

國立雲林科技大學

學生出國研習成果報告

研習類別： 交換學生

學生姓名： 黃鈺鈞

系所年級： 四國管四 A

研習期間： 民國 114 年 3 月至民國 114 年 8 月

研習國家： 德國

研習學校： 阿亨應用科技大學

1、 進修計畫摘要

(1) 緣起

剛出國的時候，我把交換當成大學最後一年的放鬆以及拓展視野，並計畫趁機前往沒有去過的歐洲地區生活一學期的時間。剛結束實習的我原本十分抗拒放棄在台灣的生活，對於獨自提著兩大箱行李前往未知的地區感到很畏懼，但事實是隨著時間過去，我慢慢發現恐懼是因為不清楚自己的極限，就算聽不懂語言，還是能照樣靠著勇氣生活下去。在交換的過程中我遇到了很多想也沒想過的問題，我的初衷也因為現實帶來的無限課題不斷做出滾動式調整，因此現在在回想緣起這部分的時候不禁體悟到：「唯有自己體驗過才懂得當中的樂趣與苦衷。」，因此，我的心得不單只會呈現令人嚮往的歐洲生活，更重要的是，我想要回顧我所有沒有做好心理準備便遇到的困難，更真實的、不偏頗的呈現我的交換生活。不可否認的，交換的這一學期的確是我人生中非常重要的一個篇章，希望正在閱讀我心得的學弟妹也能勇敢並堅毅的跳脫這個渺小的海島，出外看看不一樣的土地以及生活方式。

(2) 研修學校簡介

亞琛應用科學大學 (Fachhochschule Aachen, 簡稱 FH Aachen) 成立

於 1971 年，是德國規模最大、知名度很高的應用科學大學之一。學校大約有一萬五千名學生，其中有相當比例是來自世界各地的國際學生。另外，學校的國際化程度很高，不僅提供許多英文授課的課程，還設有 Freshman Program 預科課程，幫助國際學生在語言和學術上銜接德國的學習方式。我居住的學生宿舍便能很大程度的體現出這點，當中有許多來自不同國家的學生，因此在經過共享廚房時常常能嗅到不同國家料理的香氣，也能跟不同國家的朋友聊聊生活。

校園分成兩個主要地點：一個在亞琛市區，另一個在於利希（Jülich）。亞琛校區主要集中在工程、設計、商業、建築等領域，屬於比較都市化的環境；而於利希校區則偏向化學、生物技術、能源和應用數學，環境相對安靜。兩個地區搭車約要 1 小時的時間，我曾在其中一堂 Business Ethics 這堂課前往 Jülich 校區，校園雖然較新，但周邊只能以荒涼兩字形容。學校的特色是強調實務導向，課程內容通常和產業界緊密結合，很多專案會直接和企業合作。這樣的模式讓學生在畢業後能快速銜接職場。FH Aachen 也和一些大型研究機構（例如 Fraunhofer）以及企業合作，參與能源、移動性、生命科學、數位化等領域的研究。我曾參加他們的就業博覽會、Summerfest 等等活動，都能看出理工方面的科系常常有展示的專案。

地理位置上，亞琛位於德國和比利時、荷蘭的邊境，非常方便跨國往來，也因此有很濃厚的國際氛圍，週日德國超市關閉時很多學生會前往荷蘭購物，也能使用德國學期票前往周邊國家的邊境小鎮（雖然通常比較無聊）。若要前往其他歐洲國家，則有 Cologne 跟 Dusseldorf 這兩大鄰近機場，搭乘 ICE 的話也可以於一個半小時直達 Frankfurt 機場，可以說是非常方便。

(3) 國外研修之課程學習(課內)

阿亨應用科技大學的課業相較於其他德國大學可以說是非常扎實，基本上沒有所謂可以混過的課程，而這就是所給我帶來的一大衝擊。把交換生活當成放鬆行程的我在出發的前幾周就被通知每一位交換生都要在開學前修習為期兩周的德文密集班。在台灣已經修過整整一年德文課程的我以為這也能不費吹灰之力的通過的時候，就發現密集班授課的速度能在短短的一

周追上我一年的基礎。不僅如此，由於是德語授課，時常出現聽不懂老師在教甚麼，更聽不懂他在解釋甚麼的情況，加上因搭飛機錯過了兩堂課程，平時也因時差與剛落地時需處理的一堆雜項無法集中精力學習，最後飲恨無法得到預期中的好成績，也讓我對於德國的課程愈感畏懼。我明白若想成功拿到獎學金，接下來的正式授課避免不了一場血戰，自此我的放鬆行程可是被現實打上了一個巨大的叉，我也必須因為分散風險多修一些克避免獎學金沒拿到的情形，以下是我在正式開學之後所修的課程：

(1)The United Nations (UN) Sustainable Development Goals (SDGs) in the International Business Context

這堂課是我相當期待的課程，歐洲有許多在 SDGs 做出大幅貢獻的已開發國家，因此我認為這堂課能帶給我更不一樣的視野。課程中，教授甚至邀請了真正有經營永續專案的學生組織 Enacters 來做工作坊，當中可以看到拿阿亨的城市剩食製作啤酒、心理醫生預約系統、以及人工關節的案例分享以及腦力激盪。這堂課最重要的就是要學生們透過對於現階段國際公司所能彌補的永續問題做出發想，並藉由課程中所教導的各種商業分析模型以最理性的方式說服為什麼這間公司有責任解決這個問題，以及為什麼有能力解決這個問題。

因為並不是一件簡單的作業，因此教授鼓勵大家可以組成小組完成任務，因此我選擇與其中一名也是台灣人的交換生一同完成作業。但在過程中我慢慢發現另一名交換生時常因為旅遊等原因翹課，甚至報告前一天隨便的完成了期中簡報。最令人無奈的是，由於德國需要在考試前註冊想考的科目，她在出國遊玩時錯過註冊期限，因此無法在這堂課取得成績，並用 Chatgpt 隨意地打了道歉文給我就消失不見了。我只能獨自一人在兩周內完成整整 48 頁的商業分析書，使得我原本的旅遊計畫告吹。(過了很久還是很生氣☹)

這次的經驗讓我了解到目標不同的人是不可能走在同一條路上的，在簽下獎學金的合約書的那一刻，就確立了我跟其他每天遊樂的交換生完全不同，必須要以學業為優先。在此建議所有學弟妹在領取獎學金時務必要知曉這項事實，並建議多與有升學壓力的德國學生多來往，以及眼睛睜開點看一下組員的狀況。就算沒有獎學金壓力，也不要因為自己的原因成為別人的負擔歐~

(2)Intensivkurs Deutsch A1

這是開學後正式的德文課程，授課的速度比開學前的密集班慢上許多，也有更多時間藉由組員對話、教學影片、以及小遊戲學習。雖然德文非常困難，但每週完成作業、背單字將會慢慢培養德文基礎。在課程的尾端，我便發現自己逐漸掌握德文授課，也慢慢地聽得懂路上、看板上等等的簡易德文，並在最後取得 1.3 的成績，相較開學前的密集班的成績進步非常多。

(3)International Marketing and Management

這堂課都圍繞 Sustainable International Business Global Poster Competition 2025 這個比賽進行，主要是以學生組隊為主，將創意的行銷提案呈現給教授並參加比賽。這個課程當中，我有機會跟當地的學生組隊腦力激盪，是個很新奇的體驗。

(4)Business Ethics and Intercultural Awareness

課程中最寶貴的一點，是讓我意識到倫理原則雖然看似普遍，但在不同文化中往往會有不同的詮釋與實踐方式。透過關於企業社會責任、永續發展與倫理兩難的討論，我深刻體會到，商業決策絕不只是追求獲利，它同時必須展現對人、社群與文化背景的尊重。

跨文化的部分更促使我反思自身的文化背景如何影響我的觀點。在與來自不同國家的同學進行案例討論與小組合作時，我發現某些在一個文化中被視為「合理」的商業作法，在另一個文化可能會引起不同的解讀或反應。這讓我更加明白，同理心、開放態度以及清晰的跨文化溝通，是成功合作的關鍵。

這門課不僅提升了我的倫理思辨能力，也增進了我的跨文化素養。它讓我更有信心能夠在重視誠信、包容與全球責任的組織中貢獻所長。更重要的是，我理解到所謂的「倫理領導」不僅僅是遵守規範，更是透過建立信任與尊重，來促進跨文化的良好合作。

回顧這一段在阿亨應用科技大學的學習歷程，雖然過程中伴隨著極大的壓力與挑戰，甚至常常覺得身心俱疲，但最終所收穫的遠超過當初的想像。努力維持獎學金所需的成績，每一步都逼著我重新檢視自己的目標與態度。可以說，這段交換並非「度假式」的輕鬆旅程，而是一次真正深入體驗留學生面貌的機會。扎實的課業訓練、跨文化的合作經驗，以及面對困境時的自我調適，讓我不僅提升了專業能力，也更加清楚未來想要成為怎樣的人。雖然痛苦，但也正因為痛苦，這趟經歷才如此真實而難忘。

(4) 國外研修之生活學習(課外)

在國外研修的生活中，除了課堂上的專業訓練之外，課外的經歷更是我成長的重要一環。生活與學習緊密相連，許多課外挑戰都促使我培養出更高的獨立性、跨文化溝通能力與自我管理能力。

首先，最直接的挑戰來自於日常生活。從住宿安排、購物、交通到日常用語，都是全新的體驗。剛抵達時，語言的不流利常讓簡單的事變得複雜，例如在超市找不到熟悉的商品、在餐廳點餐時不確定食材內容，甚至搭乘大眾交通工具時也會因語音廣播聽不清楚而錯過站點。然而，這些不便迫使我主動觀察與學習，逐漸掌握當地的生活節奏，並在一次次的嘗試中建立起自信。尤其在搭火車旅行時，偶爾遇到班車誤點或取消，使得原定的行程被迫改變。這些突發狀況迫使我學會快速判斷、尋找替代方案，並調整時間與計畫。正是透過這些經驗，我逐漸培養出臨機應變的能力，以及在陌生環境中保持冷靜的素養。

其次，課外活動讓我擴展了人際網絡。透過參加學校的國際生聚會與文化節，我結識來自不同國家的同學。我們會分享彼此的飲食文化、節日習俗，甚至一起下廚交流料理方法。這些互動不僅增進了我的語言能力，也讓我更深刻體驗到多元文化並存的價值。特別是在跨文化對話中，我學會尊重差異並保持耐心，這種態度對於未來無論是工作還是生活都至關重要。

再者，旅行經歷是課外生活中最難忘的部分。週末或假期，我常與同學相約探索不同城市。從規劃路線、訂票到控制預算，每一個步驟都需要細心安排。過程中難免遇到突發狀況，例如班車取消或訂房誤差，但正因如

此，我學會臨機應變、靈活調整，並在陌生環境中保持冷靜。這些經驗鍛鍊了我的獨立思考與解決問題能力。

此外，生活上的自我管理也是重要的一課。在台灣習慣了家庭的支持，而在國外必須獨立處理所有瑣事，包含打掃、洗衣、料理三餐與理財。為了節省開支，我開始自己下廚，從最簡單的煮麵、炒菜，到後來能夠模仿當地菜色，這不僅豐富了生活，也成為與朋友交流的有趣話題。

總結來說，國外研修的課外生活是一場全方位的學習歷程。它不僅讓我突破語言與文化的障礙，更讓我在自我管理、跨文化交流以及解決問題的過程中獲得寶貴經驗。雖然過程充滿挑戰，但這些挑戰正是成長的養分，使我更能以開放與成熟的心態面對未來的國際化環境。

2、 研修之具體效益

此次研修的最大效益在於透過跨文化與專業領域的學習，使個人專業知能與國際視野均獲得顯著提升。首先，在專業知識的層面，透過參與課程、工作坊及實地考察，我能夠深入理解歐洲在工程技術、數位化轉型與可持續發展等領域的最新發展趨勢。這不僅使我能與德國及歐洲當地師生進行專業交流，也讓我將國際前沿的知識與方法帶回台灣，應用於後續學習與研究之中。例如，在能源與智慧製造的研修過程中，觀察到當地企業與學術機構如何結合實務案例進行教學，讓我認識到學用合一的重要性，並進一步啟發我在未來規劃研究題目時，能更貼近產業需求。

其次，在跨文化溝通與生活經驗方面，透過與來自不同國家的學生共同學習與交流，我不僅提升了英文與德文溝通能力，更在日常互動中培養了跨文化敏感度。德國強調時間管理、團隊合作與自主學習的風格，對我而言是一種全新的挑戰。在多次小組討論與專案合作中，我逐漸學會以更具體的方式表達想法，也更能理解不同文化背景下的思考邏輯與行事方式。這種經驗將使我在未來面對國際合作或跨國專案時，更具適應力與協調能力。

再者，研修期間我對德國高等教育的制度有了更深入的了解。德國的應用科學大學強調實務導向，課程安排常與企業實習或研究計畫結合，這與台灣較偏重理論的學習方式形成對照。透過比較，我更清楚地意識到自身在專業能力上可以加強的部分，例如如何將理論轉化為可執行的解決方案，以及如何

運用跨領域的知識整合來面對實際問題。這些認知將有助於我調整學習策略，強化解決問題的能力。

此外，生活層面的經驗也不可忽視。在異地生活迫使我必須快速學會獨立處理各種大小事，包括住宿安排、交通規劃、日常開支與語言障礙等。這些挑戰雖然在當下帶來壓力，但實際上大幅提升了我的自我管理能力與抗壓性。當我能夠逐漸適應陌生環境並建立起自律的生活習慣時，我也更有信心面對未來的不確定性。

最後，研修的經驗讓我更清楚自己未來的方向。透過與不同領域專業人士的互動，我開始思考如何將所學應用於國內教育與產業發展，並探索更多跨國合作的可能性。此次研修不僅僅是一段短期的學習經驗，而是為我長遠的職涯奠定了基礎。

總結而言，此次研修的具體效益涵蓋專業知識、跨文化能力、自我管理與未來職涯發展四大層面。它不僅拓展了我的國際視野，也讓我具備將國際經驗轉化為在地應用的能力。這些寶貴的收穫，將持續影響我未來的學習與工作，成為我邁向國際化專業人才的重要資產。

三、本次出國進修經驗與心得分享

此次出國進修，對我而言是一段充滿挑戰與收穫的學習旅程。在短短數月的時間裡，我不僅在學術領域獲得了新的知識與啟發，更在生活體驗、跨文化交流以及自我管理上有了深刻的成長。

在學業方面，德國的課程安排與我熟悉的學習環境有很大不同。課堂上強調學生的自主性與批判性思考，老師不會提供過於細節的指引，而是期待學生能夠自行探索並提出觀點。剛開始時，我確實感到不適應，甚至覺得壓力龐大，但隨著一次次的報告與討論，我逐漸學會如何整合資料、表達立場，並在團隊合作中聽取不同的聲音。這種訓練大大提升了我的專業能力與獨立思考的習慣。

在課外生活方面，異國的文化衝擊同樣帶來許多學習機會。從購物、交通到日常溝通，每一件小事都需要自己解決。剛開始因為語言不熟悉，常常會遇到窘境，例如聽不懂車站廣播或無法順利向店員詢問商品。但隨著時間推移，我逐漸建立起自信，並透過觀察、詢問或嘗試，找到最適合自己的應對

方式。這些生活上的挑戰，反而成為提升語言能力與文化適應力的重要助力。

此外，參與國際交流活動更是這段旅程的一大亮點。我結識了來自世界各地的同學，大家常常分享彼此的文化背景，或一起參加旅行與聚會。透過這些互動，我學會了如何在多元文化的環境中包容差異、尋求共通點，也因此拓展了國際視野。這種跨文化的交流能力，相信將在未來的職涯與生活中帶來極大助益。

最重要的是，這段經驗讓我體會到獨立生活的價值。在沒有家人支持的情況下，我需要獨自管理財務、規劃三餐、安排旅程，甚至面對突發狀況時也要冷靜處理。雖然過程中有過挫折與不安，但正是這些挑戰，讓我逐漸培養出更強的責任感與韌性。

本次出國進修不僅豐富了我的學術知識，更讓我在人格特質與國際視野上有了顯著的成長。雖然過程中充滿挑戰，但回過頭來，這些經歷都是極為珍貴的養分。未來我希望能將這段研修經驗所累積的能力，應用在專業領域與跨文化合作中，持續發揮影響力。

四、建議事項

在此次研修過程中，雖然已獲得豐富的學習與生活體驗，但若從整體研修計畫的設計與執行層面檢視，仍有若干可以改進之處，以供日後參考。

(1)給學校建議事項

在生活面向上，我也體會到住宿與交通安排仍有調整空間。由於研修地點與宿舍、學校之間的距離不算近，對初到異地的學生而言，通勤往往成為額外的壓力來源。若能在前期協助安排更便利的住宿方案，或提供更清楚的交通指南，將能有效減少學生在適應初期的困難，加快融入當地生活的速度。我也強烈感受到阿亨相較於其他學校，對交換生的協助並不算多，許多事情需要自行摸索。尤其在最初尋找宿舍時，繁複的書信往返讓人倍感不安。雖然這確實是一種培養獨立性的學習機會，但若能在資訊透明度與協助措施上多加改善，將能讓剛抵達的國際學生更安心，也更快進入穩定的學習狀態。

(2)給學弟妹的建議

首先，語言準備很重要。FH Aachen 的部分課程有英文授課，但生活上還是以德文為主，尤其是宿舍、銀行、醫療或市政事務。出發前最好先掌握一些基本德文會話，例如報到、買票、問路或購物的用語，會讓你省下很多麻煩。亞琛雖然是學生城市，英文普及度不錯，但遇到年長的居民或行政單位時，還是以德文居多。建議學弟妹提前下載翻譯 App，或參加學校的語言課程，會更快融入。

其次，生活與住宿安排要有心理準備。亞琛是大學城，房源競爭很激烈，如果申請宿舍沒有成功，可能需要自己找房。這時候可以透過 WG-Gesucht 等網站找合租屋，或向學校的 Studierendenwerk 諮詢。交通方面，亞琛市區不大，腳踏車和公車是主要的通勤方式。學生學期票 (SemesterTicket) 非常划算，不僅能無限搭乘北萊茵邦的交通，還能直接坐火車去科隆、杜塞道夫，甚至跨到比利時、荷蘭邊境城市，非常適合假日出遊。

在課業方面，FH Aachen 的特色是實務導向。很多課程都強調專案與應用，不是只念書本理論。這對台灣學生來說可能是一種新挑戰，因為教授會期待你主動參與、提出想法，甚至自己找資料來解決問題。建議學弟妹要勇於表達，別擔心語言不完美，德國同學與教授更看重的是你的內容與態度。小組合作也是課程常見形式，與不同國家的同學合作時，學會分工、溝通與尊重彼此的文化差異，會讓你收穫很多。。

在課業與專業學習上，要主動把握資源。FH Aachen 的課程設計偏向實務導向，常需要小組合作或專案報告。學弟妹們最好一開始就積極參與，主動發言，這樣不僅能加快熟悉課程內容，也能建立和同儕之間的信任。若遇到不懂的地方，不要害怕請教教授或同學，因為在德國，師生之間的關係較平等，教授通常樂於幫助學生解決問題。

另外，跨文化交流是非常值得珍惜的機會。在研修中，你會遇到來自世界各地的同學。不要只和台灣或華語圈的朋友待在一起，嘗試多參與國際學生辦的活動，主動交朋友。這不僅能增強語言能力，也能讓你對不同文化有更深入的理解。這些跨國人脈，未來無論是在升學、就業還是合作研究上，都可能成為很寶貴的資源。

最後，保持紀錄與反思。建議學弟妹們養成寫日記或隨時記錄心得的習慣，無論是課程重點、生活體驗還是文化觀察。這些紀錄不僅能幫助你日後撰寫報告，也能在未來回顧時，看到自己成長的軌跡。更重要的是，當你把研修經驗內化為自己的養分，才能真正將學到的東西應用在未來的學習與工作中。

五、附件

(一) 成果照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

	
與美國留學生交流	交換生野餐
	
課程上的學生國籍分布	阿亨大教堂

※ 備註：

1. 成果報告請用A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫（活動照片請附簡單文字說

明)。

2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。

所屬系所 審核意見	指導老師簽名： 系所主管核章： (* 本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)
--------------	--

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫 (活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。



五、附件

(一) 成果照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

	
<p>與美國留學生交流</p>	<p>交換生野餐</p>
	
<p>課程上的學生國籍分布</p>	<p>阿亨大教堂</p>

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫 (活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。

<p>所屬系所 審核意見</p>	<p>指導老師簽名： 系所主管核章：</p> <div style="text-align: right;">   </div> <p>(*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)</p>
----------------------	---

※ 備註：

1. 成果報告請用 A 4 紙直式橫書依規定格式撰寫 (活動照片請附簡單文字說明)。
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何利用。