學校簡介

弗萊堡大學成立於 1457 年，是德國歷史悠久的公立研究型大學之一，位於德國西南部巴登-符騰堡州的弗萊堡市。學校涵蓋人文、社會科學、自然科學、醫學、工程與環境等領域，並以跨學科研究與國際化學習環境聞名。由於弗萊堡鄰近黑森林與法德瑞邊境，城市生活兼具學術氛圍、自然環境與歐洲文化交流特色，適合學生學習與生活。

國外研修之課程學習及最喜歡的課程

我總共選修了三門課，分別是 Design and Implementation of Alternative Life-Sustaining Technologies, Deutsch-P Sprachkurs A1.1 以及 Intercultural Competence for international Students - How to live and study in Germany。其中 Life-Sustaining Technologies 這門課雖然只有半學期多一點,但是每周有至少六小時的上課時間,兩小時在室內，授課內容主要是和離網小屋相關的專業知識，四小時課程會在室外實際操作，曾經就有幾堂課是爬了一個小時上山或是到非常郊區的花園，都要自己交通。唯一的評分方式是期末作業，需要自己設計一間屋子，包含所有設施(熱、太陽能、灰水處理、用電、菜園等等) 的設計和計算，不容易且滿耗時的。但是上課可以接觸很多不一樣也從來沒玩過的東西,例如有堂課老師讓我們搭建火箭爐，每個人要自己去黑森林撿燒火用的木材 (但我那時候剛到弗萊堡不久根本不熟所以沒撿)，然後搬磚頭建造、生火。常常會需要鋸木頭、在太陽底下做手工，不輕鬆。所以如果是想選輕鬆的課程會建議避開，我剛開始也覺得自己何苦選了一堂占用很多時間體力的課，但回頭看發現收穫了許多不同的體驗。至於德文課，A1.1 的老師 Katharina 很和善，上課也教得滿仔細的 (雖然因為要教完整本課本，有感覺到他常常在趕進度)，不過非常注重守時，有同學遲到會被她小唸一下。個人最喜歡的也是這門德文課，雖然是每周一三早上八點半上課實在覺得有點早,但整體而言還算輕鬆,也讓我在德國買菜、生活時可以運用非常基礎 (真的很基礎)的德文溝通。Intercultural Competence 這門課也是有前幾屆的學長姐推薦，這邊就不贅述了，老師人很好，一個月一次整天的課程，算是負擔很輕的課，但每堂課上完都會有點累因為需要從早上十點到下午五點不間斷大量的表達。

國外研修之生活學習

剛到德國很常會需要處理一些大大小小的生活瑣事，第一關應該就是 Anmeldung，不過我們學校很好直接幫交換生統一登記了，本來我還有自己跟市政廳預約，結果不需要 (若是有各種預約但後來沒有要現身，絕對要記得去取消)。還有廣電費、健保、銀行開戶等等，是個很好的機會去學怎麼在語言不通的異地獨立處理各種生活細節，雖然偶爾需要忍受日耳曼效率。吃飯的部分因為我還滿喜歡下廚的，德國超市又很好逛 (REWE 是我最喜歡的超市)，所以每周都花了很多時間思考要買甚麼食材煮甚麼菜色，跟在台灣的生活步調真的差很多，雖然耗時但每天都很快樂嘗試了很多料理。交換生的課業壓力也不重，所以我有更多的時間能專注

在自己身上，我很珍惜這段可以每天變出不同花樣的菜色，花上一兩個小時下廚的日子。

交換/研修之具體效益(條列)

1. 語言能力的進步，能夠更自信從容的口說。德國的學生課堂上都非常積極發表，從一開始的不適應到後來能夠慢慢融入，讓我很有成就感。
2. 旅遊規劃能力，歐洲自由行非常考驗規劃能力，每個地方的交通觀光等都有不同的眉角，不是同樣的模板套到每個地方都適用，出遊前總是需要花費許多心力做功課。
3. 面對問題時臨危不亂，冷靜解決。
4. 國際視野的開拓，見到各種不同的文化。
5. 廚藝的進步。

海外生活期間是否曾遭遇困境，及如何解決問題？

在德國生活我覺得最大的不便大概就是德鐵誤點了(臭名昭彰)。當時剛到德國十來天要從借住的親友家搭車到弗萊堡，因為自己一人扛著所有的家當兩顆行李，也很怕晚上一個人在外不安全，所以訂票有特別選擇抵達弗萊堡時天還亮著的時間。結果當天得鐵大誤點，我到的時候已經要天黑了，抵達才發現訂的旅館是沒有櫃檯也沒有電梯的歐式建築 (我還特別訂了比較貴的住宿，房間在訂房網站上非常寬敞明亮評價也很好，不知道欸是歐洲人喜歡這個風格嗎)，來開門的是一位吉普賽姐姐，整個樓梯間和走廊超級陰暗，然後房間唯一的鎖是一般的鑰匙喇叭鎖，我到房間以後嚇到爆哭，超想直接換飯店但是外面天也黑了。跟德國的親友通電話後一致認為天黑自己再扛著行李出門不安全，所以還是選擇待著，把房間的椅子和我的行李箱全部堵到門口然後開著燈睡了一晚。

還有一次是到比利時旅遊，回到德國境內要在比德邊境的一個比利時小鎮 (真的超小的一個火車站)轉車，等了很久車子都沒有來，車站人員也都不會講英文，當地又剛好是法語區，A1.1 的破德文也完全用不上，後來翻譯電子告示才搞清楚狀況是德國路段出了問題，後面所有班車直接取消。後來跟朋友兩個人一直在找尋替代路徑，等了非常久終於搭上公車回到德國境內 (中途還要轉車超麻煩)，而且車上根本超擠都是被火車丟包的乘客，很像在逃難，入境德國的瞬間我們都超感動。

德鐵要是能只遲到半小時內，都是萬幸了。已經數不清幾次出遊被德鐵延誤了一小時以上，還會莫名其妙就取消停站。有次真的超驚險，當時是要從波昂搭車去法蘭克福機場搭飛機，早上剛到波昂中央車站，馬上收到通知說我要搭的那班列車本站不停。完全沒有提早通知，是我前腳剛下公車到火車站，後腳才收到德鐵 app 跳出的通知說 stop cancelled，而且當時距離原定的上車時間只有不到 20 分

鐘，只好趕快查下一個停靠站是哪裡，馬上上了公車搭到下個車站跟時間賽跑，還好有趕上。因為那台公車還是一小時一班，只要當時反應再慢些或是出了甚麼差錯，我就趕不上飛機了！在德國生活真的是鍛鍊了我危機處理臨機應變的能力，但我也不知道這樣到底是好是壞，只能說心臟要夠強大才能承受一次又一次被德鐵搞。

海外生活期間是否曾遭遇文化衝擊，如何面對及適應?

即使是在德國生活了幾個月即將回台的現在我也還是覺得很文化衝擊的點是歐洲人的飲食衛生習慣。他們的水果、麵包等是沒有外袋直接放在書包裡的！而且吃之前也不會洗，蘋果扁桃拿出來就直接啃了。搭火車的時候也很常看到隔壁的乘客水果咬一半，直接放在餐桌上，然後可能去隔壁車廂透氣、上廁所半小時後再回來，然後接著拿起來繼續啃。或是吃完便當的餐具沒有餐具盒也沒有稍微擦拭過，直接丟回包包裡。小朋友也是在地上爬、到處摸完，都不用洗手消毒就直接吃餅乾。只能說每次看到都會覺得非常的文化衝擊，但倒也不用說適應或是面對，因為那是他們的生活方式，也不會當著人家的面就評論，就自己進食的時候還是依照自己的習慣走而已。

海外生活歷練是否為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?

在國外生活了幾個月，我覺得自己變得比較有自信，碰到各種意料之外的大小問題也能更冷靜的應對，變得比較成熟獨立。也有更多的機會去遇見各式各樣的人群，探索瞭解許多不同的文化。我本身是一個需要很多 me time 的人，在這邊當然還是有參加一些活動、到處去旅遊，不過更多的時間我其實很享受自己待在宿舍料理、閱讀、休息，或是挑一個下午到街上隨便走走。有時候看到網路上或是身邊的其他交換生常參加派對、看球賽、從事一些熱鬧青春的活動我也會思考自己在交換的期間沒有積極主動去體驗這些會不會很可惜，不過我也很滿意現在的生活步調，這好像也是我交換到接近尾聲最大的成長、感觸，學會更多的專注在自己身上。

感想與建議

回顧我的交換生活我很慶幸自己有選擇在大學的最後一個學期出來探索世界，雖然只是以交換生的身分短暫的停留幾個月，但是歐盟學生身分讓我省了不少旅費玩了許多地方。因為選擇的交換地是德國，行前就有需多需要準備的，當時一邊在推甄，還有二十幾學分的課業和實驗室的進度要趕，又要處理德國這邊限制提領帳戶、簽證保險等等，讓我一度忙不過來，但回頭看更讓我堅信當時的選擇很正確，我看到了許多不一樣的風景，也體驗了歐洲學生的生活方式。所以有機會的話可以選擇跳脫一下舒適圈，來到文化、生活習慣都很不一樣的地方體驗個幾個月，不過地點的話可以自己謹慎考量 (我還算喜歡德國，但論推不推薦的話會

持開放態度，畢竟還是會有些很想逃離這個地方的瞬間，例如我剛剛長篇大論的德鐵，真的要自己體驗過才懂)。

英文心得

My exchange at the University of Freiburg was one of the most meaningful experiences in my university life. Although I only stayed in Germany for a few months, this period allowed me to step out of my comfort zone, experience a different lifestyle, and learn how to become more independent in a foreign country.

During my exchange, I took three courses. My favorite course was the German language course. Even though the class started at 8:30 in the morning every Monday and Wednesday, the teacher was kind and explained the lessons clearly. Learning basic German helped me a lot in daily life, though my German was still very basic, I felt happy whenever I could use it successfully in real situations. And the most special course for me was Design and Implementation of Alternative Life-Sustaining Technologies. This course was not easy at all. It included indoor lectures and many outdoor practical activities. Sometimes we had to go to the mountains or gardens far from the city, and we also had to do hands-on work under the sun. I wondered at first why I had chosen such a tiring course, but looking back it really gave me many experiences I would never have had in Taiwan.

Besides academic learning, living in Germany also taught me many practical skills. When I first arrived, I had to deal with many things such as registration, health insurance and banking. These tasks were sometimes stressful because of the language barrier and unfamiliar systems, but they also trained me to solve problems by myself. In daily life, I enjoyed cooking very much. I spent a lot of time thinking about what ingredients to buy and what dishes to cook. Compared with my life in Taiwan, my pace of life in Freiburg was slower, and I had more time to focus on myself.

The greatest change this exchange brought to me was that I became more confident and independent. I learned how to handle problems in a foreign country, communicate in a different language, and plan trips across Europe. I also met people from different cultural backgrounds and saw many different ways of living. At the same time, I learned more about myself. I realized that I do not have to join every party or activity to make my exchange meaningful. I enjoy having time alone, cooking in my dorm, reading, resting, or walking around the city by myself. This exchange taught me that it is important to listen to myself and live at my own pace.

I am very glad that I chose to spend the last semester of my university life abroad. Preparing for exchange was not easy, and there were many stressful moments before and during the trip. However, this experience gave me new perspectives, unforgettable memories, and many chances to grow. If there is an opportunity, I would encourage other students to study abroad and experience a different culture. It may not always be easy, and there may be moments when you want to escape, but those challenges are also what make the experience valuable.