

生活報告

國貿三 111301006 林孜彧

學校介紹

WHU - Otto Beisheim School of Management 是德國的頂尖私立商學院，成立於 1984 年，主校區位於萊茵河畔的 Vallendar 小鎮，分校設於杜塞道夫。作為德國與歐洲商學教育的佼佼者，WHU 在《金融時報》等多項全球商管學院排名中長年名列前茅。學校以「Excellence in Management Education」為核心理念，強調卓越的教學與研究、實務導向的學習經驗，以及與企業界的緊密合作關係。

WHU 提供從學士到博士、MBA 到高階主管教育等多元課程，內容涵蓋管理、創業、財務、心理學、科技與創新等領域。課程設計並重理論與實務，學生有許多機會透過專案、報告與企業合作計畫培養領導與問題解決能力。此外，WHU 也致力於培養學生的國際視野與創業精神，校內學生社團活躍、活動豐富，展現出所謂的「WHU Spirit」——一種兼具熱情、創新與凝聚力的校園文化。

WHU 目前與全球超過 220 所大學合作交換計畫，每年吸引大量國際交換生前來交流。學校也設有完整的支援機制，包括 buddy system、語言課程、文化導覽等，讓國際學生能順利融入當地生活，從中拓展視野並建立跨文化連結。



學制

一學年分成四個 quarter，秋季學期是 Q1、Q2，春季學期是 Q3、Q4。一個 quarter 有六週上課週，結束後有半個月的考試期間。不論上課或者期末考都是由教授自由安排時間，所以選課前需要確認課程是否衝堂，學期間最好也要常常打開 Outlook 行事曆檢查上課時間跟地點；不過就算課程不幸衝堂也不用太擔心，只要選其中一門課出席，並寫信給另一門課的教授說明情況即可。

至於課堂的時段，分為 8:00-9:30、9:45-11:15、11:30-13:00、13:45-15:15、15:30-17:00、17:15-18:45。簡單來說，一門課依照學分可能有 4 至 6 堂課，一堂課通常佔兩個時段，每時段各一個半小時、中間休息 15 分鐘，午休則是 45 分鐘。外語一堂課只有一個時段（一個半小時），橫跨兩個 quarter，總共上 30 堂課。部分模組課程會銜接上下 quarter 的內容，但如果交換生評估內容符合自身負荷，也可以單獨選課，不強制兩門都選修。

課程介紹

雖然 WHU 的教學是商業、創業為主，不過也提供商業心理學的課程；由於我本身對心理學的興趣，以及 WHU 跟政大相比之下自由許多的選修門檻，因此我在這裡選修的課程五門之中有三門是跟心理學相關。

Deutsch A1. 1 : 5ECTs

我交換前在政大上了一學期的德文（一），學到 A1.1 的一半，到德國之後又從頭學起，把這個等級學完。雖然重複學前半段乍看之下挺浪費時間，可是兩邊老師注重的方面有所不同，值得互相比較。政大的江世琳老師為我打下穩固的文法基礎，也兼顧標準發音。WHU 的 Yvonne Löv 教授則以較快的步調帶我們熟悉日常對話，在短時間內建立起理解與表達能力。

Germany in Europe : 4. 5ECTs

講述德國地理、歷史；教材豐富，Geoff Sammon 教授提供不少補充講義。小組報告是選定德國某個城市，介紹觀光資訊、飲食、名人等。在準備報告、聽別組分享的過程中，不但可以深入了解這塊土地的過往，也能用作空閒時間安排旅遊的參考。

Psychology : 4. 5ECTs

普通心理學，涵蓋人格、社會、正向心理學等。課前需要預習課文，篇幅稍多可是難度不高；每堂課一開始會用小考點名。分組報告要模仿 Myth Busters（流言終結者）破除心理學常見的迷思。Pisitta Vongswasdi 是一位親切、有個人魅力的教授，會耐心為學生解答各種問題。

Personality and Motivational Psychology : 4. 5ECTs

人格與動機心理學。教材除了課堂簡報外也有個案、TED Talks 影片等。Linda Schürmann 教授鼓勵學生發表意見，課堂上常有人主動提問或分享自己的觀點。小組報告跟當週的課程進度相關，時長約半小時，各組都發想出許多創意表現形式，恰好作為課程的補充資訊。

Cognitive and Developmental Psychology : 4. 5ECTs

認知與發展心理學。因為沒有出席率的要求，課堂看起來較為冷清，不過 Rüdiger F. Pohl 教授講課頗有條理，每次去上都覺得獲益良多。這堂課同樣有小組報告，每一組可以選定跟課程相關的主題，自由發揮。



生活及文化交流

學校的 IRO (International Relations Office) 跟 WHU 學生組成的 VIP (Vallendar Integration Program) 為交換生辦了各式各樣的交流活動。以下概略介紹每項活動。

Orientation

分成多天舉行，介紹學校各級組織、註冊流程、選課系統、德文能力分級測驗、學期行事曆安排、還有一天設計闖關活動幫助我們熟悉當地社區環境。學校也發給我們一些紀念品跟旅遊手冊。



Regional Tour

到哈亨堡的釀酒廠參觀。這是我抵達德國之後第一個觀光行程，由於隨機分組的緣故，我認識了不少原本可能難以產生交集的交換生。除此之外，也能認識德國出名的啤酒、釀造流程與發展歷史，還能品嚐道地的德國食物，要是時間允許，非常推薦參加這項參訪活動。



International Dinner

由各國交換生準備家鄉的特色餐點。我帶了珍珠、跟我一起去 WHU 交換的芳瑜帶了奶茶茶包，剛好可以組合成珍珠奶茶。我們最喜歡的是立陶宛交換生所準備類似巧克力餅乾的 Tinginys (慵懶蛋糕)，喜歡到特別找他們問食譜。



Chinese New Year Celebration

開放學生跟社區民眾參加，有不同攤位可以體驗新年傳統活動。我從台灣帶了筆墨跟春聯紙，讓外國人嘗試寫書法，雖然整個活動期間忙到沒空光顧其他攤位，可是能教他們寫出中文也挺有成就感的。有些人找到一些荒唐的字句請我幫忙寫，使我會心一笑；也有人請我為他們取中文名字，總結來說算是個新奇的體驗。



Tauschie Dinner

交換生到當地學生住處吃晚餐。我們這組由當地學生準備德國傳統食物Knodel（馬鈴薯丸子），交換生負責買飲料。用餐完畢我們還一起玩德國在地的酒局遊戲，從中了解他們平時的娛樂文化。



International Networking

供餐。相當於政大商學院的校園博覽會，但是各校沒有分配攤位，而是將文宣品一字排開，交換生與本地學生找位子坐下來聊天、交換訊息。由於WHU規定所有學生畢業前都必須去別校交換，因此這是向他們介紹自己的好機會。



當地居民互動

有別於我們對德國人性情冷漠的刻板印象，我覺得當地人其實還算熱情，不論是在住處搭電梯遇到鄰居，或是在超市、麵包店購物等，他們都十分樂於跟陌生人打招呼、小聊幾句。可惜我的德文並不那麼流利，否則應該能跟他們有更加深入的交流。

學業交流

再次推翻我對德國人的刻板印象，這次推翻的是守時的部分。約討論報告或是製作簡報內容的時候，好幾次我都是最準時的；然而他們對於報告品質的高標準要求彌補了這點，因此我覺得他們晚幾分鐘出現其實也無傷大雅。另外值得一提的是他們的語言能力；過去德國之前我曾經擔心德文只有初學等級，恐怕難以跟當地學生順利交流，沒想到 WHU 是如此國際化的學校，學生的英文程度幾乎都是母語等級，雖然有時候討論報告他們會優先使用德文以求效率，可是討論完畢會再用英文向交換生溝通，不會忽略我們。

交換需注意事項

行李準備

建議帶個登機尺寸的背包或行李箱，以備旅遊所需；廚具的部分只有電鍋比較難在德國找到，想自己煮飯的話可以帶小電鍋。衣服則要考慮交換季節，冬天最低溫在 0°C 上下，夏天高溫只會到 20 幾度；德國氣候乾燥，就算是溫度相同，體感上也會比台灣溫暖一些。除了大外套是必備之外，我帶的冬衣最後有一半都捐給舊衣回收，夏天的衣服帶不夠，反而需要多買。食物方面，便於攜帶的調味料可能是不錯的選擇；盥洗用品很容易買到，過去的時候帶旅行組撐過頭幾天就沒問題了。插頭、轉接頭務必準備長腳的款式。出國前我還去診所請醫生開「旅備藥」，後來感冒果然就派上用場了。

財務

我申辦了 Expatrio 的留德大禮包，交換期間都是用它提供的銀行帳戶連結手機 NFC 感應支付，就像刷卡一樣。因為要等到抵達德國才能開通這個帳戶，而且開通後從限制提領帳戶 (blocked account) 實際撥款到能自由使用的銀行帳戶，耗費的時間也不一定，所以最初攜帶一些歐元現金或是自己的信用卡，其實是必要的。歐洲大部分超市、餐廳、旅遊景點都支援電子支付，只有市集購物、上廁所、洗衣服會用到現金（硬幣）。Expatrio 的 Mastercard 可以自動換匯，在使用不同貨幣的國家如英國、挪威、匈牙利等都可以直接刷卡，不必特別換錢。每個月記得要在帳戶裡留足夠餘額給保險扣款。

心態

到達一個陌生的國度，難免會遇到許多無法預測的事情，如果能夠對一切保持開放的態度，不以刻板印象限制自己的眼光，面對各種突發狀況就會更加從容。

舉例來說，我之前預約柏林愛樂的音樂廳導覽，導覽人員卻忘記了行程，自始至終沒有現身，讓現場 20 多個人只能白等；又或者是德鐵層出不窮的誤點搞得每一趟坐火車都不知道自己能不能順利抵達目的地、順利回來。旅途中的種種不確定因素都突顯出預留行程應變餘裕的重要性。當然，這些插曲也可以轉換成正向的變化，讓我在意想不到的地方停留、欣賞原本無緣的風景，或是多一些跟旅伴談心的時光。

在歐洲各地旅遊的時候心裡總是想著「會不會被搶？」、「會不會被奇怪的人攻擊？」諸如此類的疑問，可是這四個月待下來，縱使是一個人在各國之間獨旅六天，我並沒有遭遇過什麼激烈的衝突。只要注意隨身行李、財物，記得把重要物品放在自己的視線範圍內，出外盡量結伴同行，相信就足以保障人身與財產安全。

上述幾點似乎都限於「消極的開放心態」，用在面對意外事件，然而我認為平時保持「積極的開放心態」看待一切又更加重要。WHU 是一個多元文化共榮的環境，身為交換生，又有更多機會跟來自不同國家的人交流。不論是在日常生活中、課堂上、文化交流活動裡，多主動向人提問、主動表達自己的想法，可以學習用不同視角解讀這個世界，得到前所未有的體悟，也能讓更多人看見台灣、認識台灣。

最後，希望每一位交換生都能珍惜自己交換過程中經歷的每個當下。這幾個月的時間，剛開始不適應的時候可能會覺得日子無比漫長，但是一旦在異鄉留下認真生活的痕跡，甚至結交知心的朋友，就會發現離別的時刻實在到來得太快。把握這段難得的旅程，為自己創造獨一無二的珍貴回憶吧！



（我開了一個 Instagram 帳號紀錄交換的每一天，有興趣的話可以追蹤 @theother._.julie，看看我拍的照片、影片，有疑問也歡迎找我尋求解答。）