A. 學校簡介

科隆大學（Universität zu Köln）位於德國第四大城市科隆，建於 1388 年，是德語區歷史最悠久的大學之一，也是德國規模最大的綜合性大學之一。身為德國頂尖大學聯盟（U15）的成員，該校在國際上享有極高的學術聲譽，歷史上曾培育出 4 位諾貝爾獎得主。在六大學院中，其經濟與社會科學學院（WiSo）在全德享有盛名，管理學與經濟學長年穩居全德前三，法學與人文學科同樣在歐洲名列前茅。學校不僅科研實力雄厚，更憑藉萊茵河畔的核心地理優勢，孕育出高度國際化的學術與文化氛圍，是歐洲高等教育與科研的重要樞紐。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

我於科隆大學交換兩個學期，上學期我選了 CGSP (Cologne GLobal Study Program)，下學期才去 WiSo-Facultät 就讀。兩學期的上課模式很不一樣，上學期學的主要是歐洲文化，每堂課只有 90 分鐘，整體而言比較輕鬆。而因為這個學程是給非歐盟區交換生的，同學大部分是亞洲人。下學期在經濟系的課程就明顯難了許多，每堂課的時間是三小時，而且只有一次期末考。我最喜歡的課程是上學期的「Contemporary Migration flows to Europe: A crisis or integrated part of European Life?」，這是一門關於歐盟難民與庇護政策的專業課程，在課堂上從歷史、法律、政治、實務層面剖析歐盟面對移民與難民所採取的制度與應對方式。教授會在每週上課前上傳文章，課堂時間分配大概是教授講解 30 分鐘，剩下的 40 分鐘留給我們討論文章內容，最後 20 分鐘再讓我們分享。因為這並不是我熟悉的領域，再加上同學們大都可以對每週主題侃侃而談，起初我感到有點力不從心。但在適應了幾週後，我漸漸的可以用英文表達我的想法，也可以更清楚的理解同學的發言。雖然一堂課只有 90 分鐘，但文章量非常龐大，這讓我得以對歐洲的邊境與人權議題有更深刻的認識，同時也收穫來自世界各國同學對歐盟難民的見解。

C. 國外研修之生活學習（課外）

我參加了很多 ESN (Erasmus Student Network)所舉辦的活動，ESN 是一個遍佈全歐洲的國際學生組織，除了交換學生，也有很多本地學生參與。他們除了辦派對外，也會舉辦一些繪畫、健行、一起煮飯等較休閒的活動，只要我有空閒時間就會去，因此交到了一些朋友。而在生活層面，最讓我有感的就是我廚藝的變化。從一開始的只買麵包來吃，到最後我可以做出一份營養均衡的晚餐讓我成就感滿滿。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1. 學習獨立
2. 體驗不同文化
3. 增加國際觀
4. 培養耐心
5. 增加抗壓力
6. 訓練解決問題的能力
7. 交到各國的朋友

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?

在我初到歐洲時就跟朋友一起去瑞典玩，我知道歐洲很多扒手，但我覺得北歐治安比較好所以就放鬆了緊戒，於是我台灣的信用卡還有在歐洲開戶的金融卡都被偷了。當下我馬上聯絡家人請他們幫我停卡，自己這邊則是聯絡德國銀行，我使用的是 Revolut，聯絡他們 app 上的線上客服後大概十分鐘就鎖卡以及拿到盜刷的金額賠償了。之後去了瑞典的警察局，他們非常的不靠譜，離開後我才發現他們填錯我的郵件地址，而這件事也就止於這裡了。有了此事的經驗後，我不管去哪裡都格外小心，也會在現場就檢查重要文件的資料有沒有都正確。

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?

我最大的文化衝擊就是搭乘大眾交通運輸的震撼。在台灣，公車、捷運及高鐵都十分安靜也非常有秩序。但在歐洲卻是完全相反的，每個人想做什麼就做什麼，很多人都插隊，火車及捷運大部分時間都是鬧哄哄的，也目睹了好幾次有人把腳直接踩在座位上。一開始真的很不適應，尤其是想在車上補眠的時候更成為了一種折磨。但我也只能把耳機戴上，到目的地時就笑一笑就忘了，還是可以有好心情旅遊。

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?

因為我的廚藝不佳，對下廚也沒有什麼太大的興趣，所以我都是吃原型食物為主，調味料也只有鹽跟黑胡椒。但也因為這樣，我吃的比在台灣健康了許多。在個人特質方面，我不再那麼容易為還未發生的事緊張焦慮。在交換期間，我認識了很多各式各樣的人，各種年紀各種背景的人都有，大家來德國的原因也都各不相同，但我們都在這裡。雖然焦慮還是會有，但我現在更知道要怎麼調適心情。因為我是中山在科隆大學的唯一一人，所以一開始有點被迫社交，但我也更跳脫舒適圈，在社交場合中努力開口講話。

H. 感想與建議

對我而言，交換學生不只是一次海外求學的機會，更是一段充滿挑戰與成長的人生經歷。很榮幸能夠前往德國科隆大學進行一年的交換，在這段期間，我不僅接觸到不同的教育制度與學習方式，也親身體驗了德國的生活文化，並與來自世界各地的同學交流互動。從一開始到陌生環境的不安，到逐漸適應並享受在國外生活的每一天，我在學業、生活及個人成長等方面都獲得了許多寶貴的收穫。這次交換經驗不僅拓展了我的國際視野，也讓我更加了解自己的能力與未來努力的方向，成為我人生中一段難忘且意義深遠的旅程。

舉例而言，在學業層面，我體驗到與臺灣截然不同的教學方式與學習環境。課程中，教授相當重視學生的自主學習能力與批判性思考，除了課堂講授之外，也需要學生閱讀大量文獻以及參與課堂討論。此外，全英語的學習環境也讓我的英文能力獲得明顯提升。無論是閱讀學術文獻、撰寫報告，還是進行口頭簡報，都讓我逐漸建立使用英文進行專業溝通的信心。

而在生活層面，我必須獨自處理那些繁雜的瑣事，從住宿、銀行開戶、保險到當地交通都必須做大量功課。我學到在適應生活的同時，也必須要有可以解決問題的能力。文化差異也讓我有深切的不熟悉感，歐洲人傾向於更在乎自己的感受，因此在公共運輸上並沒有輕聲細語的習慣，也沒有在公共場合不能吸菸的潛規則，我因此學習接受，放寬心面對所有事件。此外，我也認識了許多來自世界各地的交換學生。我們一起上課、旅行、分享各自國家的文化與生活經驗，建立了珍貴的友誼。這些跨文化交流讓我了解到，每個國家都有不同的思考方式與生活習慣，而彼此的尊重與包容，是國際交流中最重要的一課。

最後，在個人成長層面，需要面對許多未知與挑戰，也必須學會獨立做決定、承擔責任。交換期間，我學會主動規劃時間與管理生活，無論是安排課業、旅行或日常開支，都需要自己妥善規劃。當遇到困難時，我不再只是等待他人協助，而是學會主動尋找解決方法，這也讓我的獨立性、自信心及應變能力都有明顯提升。更重要的是，這段經歷讓我跳脫原有的舒適圈，培養更開放的國際視野。我開始理解不同文化背景下的人們如何思考問題，也更能以包容的態度面對差異。透過與來自世界各地的朋友交流，我不僅提升了跨文化溝通能力，也更加確立未來持續關注國際議題、拓展全球視野的目標。

總而言之，這次交換不只是一次海外求學的經驗，更是一段改變人生的重要旅程。除了在學術上獲得豐富的知識與不同的學習方法，也在生活中培養了獨立解決問題的能力，並在個人成長方面建立了更成熟的思考方式與國際觀。

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

To me, being an exchange student was more than just an opportunity to study abroad; it was a life-changing experience filled with challenges, growth, and self-discovery. I was honored to spend one academic year as an exchange student at the University of Cologne in Germany. During this period, I was exposed to a different educational system and learning environment while also experiencing German culture and interacting with students from all over the world. From feeling anxious in an unfamiliar environment at the beginning to gradually adapting and enjoying every day of my life abroad, I gained valuable experiences in terms of academics, daily life, and personal development. This exchange experience not only broadened my international perspective but also helped me better understand my own abilities and future aspirations, making it one of the most meaningful and unforgettable journeys of my life.

From an academic perspective, I experienced a learning environment that was significantly different from what I had been accustomed to in Taiwan. Professors placed great emphasis on independent learning and critical thinking. In addition to attending lectures, students were expected to read a large number of academic articles and actively participate in classroom discussions. Furthermore, studying in a fully English-speaking academic environment greatly improved my English proficiency. Whether reading academic literature, writing reports, or giving presentations, I gradually became more confident in using English for professional and academic communication.

In terms of daily life, I had to handle many practical matters independently, including finding accommodation, opening a bank account, arranging health insurance, and learning how to navigate the local transportation system. These experiences taught me that adapting to a new environment requires not only patience but also strong problem-solving skills. Cultural differences also gave me a sense of unfamiliarity. For example, many Europeans tend to place greater emphasis on personal comfort and individual freedom. It was common for people to speak at a normal volume on public transportation, and smoking in many public outdoor areas was more socially accepted than I had expected. Rather than judging these differences, I learned to accept them with an open mind and adapt to a culture that was different from my own. In addition, I met many exchange students from around the world. We attended classes, traveled together, and shared stories about our cultures and daily lives, forming friendships that I truly cherish. These cross-cultural interactions helped me realize that every country has its own ways of thinking and living, and that mutual respect and understanding are among the most important values in international exchange.

Finally, from the perspective of personal growth, studying abroad meant constantly facing uncertainty and challenges while learning to make decisions and take responsibility independently. During my exchange year, I learned how to manage my time and organize my daily life more effectively. Whether planning my coursework, traveling, or budgeting my living expenses, I had to make thoughtful decisions on my own. Whenever I encountered difficulties, I no longer waited for others to solve them for me. Instead, I learned to take the initiative to find solutions, which significantly strengthened my independence, self-confidence, and adaptability. More importantly, this experience pushed me beyond my comfort zone and enabled me to develop a broader global perspective. I began to better understand how people from different cultural backgrounds think and view the world, and I learned to embrace differences with greater openness and respect.