

學生出國研修心得報告內容

學海飛颺

原就讀校名:長榮大學

原就讀科系與年級:職業安全與衛生學系,三年級

姓名:洪

研修國家:德國,漢堡

研修學校:NBS(Northern Business School)

獲獎年度:民國 114 年

- 01 緣起
- 02 研修學校簡介
- 03 國外研修之課程學習-課內
- 04 國外研修之課程學習-課外
- 05 研修之具體效益
- 06 感想與建議

一、緣起

在剛入學的時候，我發現校網上其實列出了許多歐洲國家的合作學校，包含法國、捷克等，每年也都會看到有學長姐前往這些國家交換的分享或記錄。然而，讓我印象深刻的是，在這些豐富的資訊當中，我幾乎找不到任何與德國相關的交換生紀錄——不是沒有合作學校，而是都沒有學長姐實際申請並前往德國交換。

此外，在國內求學的這段時間，我逐漸感受到生活和學業上缺乏足夠的挑戰。許多時候，日子在熟悉的節奏中重複，雖然穩定，卻也少了突破自我的契機。我渴望能有一個環境，讓我必須跳脫舒適圈、重新學習適應與成長。而前往德國交換，正好提供了這樣的可能——一個陌生的國度、不同的語言、全新的學習方式，我相信這些挑戰會促使我變得更獨立、更有彈性，也更能理解這個多元世界的樣貌。

透過這次交換的機會，不只增進學術上的能力，更能在文化碰撞與生活實踐中，找到自己更多的可能性。



攝於杜拜轉機時

二、研修學校簡介

本次研修學校為 NBS (Northern Business School)，位於德國第二大城市 —— Hamburg。

NBS 為一所以商業與管理領域為主的私立高等教育機構，致力於培養具備實務能力與國際視野的專業人才。學校課程設計強調理論與實務並重，並與企業保持密切合作，使學生能將所學應用於實際商業情境中。

校園規模比較小，班級人數較少，但相對的師生互動密切，教學方式注重討論與案例分析。最讓我驚喜的是！老師會和學生們私下出去逛市集喝酒，這是在國內完全不曾有的經驗。而且國際學生比例高，使課堂上常能聽到來自不同國家的觀點，進一步培養跨文化溝通與國際合作能力。也因為課程是實體與線上課並行，當天氣或身體因素不速前往時，仍可以正常上課。

上課時，課堂裡其實都只有少少幾個人，甚至一隻手都可以數出來，每位老師的教學方法都不一樣不過都喜歡與學生互動，這點真的和台灣很不一樣，甚至台灣在課堂上是不發出聲音的。



實體課程

另外，教室的地點位於一個商場裡的三樓，周遭的交通也很方便，有地鐵有公車不用怕難以抵達。下課後有時間可以去樓下逛逛，有超市、服飾、餐廳，不過德國大部分商店都是晚上八點關門。校園內部整體環境很舒服，承辦人員也很親切，國際處我是接觸到 Michaela，有任何問題他都很親切並快速地幫我解決，讓人很安心也很信任。

NBS 的課程設置具有高度的實務導向，所有課程皆以研討課

（seminar）與講座（lecture）形式進行。值得一提的是，NBS 特別重視學生的創業精神，校內設有「企業會計、控制與財務管理研究所

(IUCF)」，教授們每學期提供一次免費的創業諮詢時段，協助學生評估商業構想，並提供實務界專家的建議。



教室樓下的樓層說明牌



教室外休息區

三、國外研修之課程學習-課內

本次於德國漢堡之 NBS (Northern Business School) 修讀 Business Administration (FT) 課程，著重於商業管理核心知識之全面建構與實務應用能力之培養。

本課程涵蓋企業管理之主要領域，包括管理學原理、行銷管理、財務會計、人力資源管理及國際商業等內容。透過完整課程架構，使我能從企業整體運作角度理解組織管理與市場策略之關聯性。

在教學方式上，課程以案例分析、情境模擬與小組專案為主要學習模式。教授常以歐洲企業或德國企業實例為討論主題，引導學生分析企業面臨之市場環境與競爭策略，並提出具體建議。此種實務導向教學，使我能將理論概念實際應用於真實商業情境之中，提升問題分析與決策能力。

對於不是本科系的我來說，聽這些課真的很有挑戰，有很多專有名詞與解釋要去記憶，並且是用第二語言去理解，但是老師都很有耐心並會在課堂中給我們時間去消化，這點我覺得有減輕我一點挫折感。



教室課堂

在專業課程以外，我們還會去許多當地的活動交流彼此的想法或認識更多人，像是每年都很熱鬧的聖誕市集，這個市集實際上其實不大，但每個人都蠻享受在別人的相處的。

其實除了市集以外還有舉辦很多活動，像是溜冰、打保齡球等等，不過因為剛好我當時腳受傷及發燒感冒無法參加，幸好在我身體狀況還不錯的情況下有參加這次的市集活動，不然感覺會少掉很多體驗。因為我們在不熟悉的環境中，身體可能會不自覺得出現一些問題，想做什麼馬上去做也是我這次交換所徹底學到的。

這是我第一次和才剛認識不久的人一起出遊甚至喝他們的熱紅酒，喝起來苦苦地又感覺酒精濃度很高，我喝完這一小杯我就已經開始暈

了，草草結束之後趕快搭公車回家。這時候就也不用擔心交通問題，因為這邊交通真的蠻方便的。(就是會延遲而已)



聖誕市集



學校對面聖誕市集

四、國外研修之課程學習-課外

雖然這次前往德國漢堡 NBS 的交換期間僅有四個月，扣掉課程與考試後，實際上能全心投入探索的時間大約只有三週左右，但正因為時間

有限，我反而更加審慎地規劃這段寶貴的課外時光。我這次散心的目標之一是追尋長久以來對舞蹈的熱愛。我主動搜尋歐洲當地的舞蹈工作室，發現英國倫敦與德國科隆都有相當活躍的舞蹈社群，於是決定利用課程之餘的時間，安排短期的旅行。

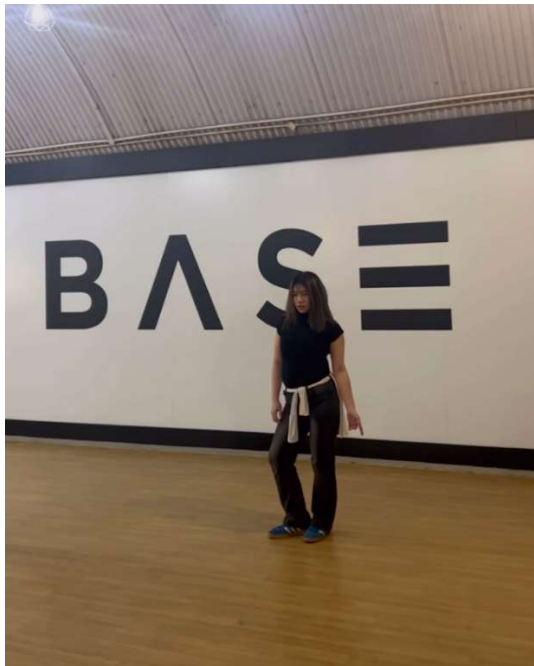


科隆紅房子





倫敦舞室



去英國的舞室很興奮也很期待，在課堂上同學們都很熱情，甚至主動提出要幫我拍影片！而在德國科隆，我則特地前往當地知名的「紅房子」舞蹈工作室，前後總共上了兩堂課。這間工作室在歐洲舞蹈圈內

頗具口碑，能夠親自踏入那樣的空間，跟著當地老師與學員一起律動，對我來說是一種夢想成真的感覺。在紅房子的課堂中，我不只是學習舞步，更觀察到德國人對於身體表達與藝術創作的態度，那種專注與自由並存的氛圍，讓我對舞蹈有了全新的理解。

除了舞蹈之外，我也希望把握這難得的機會，盡可能走訪德國周邊的國家。由於時間有限，我無法進行太長途的旅行，因此規劃以短天數、高效率的方式，造訪幾個鄰近的國家與城市。每一次的旅行，對我來說都不只是觀光，而是用雙腳走進不同的文化現場——可能是參觀當地的博物館、穿梭在傳統市場、或只是坐在咖啡廳觀察當地人的生活節奏。這些片刻累積起來，成為我理解歐洲多元文化最真實的素材。



荷蘭



比利時



法國



捷克



柏林

短短三週的時間要同時完成旅行和學舞，似乎有些緊湊。但正因為時間有限，更顯得每一個選擇都值得珍惜。我希望這段交換生活，不只是學業上的進修，更是一段能夠貼近自己興趣、勇敢嘗試新事物的成長歷程。無論是在倫敦的舞蹈教室揮汗，還是在科隆的紅房子跟著節奏律動，或是在火車上望著窗外飛逝的異國風景，我相信這些經驗都會成為我未來回想時，最鮮明也最深刻的交換記憶。

在這短短三周，我走訪了荷蘭、比利時、法國、捷克、英國、盧森堡還有一些德國城市，像是慕尼黑、紐倫堡、科隆及柏林。其中我最有印象的城市除了我有去上跳舞課的倫敦、科隆、柏林外，就是比利時了！甚至許下了之後還要再去的願望，原本對於比利時是沒有期待的，因為網路上的評語都沒有說很好，不過我覺得他有顛覆我的想像。



前往歐盟議會

地鐵很乾淨、去了歐盟議會參觀和吃了比利時鬆餅!我很喜歡議會這個行程，雖然是我前一天才突然決定要去的，不過裡面真的很漂亮，不過我去的時候剛好他們結束會議了，希望有機會可以親眼目睹他們開會的過程，而且這次的旅程，我也在通勤時認識一些人，有一個摩洛哥姐姐和數學教授還有一個日本人，或許我們就只是這段旅途的過客，不過能在旅程中感受到溫暖的人情味其實也是美好的收穫。

原本在台灣我都是被照顧得好好的，想吃甚麼跟家人講就好，完全是一個不會下廚的人。可是一個人在外，外食我覺得不合我的口味，所以能解決問題的方法我只能自己煮了。幸好租的地方有附廚房以及相關廚具，從一開始甚麼都水煮或一些不用料理的東西到後面變成會自己煮義大利麵吃，我覺得這點我真的有肉眼可見的進步。



不會煮的時候就是水煮



開始會做義大利麵了

後面還認識了住在隔壁的大哥，在他要出差的前兩晚他做牛排給我吃，也因為這次的機會讓我認識了很多我原本一定不會遇到的人，也了解了每個國家的人其實表面上看以來很兇但內心都蠻可愛的。

五、研修之具體效益

一、語言能力方面

- 英語實戰應用能力提升：在全英語授課環境及旅遊時在青旅的一些 small talk 中，慢慢鍛鍊並強化英語的表達流暢度與精準度，並適應不同口音的英語溝通。
- 跨文化溝通技巧養成：如何以簡單清晰的表達方式與母語非英語的國際學生交流有效溝通，提升跨文化情境下的語言應變能力。

二、生活方面

- 生活自理與獨立規劃能力：在有限時間與預算下，自主安排旅行路線、住宿交通與舞蹈課程報名，強化時間管理、資源分配與解決問題的實務能力及提前預想的能力。
- 時間管理能力：利用課餘及考試後約三週時間，規劃短天數旅行走訪德國周邊國家

三、個人成長

- 跳脫舒適圈的勇氣培養：主動選擇前往過往校內較少交換生申請的德國，證明自己具備面對未知與挑戰的勇氣與執行力。
- 獨立自主與韌性強化：在異國環境中獨自處理生活事務、適應文化差異、克服語言隔閡，提升心理韌性與自我照顧能力，增強未來面對各種環境變動的適應力。

四、回饋方面

- 打破校內德國交換經驗的空白：作為校內少數（或首位）前往德國 NBS 的交換生，累積第一手申請、生活與學習經驗，可提供未來學弟妹具體的參考資訊與諮詢協助。
- 分享歐洲舞蹈學習資源：將在英國與德國接觸到的舞蹈工作室、課程資訊與學習心得整理分享，提供校內同樣熱愛舞蹈的同學未來出國交流時的參考指南。

- 促進校園國際化氛圍：回國後透過心得分享會、社群貼文或國際週活動，將自身的文化觀察與學習收穫傳遞給更多同學，激發校內對於歐洲（特別是德國）交換機會的關注與興趣。

五、學術方面

- 涉略商管領域專業知識：透過 NBS 小班制、互動式的研討課教學，針對國際管理、企業會計與控制等領域進行系統性學習，接觸德國獨特的實務導向教學模式，提升理論與實務結合的能力。
- 拓展歐洲商業思維視野：身處漢堡這個歐洲重要貿易樞紐，透過課堂討論與個案研究，有助於未來從更宏觀的角度分析國際商業趨勢。

六、感想與建議

記得剛抵達漢堡時，拖著行李站在陌生的街頭，心裡既興奮又不安。陌生的語言、陌生的交通系統、陌生的生活節奏，一切都得從零開始適應。但正是這些「陌生」，讓我學會了更仔細地觀察、更謙虛地提問，也更勇敢地嘗試。曾經在台灣時，生活總是被熟悉的框架包圍，很多時候只是順著習慣往前走；但在這裡，每一件小事都需要重新學習——如何買對車票、如何在超市分辨陌生的食材、如何用有限的德語加上比手畫腳表達需求。這些看似平凡的日常，卻成為我突破舒適圈最真實的練習。

而讓我感觸最深的，是這趟旅程中「選擇的重量」。因為只有四個月，扣掉課程與考試，真正能自由運用的時間不過三週左右。這讓我必須非常審慎地思考：什麼是我真正想要的？什麼是錯過這次機會就很難再體驗的？於是，我把有限的課外時間，投注在兩件對我最有意義的事情上——舞蹈與旅行。在英國倫敦的四堂舞蹈課、在科隆紅房子的兩次課程，每一次踏進舞蹈教室，我都感受到一種超越語言的自由與快樂。那種專注於當下、用身體表達情感的過程，讓我重新找回與自己內在連結的方式。

原本在台灣覺得很順遂但卻無趣的人生，在這次交換結束回國時，我也找回了生活的意義。