A. 學校簡介

漢堡大學（University of Hamburg）成立於 1919 年，是德國第四大的大學，共有八個學院，提供超過 170 個學位課程，並與世界各地眾多大學及研究機構保持合作關係。學校重視國際化發展、永續理念以及理論與實務的結合。

交換期間所屬的 Faculty of Business, Economics and Social Sciences（WISO）聚集了許多來自世界各地的國際學生，尤其是 Erasmus 計畫的歐洲交換學生。學院定期舉辦迎新週及各類交流活動，提供交換學生認識彼此及體驗德國在地生活的機會。此外，學校國際處設有 PIASTA 計畫，每學期透過 Welcome Week 及約 100 場活動促進跨文化交流，活動內容包含城市探索、語言交流、文化體驗及休閒活動等，為國際學生提供豐富的交流平台與校園生活體驗。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

在交換期間修習的課程中，我最喜歡的是 Game Theory（賽局理論）。這門課主要探討不同參與者在特定情境下如何進行策略選擇，以及彼此決策之間的互動關係。課程內容相當重視邏輯思考與分析能力，需要從不同角度思考各種可能的決策結果，並找出最適合的策略。

授課教師講解十分仔細，課堂中安排了許多練習與案例分析。除了課本中的理論外，老師也經常引用日常生活中的情境、電影橋段，以及自行設計的模擬案例來說明賽局理論的概念，使原本較為抽象的內容變得更容易理解。透過這些案例，學生能夠實際運用課堂所學進行分析與推理，進一步培養邏輯思考及決策判斷能力。因此，這門課是交換期間最有收穫，也最推薦的課程之一。

C. 國外研修之生活學習（課外）

在交換期間，我最大的收穫之一就是培養了獨立生活的能力。剛抵達德國時，由於宿舍尚未開放入住，因此必須暫時借住朋友家。在完全陌生的環境中，許多事情都必須自己研究與處理，包括保險申請、入籍登記、電信合約及各種行政程序。雖然過程中遇到不少困難，但也因此學會主動查詢資料、與相關單位溝通，以及獨立解決問題的能力。

課餘時間我也經常獨自旅行，這一年總共走訪了十三個國家。從規劃行程、預訂交通與住宿，到旅途中面對各種突發狀況，都考驗著自己的應變能力。在德國，鐵路誤點是相當常見的情況，有時甚至因班次延誤而拖到深夜才能回到宿舍。雖然一開始難免感到焦慮與無奈，但經歷多次之後，也逐漸學會接受計畫趕不上變化，並提前準備替代方案。某種程度上，德國的火車也讓我變得比以前更有耐心。

此外，由於大部分時間都需要自行準備三餐，因此逐漸學會採買食材、規劃飲食及管理生活開銷。相較於在臺灣，獨處的時間明顯增加，也有更多機會沉澱自己、思考未來規劃。這些看似平凡的日常經驗，都是交換期間最珍貴的收穫，也是課堂之外難以獲得的人生成長。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. **培養獨立自主能力：**從抵達德國前的各項準備，到當地的住宿、行政程序及日常生活事務，都需要自行研究與規劃，進而提升解決問題及適應新環境的能力。
2. **累積國際旅行經驗：**交換期間共走訪十個國家，透過自行規劃交通、住宿及行程安排，不僅深入認識不同國家的文化與生活方式，也培養了面對突發狀況時的應變能力，並拓展國際視野。
3. **增進語言能力：**除了持續使用英文進行課堂學習與日常交流外，也修習德文課程。透過長時間接觸與練習，從初期幾乎無法理解德語內容，到能夠進行簡單的日常對話，對語言學習也有了更深刻的體會。
4. **建立並深化國際友誼：**交換期間認識許多來自不同國家的朋友，拓展了國際人脈與文化交流的機會。此外，也與過去透過學伴計畫認識的朋友再次相聚，讓原有的友誼更加深厚。

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?

在德國交換期間，讓我印象最深刻的困境之一是搭乘德國鐵路（DB）時的語言問題。德國火車誤點或臨時變更班次相當常見，但無論是車站或車上的廣播大多都只有德文。剛開始時，即使知道列車發生問題，也常常無法理解延誤原因、需要等待多久，或是是否需要更換月台及列車。

為了解決這個問題，我會利用 Google 翻譯及 DB App 去理解廣播內容與最新資訊。然而，廣播內容有時較長或播報速度較快，即使能使用翻譯工具，也不一定能即時掌握所有資訊。因此，在旅途中仍常需要透過 App 更新、站內資訊或觀察其他乘客的行動來判斷目前狀況。

但隨著在德國生活的時間增加，以及持續學習德文，我漸漸能聽懂部分常見的廣播內容，像是列車會延誤多久、月台變更及轉乘資訊等。雖然還是無法完全理解所有內容，但已能掌握大致情況並及時做出應對。

這段經歷讓我深刻體會到學習當地語言的重要性。雖然英文在課堂及國際交流中十分普遍，但在日常生活中，許多重要資訊仍以當地語言為主。而我也因此學會在面對不熟悉的環境時，主動尋找資訊並保持彈性應變的能力。

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?

雖然在我交換之前曾經到過歐洲旅遊，但實際長時間在當地生活後，仍然遇到了不少文化衝擊，像是公共環境的整潔程度等等。相較於臺灣，部分歐洲城市的公共交通工具、車站及街道較常出現垃圾、塗鴉或設施老舊的情況，與我原先對歐洲的印象有所不同。

剛開始時確實感到有些不習慣，但隨著生活時間增加，我逐漸理解旅遊與實際居住所看到的

面向並不相同。每個國家都有其歷史背景、文化特色及社會環境，因此也會發展出不同的生活習慣與公共空間樣貌。

面對這些差異，我也慢慢調整自己的心態與生活習慣。搭乘大眾運輸工具時，不再過度在意環境是否完全符合自己原本的標準；對於街道上的塗鴉，也逐漸了解到其在部分歐洲城市中具有文化與藝術表達的意義。但同時我仍維持自己重視衛生的習慣，例如回到住處後會立即洗手等等。經過這些調整，我學會以更開放的心態看待文化差異，不再只從自己的成長背景出發評價事物，而是嘗試理解不同社會形成現況的原因，進而對跨文化交流與國際理解有更深刻的體會。

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?

交換這一年帶給我最大的改變，是學會享受獨處，並更加了解自己。在臺灣時，生活步調相當忙碌，除了課業之外，還需要兼顧打工、報告及其他活動，因此很少有長時間與自己相處的機會。然而來到德國後，每週課程相對較少，生活步調也較為緩慢，讓我擁有更多可以自由安排的時間。

剛開始時並不習慣這樣的生活，但隨著時間的推移，我逐漸開始享受一個人的時光。我會利用空閒時間閱讀課外書、到公園跑步、學習織毛線，也喜歡自己買菜、煮飯和規劃生活。這些看似平凡的日常，讓我有機會放慢腳步，重新認識自己的興趣與生活方式。

交換也讓我更有勇氣獨自完成許多事情。無論是一個人旅行、處理生活上的問題，或是面對陌生環境，我都比過去更願意主動嘗試。雖然我不一定能明確說出自己改變了多少，但我發現自己已經不像以前一樣那麼害怕一個人做事情，也更相信自己有能力面對未知的挑戰。這份自信與獨立，或許就是這一年最大的成長。

H. 感想與建議

如果有人問我是否推薦參加交換計畫，我的答案會是肯定的。如果經濟條件允許，我認為這是一個非常值得把握的機會。交換不只是到另一個國家上課而已，更是一段認識世界、認識自己，以及體驗不同生活方式的過程。

這一年的交換生活經驗讓我的眼界更加開闊，也讓我對未來有更多不同的想像。雖然交換生活只是人生中的一小段旅程，未來也不一定會長期在國外生活，但我認為這種親身體驗不同文化與生活方式的機會十分珍貴。對我而言，這一年所獲得的回憶、成長與友誼，都遠遠超過課堂上所學到的知識。如果重來一次，我仍然會選擇踏上這段交換之旅，因為它是我人生中非常值得且難忘的一段經歷。

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

When I decided to study abroad in Germany, I expected to gain academic knowledge,

travel around Europe, and experience a different culture. While all of those things became important parts of my exchange year, what I remember most now is how much I grew as a person through everyday life.

The University of Hamburg provided a highly international environment. As a student within the Faculty of Business, Economics and Social Sciences (WISO), I met exchange students from all over the world, particularly many Erasmus students from across Europe. The university also offered numerous activities through programs such as PIASTA, which helped international students connect and experience German culture beyond academics.

Among the courses I took, Game Theory was my favorite. Unlike many courses that focus mainly on memorization, this class encouraged logical thinking and strategic analysis. The professor frequently used examples from daily life, movies, and simulations to explain complex concepts, making the lessons both practical and engaging. I found myself looking forward to each class because every topic challenged me to think differently and consider situations from multiple perspectives.

Outside the classroom, daily life became an education of its own. When I first arrived in Germany, I had to figure out many things independently, including health insurance, city registration, mobile phone contracts, and other administrative procedures. Since my dormitory was not immediately available, I also had to arrange temporary accommodation. Although these situations were sometimes stressful, they gradually taught me how to stay calm, search for information, and solve problems on my own.

Traveling became another important part of my exchange year. During my time abroad, I visited ten countries across Europe. Every destination offered something different, whether it was local food, museums, architecture, or cultural traditions. Planning transportation, accommodation, and itineraries independently gave me confidence and flexibility, especially when unexpected situations occurred.

At the same time, living in Germany gave me the opportunity to improve both my English and German. In the beginning, even simple train announcements were difficult to understand for me. Since most announcements were only made in German, I often relied on translation apps to figure out what was happening. Over time, I became more familiar with the language and could understand important information without translating every word.

Perhaps the biggest change happened in my daily life. In Taiwan, I was always busy with classes, assignments, part-time work, and other responsibilities. In Germany, I suddenly had much more free time. Instead of constantly filling my schedule, I learned to enjoy a slower pace of life. I spent time reading books, running in parks, cooking for myself, learning new hobbies, and simply enjoying my own company. For the first time in a long while, I had the chance to slow down and reflect on what I truly enjoyed.

Looking back, the most valuable lesson I learned was that not everything needs to go according to plan. Before coming to Germany, I often liked having everything organized in advance. However, studying abroad taught me that unexpected situations are a natural part of life. Trains get delayed, plans change, and things do not always happen the way you expect. At first, these moments felt frustrating, but eventually I realized that many of my best memories came from situations I had never planned for.

Overall, this exchange year broadened my perspective, introduced me to lifelong friendships, and gave me the confidence to step outside my comfort zone. More importantly, it taught me to embrace uncertainty and enjoy the unexpected. If I had the chance to make the decision again, I would still choose to spend this year abroad without hesitation.