A. 學校簡介

本次交換學校為德國漢堡大學（University of Hamburg），創立於 1919 年，是德國北部規模最大的綜合型大學之一，擁有四萬多名學生，並與世界各地的大學保持密切的學術合作。漢堡大學提供多元且國際化的課程，吸引來自不同國家的交換學生及國際學生共同學習，校園充滿多元文化氛圍。此次交換期間，我於漢堡大學經濟與社會科學學院（Faculty of Business, Economics and Social Sciences）修讀企業管理（Business Administration, BWL）相關課程。學校採用 STiNE 系統管理課程選課、考試及成績，學生能透過系統查詢課程資訊與行政事項。

B. 國外研修之課程學習（課內），推薦受益最多/最喜歡的課程

交換期間，我選修了 Artificial Intelligence in Business Administration、Current Issues in Marketing B、Technology and Innovation Management、English – "Talking Business: Discussing Current Topics in Business"（B2）以及 "Communicating Collaboratively Across Cultures, Contexts, and Technologies"（C1） 等課程。德國大學的教學方式與台灣有所不同，課堂中相當重視學生的自主學習能力。教授通常會要求學生事先閱讀文獻或案例，課堂上則透過討論、報告及互動交流，引導學生思考並提出自己的觀點，而非單純接受知識。此外大部分的課都不點名，所以平時上課其實都沒什麼人。在所有課程中，我最推薦的是 Artificial Intelligence in Business Administration。這門課介紹人工智慧於企業管理上的應用，包括 Machine Learning、Natural Language Processing（NLP）、Large Language Models（LLMs）、Transformer、Retrieval-Augmented Generation（RAG）等熱門技術，以及 AI 如何協助企業提升決策效率、優化流程及創造商業價值。使我更加了解人工智慧在商業領域中的發展趨勢與未來應用，對我而言是一門非常具有啟發性的課程，但是考試有點難，最後班級平均只有及格邊緣。Current Issues in Marketing B 則是研討會課程，只上了短短幾週，但是非常耗時因為必須和組員密集討論，主要是與管顧公司合作，並與自己組員一起完成管顧公司給的企業轉型的專案。Technology and Innovation Management 這堂課是真的有輕鬆，不用點名且考試是線上考，所以說真的想安排出去旅遊的人很適合選這門課。

除了專業課程之外，我也修習了兩門英文課程。Talking Business: Discussing Current Topics in Business（B2） 著重於商業議題的口語表達與討論能力，上課內容為每堂課會有兩篇商業相關新聞的討論，而每位學生必須負責其中一週，並找兩篇文章提供給老師上課使用，上課老師會丟出幾個有關文章的問題，並由同學們分享意見，還蠻輕鬆的也能學習到許多商業知識。另一門 Communicating Collaboratively Across Cultures, Contexts, and Technologies（C1） 則著重於跨文化溝通與國際合作，主要討倫文化與說話藝術相關的課程，也屬於很輕鬆的課程。

C. 國外研修之生活學習（課外）

除了課堂學習之外，這一年最大的收穫來自於生活中的各種體驗。由於第一次長時間獨自在國外生活，所有事情都必須自行安排，包括租屋、購買生活用品、辦理手機門號、保險、銀行開戶以及各種行政程序，讓我學習如何獨立解決問題，也培養時間管理與應變能力。

在德國生活期間，我開始自己煮飯，從最初只會簡單料理，到後來能夠製作咖哩飯、紅酒燉牛肉、義大利麵、羅宋湯、巴斯克乳酪蛋糕及各種甜點，不僅節省生活開銷，也培養新的生活技能。透過自己規劃採買食材及安排飲食，我更能體會獨立生活的重要性，也讓留學生活更加充實。

交換期間，我也認識來自其他國家的同學與朋友，大家經常一起上課、聚餐、旅行及分享彼此的文化背景。我們會互相介紹自己國家的飲食文化、節慶活動及生活方式，讓我更加理解不同文化之間的差異，也學習如何尊重與包容不同價值觀，提升跨文化溝通能力。此外德國交換的好處是學校會有配合的住宿，而宿舍幾乎每個禮拜都會辦活動，像是去公園烤肉、聖誕節大餐、卡拉 OK 之夜等等...而且你也會與一起來交換的各國學生當室友，相比其他國家的交換我覺得是一件非常棒的事，住在家庭式的公寓，比較不會無聊且彼此可以互相幫忙。

課餘時間，我也利用假期前往奧地利、捷克、英國、斯洛伐克及德國各城市旅行，親身體驗不同國家的歷史文化、建築特色與生活方式。旅行不只是欣賞風景，更讓我學會規劃行程、安排交通及住宿、控制旅遊預算，以及面對旅途中各種突發狀況。透過一次次旅行，我逐漸建立解決問題的能力，也更加勇於面對陌生環境。

D. 交換/研修之具體效益（請條列式列舉）

1.提升國際視野: 透過在德國一年的交換生活，接觸不同國家的同學與教師，了解各國文化、教育制度及企業管理方式，培養更國際化的思維。

2.提升英文溝通能力: 所有專業課程皆以英文授課，透過課堂討論、簡報及小組合作，提升英文聽、說、讀、寫能力，並更有信心使用英文進行專業交流。

3.培養獨立生活能力: 在國外獨自處理住宿、交通、保險、銀行、行政程序及日常生活，提升解決問題及自我管理能力。

4. 建立國際人脈: 與德國及其他國家的同學建立良好友誼，拓展國際人際網絡，並持續保持聯繫。

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?

在德國生活期間，我曾因廣電費（Rundfunkbeitrag）的繳納問題感到困擾。由於剛到德國時對當地制度並不熟悉，收到相關通知後，一開始並不了解廣電費的繳納方式、繳費期限以及搬離德國後的處理流程，因此花了不少時間查詢相關規定。後來，我透過查閱官方網站資訊、向學校國際處及其他交換

學生請教，並主動以電子郵件與廣電費管理單位聯繫，說明自己的交換學生身分及離境日期，最後順利完成七、八月的費用繳納，也確認後續事項皆以電子郵件聯絡，避免因返回臺灣而無法收到德國郵件。這次經驗讓我體會到，面對陌生的行政制度時，主動蒐集資訊、勇於與相關單位溝通，是解決問題最有效的方法，也提升了我獨立處理行政事務的能力。

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?

在德國交換期間，我經歷了許多與台灣不同的文化與生活習慣，其中最深刻的文化衝擊是德國人對於時間、規則及個人界線的重視。例如，德國人非常重視守時，無論是上課、開會或朋友聚會，大多都會準時抵達，遲到被視為不尊重他人的行為。此外，商店在星期日幾乎全面休息，與台灣便利的生活型態截然不同，因此必須提前規劃採買生活用品與食材，以免臨時需要時無法購買。

另一個讓我印象深刻的文化衝擊，是德國大眾運輸與我原本的想像有所不同。出國前，我一直認為德國以嚴謹、準時聞名，因此原本期待火車及長途交通工具都會非常準時。然而，實際生活後才發現，德國鐵路（Deutsche Bahn）經常因設備維修、天候或其他因素出現誤點、取消班次或臨時更改月台的情況。剛開始遇到這些狀況時，我常因行程受到影響而感到焦慮，尤其是在轉車或旅行時，更容易打亂原本的安排。經過幾次經驗後，我開始學會在規劃行程時預留更多轉乘時間，並養成隨時利用 DB Navigator App 查詢即時資訊的習慣，同時也準備替代交通方案，以降低突發狀況帶來的影響。此外若是得鐵延誤超過一個小時是可以申請退款的。

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?
這部分建議寫得比較有深度，因為它是整份心得報告中最能展現你成長的地方。依照你這一年的交換經歷，可以從**獨立、自信、國際觀、解決問題能力**來寫。
你可以直接貼到 Word：

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？

這一年的交換生活，帶給我的不只是專業知識上的收穫，更重要的是心態與個人成長上的改變。出國以前，我習慣在熟悉的環境中學習與生活，遇到問題時往往可以依靠家人、老師或朋友協助。然而，在德國生活的這一年，無論是課業、住宿、行政程序、旅遊規劃，甚至日常生活中的大小事情，都需要自己獨立完成。這段經歷讓我逐漸學會主動尋找資訊、分析問題並解決問題，也讓我對自己的能力更加有信心。

此外，在國外與來自不同國家的同學一起學習與交流，也讓我重新認識世界的多元性。每個人的文

化背景、思考方式及價值觀都不盡相同，透過課堂討論及日常相處，我學會尊重不同的意見，並嘗試站在不同角度思考問題。這不僅提升了我的跨文化溝通能力，也讓我更加開放地接受新的觀念與挑戰。

我認為自己最大的成長，是培養了面對未知環境的勇氣與適應能力。過去遇到困難時，可能會因擔心失敗而猶豫，但這一年我學會了勇於嘗試，即使遇到挫折，也能冷靜分析原因並尋找解決方法。交換生活讓我明白，真正的成長並不是不會遇到困難，而是在一次次解決問題的過程中，逐漸建立自信與能力。

這段海外交換的經歷，也讓我更加確定自己未來希望持續朝國際化發展，無論是繼續進修或投入跨國企業工作，我都希望能運用這一年所累積的專業知識、跨文化溝通能力及國際視野，迎接未來更多不同的挑戰。我相信，這段交換經驗將會是我人生中最珍貴且最有價值的一段回憶，也成為我持續成長的重要養分。

H. 感想與建議

我想建議未來準備出國交換的同學，在出國前可以先了解當地的生活制度及行政流程，例如住宿、交通、銀行、保險及其他生活事項，能夠減少初到國外時的不適應。此外，也建議勇於主動與不同國家的同學交流，不要害怕英文不夠流利，因為交換最大的收穫往往來自於課堂之外的人際互動與文化交流。多參與學校活動、結交來自不同國家的朋友，不僅能提升語言能力，也能留下許多珍貴的回憶。

最後，我十分感謝國立中山大學提供交換學習的機會，以及乘風萬里獎勵金的支持，讓我能夠無後顧之憂地完成這趟海外學習之旅。這一年所獲得的知識、經驗與成長，都將成為我人生中最寶貴的資產，也期許自己未來能持續保持學習的熱忱，將這段海外交換所累積的國際視野與經驗，運用在未來的學習、工作及人生發展中。

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

I had the opportunity to study as an exchange student at the University of Hamburg in Germany for one academic year. The University of Hamburg is one of the largest and most prestigious public universities in northern Germany, with students from all over the world. I studied in the faculty of “Business, Economics and Social Sciences”, taking courses in Business Administration (BWL). The international learning environment allowed me to experience different teaching styles and interact with students from diverse cultural backgrounds.

During my exchange, I took several courses, including “Artificial Intelligence in Business Administration, Current Issues in Marketing B, Technology and Innovation Management, English – “Talking Business:

Discussing Current Topics in Business" (B2), and "Communicating Collaboratively Across Cultures, Contexts, and Technologies" (C1)". Among them, my favorite course was "Artificial Intelligence in Business Administration" because it introduced the latest developments in artificial intelligence and its applications in business. I learned about machine learning, natural language processing, large language models, and how AI can support business decision-making. The course also included case studies and discussions, which helped me connect theory with real-world business practices.

Compared with my home university, classes in Germany placed greater emphasis on independent learning, critical thinking, and classroom discussion. Professors encouraged students to express their own opinions and actively participate in class instead of simply memorizing knowledge. This teaching style improved my analytical thinking, presentation skills, and confidence in expressing my ideas in English.

Outside the classroom, I experienced many valuable aspects of daily life in Germany. Living independently taught me how to manage my finances, prepare my own meals, arrange transportation, and solve unexpected problems. I also had to deal with various administrative procedures, such as opening a bank account, managing my mobile phone contract, and handling the German broadcasting fee system. Although these tasks were challenging at first, they helped me become more independent and capable of solving problems on my own.

I also had the opportunity to make friends from Germany and many other countries. Through group projects, social activities, and daily conversations, I learned about different cultures, traditions, and perspectives. These experiences greatly improved my intercultural communication skills and broadened my international outlook. During holidays, I traveled to several European countries, which allowed me to explore different cultures, historical sites, and lifestyles while improving my planning and adaptability.

This exchange experience has brought many positive changes to my personal and academic development. It improved my professional knowledge, English communication skills, and ability to work in multicultural environments. More importantly, it taught me to become independent, adaptable, and confident when facing new challenges. I learned that living abroad is not only about studying but also about personal growth through everyday experiences.

Finally, I would like to express my sincere gratitude to National Sun Yat-sen University and the Scholarship for providing me with this valuable opportunity. Their support allowed me to study abroad without excessive financial pressure and fully enjoy this unforgettable experience. I believe the knowledge, friendships, and personal growth I gained during this exchange will become valuable assets for my future academic studies and career. This experience has strengthened my determination to continue developing an international perspective and to embrace future challenges with confidence.