，台灣人就是我的舒適圈，可以講很多事情，也不會覺得內耗。也因為我們都來自台灣，所以遇到的簽證等問題以及離開前要辦的行政程序都相同，是很好交流資訊的地方。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 跨文化溝通能力提升

與來自不同國家的同學共同生活、旅遊與課堂討論，增強對多元文化的理解與尊重。

2. 廚藝大幅提升

在德國自己煮可以像台灣一樣便宜，所以在德國有一半時間都是在煮飯和超市買菜，因為我吃不慣西餐，常常研究中式料理的食譜。

3. 獨立性與時間管理能力養成

兼顧旅遊、學習，練習在多重任務間取得平衡。

4. 語言能力實質進步

和身邊交換生朋友長期使用英文交談，讓自己的整體語言能力大幅提升。

5. 國際視野的拓展

在德國排名頂尖的學府學習，得以和其他優秀的同儕學習，並意識到國際高等教育的差異。

6. 心靈成長與自我探索

一個人居住於海外，我自己花了很多時間和自己對話，這段時間也更確立未來的目標和方向了。

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?

在德國生了蠻多次病的，而且每次的症狀都不一樣。雖然我有德國的健保，但是在德國看病預約要到很久以後才看的到，我有一次預約到了，醫生看了5分鐘就叫我去拿藥，吃了藥也沒什麼好轉，所以後來幾次生病都吃台灣帶去的備藥。後來還知道一個蠻有效的方法，在快生病的時候喝德國超市都有在賣的ginger shot，可以在病毒發作之前壓制住。

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?

歐洲很多店下午五點左右就關了,德國的店甚至星期天都不開,生活一定比台灣不便利很多很多，剛開始去的一個月很不習慣，過了一段時間就習慣了，在星期六早上要先去超市購物，準備好接下來幾天要吃要用的東西。

歐洲的治安比我原本預想的好，中央火車站附近會有怪人徘徊，只要不理他，繞道而行，基本上他不會對你怎麼樣。在歐洲旅遊期間，我有八成都是住青旅，女宿和混宿都有住過，住宿的時候我都會自備密碼鎖，將貴重物品等鎖起來比較安心，走在歐洲的街頭上，我的包包上也會掛八字鎖，可以避免包包被突然拉開，拿走裡面的東西。

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?

自己面對問題處理問題的能力有進步。從一開始出國前的簽證流程就是一個非常非常繁瑣和艱辛的過程；到了當地，還要處理入籍、帳戶開通、辦預付卡、健保開通等行政瑣事；旅遊過程中，也好幾次遇到突發情況，要臨時更改行程等。過去遇到問題我的第一個反應會是慌張，然後抱怨為甚麼這種事跑到我頭上，經過這半年，我覺得我更會自己去找答案、解決問題，遇到問題前先不慌張，腦中先簡單構想接下來處理問題的步驟。很常借助chatgpt幫我想辦法，或是問身邊的朋友有沒有遇過同樣的情況。

H. 感想與建議

能付著台灣的學費去到國外實際生活、學習體驗，絕對是人生一定要一次的經驗。

建議：

1. 隨時關注歐元匯率，我換的時候幾乎是在最高點，若是能在匯率好的時候先換歐元，可以省下不少錢
2. 決定好交換的國家後開始看機票，了解機票價格大概落在哪裡。近期戰爭等因素機票的價格浮動蠻大的，且飛漢堡的機票通常比較貴，看到合適的金額就可以買了。善用機票學生方案，每個航空公司都有價格、行李額度等優惠。
3. 提早安排旅遊行程，可以去了解幾月份去哪個國家能看到最美的風景，或是參加到當地的節慶，來規劃行程。

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

Universität Hamburg (UHH) is one of the major centers of higher education and academic research in northern Germany and one of the largest comprehensive research universities in the country. During my six-month exchange, I was enrolled in the Faculty of Economics, where I had the opportunity to experience a different academic environment and explore new ways of learning.

Academically, I took three courses, including a German language course and two professional courses. These courses adopted different teaching formats, which allowed me to experience a learning style that was different from what I was used to in Taiwan. For example, one of my courses, Advanced English: Professional Oral and Writing Skills, focused on practical communication skills for the workplace. We learned how to write a professional CV and cover letter and how to present ourselves effectively in job interviews. As part of the course, we had to submit our own CV and cover letter. We also participated in two one-on-one mock interviews, in which we took turns playing both the interviewer and the candidate. Through these activities, I not only improved my English communication skills but also gained a better understanding of how to prepare for my future career.

Beyond academics, I learned a great deal from living abroad. First of all, I became a more independent person who could deal with unexpected and difficult situations on my own. During the exchange, I had to handle many practical challenges, such as visa issues, flight delays, changes in travel plans, and daily life problems. Although these situations were sometimes stressful, they taught me to stay calm, think critically, and find solutions instead of relying on others.

Second, my English speaking skills improved significantly during the six months. I lived in an international dormitory with people from around ten different countries, so English became our common language. We used English not only in daily conversations but also when discussing different cultures, experiences, and opinions. I realized that being surrounded by an English-speaking environment was one of the most effective ways to improve my communication skills. More importantly, I became more confident about expressing my thoughts in English.

Finally, I made many new friends from different parts of the world. I did not expect that I would meet people from so many countries in Hamburg and develop meaningful friendships with them. Although we sometimes had different opinions because of our different cultural backgrounds, these conversations helped me understand how people from different parts of the world think and see the same issue from different perspectives.

Living in Hamburg was also a unique experience. Compared with more bustling cities such as Berlin or Munich, Hamburg has a calm and relaxed atmosphere that provides a peaceful environment for living. I enjoyed going to flea markets, cafés, and parks with my friends from England, Italy, Finland, and other countries. The slower pace of life in Hamburg is something I really enjoyed and came to appreciate.

An unforgettable 6 months exchange in Universität Hamburg has come to an end. I fully love the choice of going on an exchange in Germany, mostly because of Hamburg is really an adorable city, and the people I met there had made my life colorful.