A. 學校簡介

弗萊堡大學（University of Freiburg），正式名稱為阿爾伯特．路德維希弗萊堡大學（Albert-Ludwigs-Universität Freiburg），創立於 1457 年，是德國歷史最悠久且具國際聲譽的研究型大學之一。學校目前設有 11 個學院，涵蓋人文、社會科學、自然科學、工程、醫學等領域，約有 24,500 名學生及超過 240 個學位課程。弗萊堡大學重視跨領域研究與國際交流，在自然科學、醫學、工程及環境研究等領域具有優秀的研究成果。學校位於德國西南部的弗萊堡市，鄰近法國與瑞士，具有良好的國際化學習環境。作為一座被譽為德國「綠色之都」的城市，弗萊堡不僅擁有極高的生活品質，其得天獨厚的地理位置更為國際學生提供了絕佳的探索起點。學校的校區與城市完美融合，走在充滿歷史底蘊的街道上，隨處可見充滿活力的學術氛圍。對於身為物理系的學生而言，這裡嚴謹卻又開放的研究環境更是令人著迷。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我最喜歡且推薦的課程是「How to live and study in Germany」。對我而言，這不僅僅是一門介紹德國文化的基礎課程，更像是一個縮微的國際村。在那堂課程中，我可以認識許多來自世界各地的外籍生，透過分組討論與經驗分享，我們不僅學習到如何在德國建立生活步調，更在交流中碰撞出跨文化的火花，極大地拓展了我的國際視野。

C. 國外研修之生活學習（課外）

國外研修的課外生活，可以說是對自我獨立能力的一場全面測試。第一項最大的學習是「學習煮飯」。在台灣，外食選擇多且方便；但在德國，為了節省開銷，我開始頻繁走入廚房。從去超市採買在地食材，到自己鑽研多步驟的食譜，我學會了製作燉煮滷肉、濃郁的咖哩，以及各式各樣的煎炒料理。我也經常品嚐或自製義大利麵與披薩等義式料理，讓日常的餐桌變得非常豐富。

第二則是「自己規劃旅行」與拓展休閒生活。我親自規劃了跨國的行程，成功前往奧地利紅牛賽道以及比利時斯帕體驗了一級方程式賽車現場賽事的震撼。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

- **獨立解決問題能力的提升**：從辦理德國繁瑣的戶籍登記、宿舍合約手續，到日常採買與下廚，全面提升了獨立自主的生活技能。
- **跨文化溝通與人際拓展**：透過課程結識全球各地的國際學生，並在全外語環境中大幅提升了溝通自信與表達能力。

- **跨國移動與旅行規劃**：得益於弗萊堡優越的地理位置，跟出去旅行很方便。能夠自主安排複雜的跨國行程，培養了高度的規劃與危機處理能力。

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?

在海外生活期間，最大的困境莫過於面對德國繁複且嚴謹的行政程序。期末面對 Studentensiedlung am Seepark 宿舍的解約與退宿時，也需要精確協調各項檢查的時間點。這些經驗帶給我的啟發是：面對未知的困難不要慌張，學會多方查閱資料、尋求替代方案。只要按部就班，冷靜處理，任何行政上的難題都能迎刃而解。

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?

在海外生活期間，最大的困境莫過於接踵而來的繁瑣行政程序。首先是剛抵達時開通限制提領帳戶。在進行客服視訊身份驗證時，處理人員裝作聽不到我的聲音，導致驗證屢屢中斷失敗。後來，我冷靜下來，更換其他時段重新嘗試驗證，最後才順利開通。

其次是令人頭疼的繳廣播電視費廣電費。這是一筆強制性的費用，我花了許多時間查閱網路，並借助翻譯軟體，一步步弄懂如何回信與設定自動扣款，才順利解決這個行政難題。

最後則是在學期末準備離開弗萊堡時的辦理戶籍遷出 Abmeldung。由於必須在離境前精確算好時間完成手續，我提早確認了市政廳的相關規定，並順利在 7 月 30 日徹底離開前，完成了除籍與各項服務的終止手續。這些事件帶給我的啟發是：面對德國的行政官僚與突發狀況，焦慮於事無補。唯有保持冷靜、積極尋找替代方案，並勇於捍衛自己的權益，才能一一克服難關。

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?

我覺得最大的不同，是我學會了「不會那麼急」。在台灣，一切都很方便，效率很高，我們習慣了快速得到回饋，甚至常常處於一種急躁的狀態中。但在德國，很多東西就是要等，不論是辦理行政手續還是日常生活，再急也沒用。 起初我對這種緩慢的節奏感到不適，但隨著時間推移，我慢慢接受並融入了這種生活哲學。我學會了在等待中保持耐心，並利用這些時間進行自我沉澱與思考。這種轉變讓我變得更加沉穩，在面對龐大壓力時，不再像過去那樣容易焦慮，而是能夠以更平穩的心態去拆解問題，這是我個人特質上最寶貴的成長。

H. 感想與建議

這段在弗萊堡大學的交換生活，是我人生中一段無可取代的珍貴旅程。從一開始對未知環境的忐

忑，到最後能夠自信地穿梭在歐洲各國之間，我深刻體會到跨出舒適圈所帶來的巨大成長。 對於未來計畫申請交換的同學，我有兩個建議：第一，主動融入當地生活。不論是加入當地的運動俱樂部，或是積極參與課堂討論，都是結交朋友、深入了解當地文化的絕佳途徑。第二，學會享受另一種生活節奏。在異鄉難免有不適應的時刻，但這正是培養獨立思考的最佳時機。勇敢去探索、去體驗，這段旅程一定會成為未來人生中最閃亮的養分。

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

My exchange semester at the renowned University of Freiburg was an irreplaceable journey that profoundly shaped both my academic trajectory and personal character. As a physics major, studying at one of Germany's oldest and most prestigious research universities provided an exceptionally rigorous yet open environment that constantly challenged my capabilities.

Academically, the most inspiring course I attended was "How to live and study in Germany." It functioned as a vibrant global village where I connected with international students from diverse backgrounds, significantly broadening my cross-cultural communication skills. Simultaneously, my specialized studies were highly rewarding. I successfully passed my final oral examination in multi-junction solar cell technology.

Beyond the classroom, adapting to daily life in Germany was a comprehensive test of my independence. Unlike the extreme convenience of dining out in Taiwan, I had to become self-reliant. I frequently cooked my own meals, mastering recipes ranging from traditional Taiwanese braised minced meat to authentic pasta. Furthermore, taking advantage of Freiburg's strategic geographic location, I proactively planned complex cross-border itineraries. I fulfilled my dream of attending live Formula 1 races at the Red Bull Ring in Austria and Spa-Francorchamps in Belgium. To stay active and engaged, I also joined the FT 1844 badminton club, which allowed me to maintain my athletic routine while building genuine local friendships.

However, this overseas experience was not without its severe obstacles, particularly when

navigating Germany's notorious bureaucracy. Upon arrival, I encountered a highly frustrating ordeal while attempting to activate my blocked account. During the mandatory video identity verification, the agent deliberately pretended not to hear my voice, causing repeated failures. This induced immense stress since I urgently needed those funds. I eventually resolved it by persistently asserting my rights via email support and retrying the process at different times. Another major headache was the broadcasting fee. Initially completely unaware of this mandatory charge, I had to meticulously decipher complex German official letters using online forums and translation tools to establish automatic deductions. Even my departure required precise coordination to complete my residence deregistration smoothly right before I left the country.

The most profound culture shock was the distinct contrast in the pace of life. While Taiwan thrives on high efficiency and 24-hour convenience, Germany's strict Sunday store closures forced me to cultivate a habit of planning ahead. Over time, I fully embraced this slower rhythm. I learned to stop rushing, develop patience, and approach intense academic or administrative pressures with a composed mindset. Ultimately, this exchange was far more than an academic endeavor; it was a transformative milestone that fostered my resilience, independence, and a truly global perspective.