

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔



📍 慕尼黑, 德國 🇩🇪

München, Deutschland

2022.10~2023.09

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

一、緣起

作為一名研究生，參與交換學生計畫不僅是為了完成從小到大想踏出臺灣讀書的憧憬，更是為了能接受來自國際的專業知識，同時應用相關技能於實務當中，並藉由真正到國外探勘學習，以及和來自不同背景或國家的老師與學生相互切磋的過程，以對於臺灣之外的國際現況能有更深入的了解。

透過交換學生的機會，使我能實際就讀於國外大學，且能將所學進一步應用到更深、更廣的層面。我將在歐洲所獲得的經驗帶回台灣，不僅使自身的碩士論文增加實際應用層面的觀點與角度，甚至也能在未來針對台灣不足或尚能改進之處提出建議。我期許自己之後在職場上可以更具競爭力，並能發揮更長遠的影響力。

除了學術領域之外，我也期待能於國外的生活期間拓展生命視野、體驗多元文化、豐富自己的人脈資源、練習踏出舒適圈生活。到歐洲交換是一項難得且珍貴的經歷，期間我遇到超乎自己原本想像到的困難，卻也獲得許多意料之外的收穫。

這些成長與體驗都將成為我未來職業生涯和個人生活的寶貴資產，使我能更好地應對全球化的挑戰，並為臺灣的發展做出更大的貢獻。感謝李淑玉教授獎學金的支持，讓我有機會獲得如此寶貴的國際學習經驗。

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

二、海外交換機構簡介

- 德國慕尼黑大學 (Ludwig-Maximilians-Universität München)
- 心理學系 (Department of Psychologie)

慕尼黑大學 (LMU) 是一所位於德國巴伐利亞邦 (Bayern) 的綜合型大學，創校於西元1472年，為歐洲歷史最悠久的大學之一，其設置有18個學院，提供廣泛多元的學科選擇。

慕尼黑大學以其雄厚的學術研究實力享譽國際，曾經培養過34位諾貝爾獎得主，因此也是歐洲最著名的大學之一。

慕尼黑大學的心理學碩士班提供多種不同的分科選擇，包含：

1. 臨床心理學與認知神經科學
(Clinical Psychology & Cognitive Neuroscience)
2. 臨床心理學與心理治療
(Clinical Psychology & Psychotherapy)
3. 社會心理學 (Social Psychology)
4. Learning Science (學習科學)
5. Neuro-Cognitive Psychology (神經認知心理學)

而各分科的學生也可以自由選修其他科別的課程。

慕尼黑大學的心理學系在研究方面重視人類認知和行為的解釋、預測、與改變，其研究的視角從神經基礎延伸到認知行為的社會和組織框架與條件。

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

三、海外交換學習心得

今年很幸運可以來到德國慕尼黑大學的心理系擔任碩士交換學生，有機會親身體驗德國的研究所生活！

關於德國（或是歐洲大部分國家）的選課生態，學生幾乎不會在一週內塞滿太多課程，因為他們更加重視自習時間與課外活動。這裡許多課程會分為 Lecture（講座課）與 Seminar / Tutorial class（實習課），讓學生在正課聽講（Input）結束後也能獲得實際的操作與演練（Output）機會。

而我認為歐洲與臺灣學習文化最大的差異在於：臺灣課堂中大多著重於教師的授課，力求在最短時間內教給學生最多的東西；而歐洲的班級生態則是更加重視每位學生對於課堂的貢獻，教師通常只扮演解答學生疑問、或是提出問題與帶領討論的角色而已。在歐洲讀書的這一年，雖然看起來每週的上課時數不長，但課前的準備往往會花上比正課更多的時間，因為幾乎所有學生都會盡力準備課堂報告，也會深入閱讀老師指派的相關文獻，並於課堂中分享自己的觀點與想法，再透過課堂上的討論與腦力激盪，對於各種理論都能有更深入的了解與認識，並且對於其應用層面也會有更多元豐富的想法。而這類重視學生「學術貢獻」的課堂文化，促使我培養「主動學習」的積極態度，我認為是我最大的收穫！

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

四、課程細節分享

1. 統計學正課與實習課 (Statistik_Vorlesung & Übung, Statistics_Lecture & Exercise)

這是一堂每週上4小時然後可以得到5 ECTS 的課程。

在正課中，老師會先講解原理、公式、以及統計學的概念；而在實習課中，老師會將當週所學的內容代入實際情境之中讓同學練習如何應用，經由課堂討論，也可以從其他同學的視角與想法中，用不一樣的角度來理解同一個問題。

經由一學期的訓練，不僅對於統計學有更深層的理解，這些練習的過程更使我對其內容印象深刻。

2. 研究成果的跨學科交流課程

(Interdisziplinäre Vermittlung von Forschungsergebnissen)

該堂課老師不僅介紹了許多新穎的AI工具，並帶領同學們實際演練之外，同時也深入討論AI世代可能產生的學術倫理問題，並且讓同學們在期末的時候進行相關主題的辯論，而與同學腦力激盪的過程也成為我在這堂課之中很大的收穫。雖然這堂課需要學習很多過去沒接觸過的程式編碼，一開始有點難以上手，不過在幾番練習過後即深深體會到這些都是學術生涯中的好幫手，同時也是未來的趨勢。

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

3. 發展心理學研討會 (Vertiefung in Entwicklungspsychologie, Developmental Psychology Seminar)

該堂課的形式是每週老師會訂定一個心理學家的發展理論的進度，並給予 3 至 5 篇的相關文獻，同學須於下週課前閱讀完成，並在課堂上分享自己的想法與受到的啟發。接著老師會延伸出相關問題，讓同學討論與回答，或是將當週的理論與過去所學結合，並引導同學們想出臨床可行的應用。

該堂課對於交換生的期末考是由兩位教授進行面試，先請學生花五分鐘分享在本學期印象最深刻的心理學家與其所提出的理論內容，接著針對本學期所提及的內容提問。

我認為這樣的上課及考試方式對自己來說相當新穎，雖然一開始覺得負擔相當大也很不習慣，但學期結束後反觀自身的學習成果，覺得自己不僅克服了這項挑戰，同時也收穫滿滿！

4. 學術英語 (English for Academic Purposes)

5. 溝通技巧 (Communication Skills)

課堂中老師會創造不同的情境或是給予多元的活動，使同學運用所學來執行。此類英語課程給我難得的機會能與歐洲人一同學習「不是自己的母語」，用全新的角度看待不同的語言背景和文化，是一項難能可貴的經驗與收穫。

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

五、海外交換之生活體驗

然而，交換學生的重點也不只有學術學習，在國外的生活體驗與成長亦為非常非常重要的經歷和練習。

這是我第一次搬離熟悉的家並在一個語言和文化不通的國家生活這麼長的時間，一個人必須面對許多挑戰與困難，但在解決問題的過程中，其實是產生最大幅成長的時候。

「敞開心胸、多方嘗試」是我對於未來交換生的最大建議，將自己當成一張白紙丟到一個全新的國度，讓環境把我們塑造成一個新鮮的樣子。藉此不但能夠跳脫舒適圈、深入體驗當地文化，同時也可以更加了解自己。

「展現熱情、竭力學習」亦為我當初一直秉持著的生活態度。到了國外將會接觸許多不同國家與文化背景的人，我們對於外國人而言不僅僅代表著自己，同時也代表著臺大，甚至整個臺灣。想辦法讓外國人更認識臺灣一直是我待在國外時的功課，而在這裡的所有人都都正在體會著文化差異所帶來的衝擊，同時更加意識到自己家鄉文化的重要。

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

[課外活動]

到了交換學生的第二學期，我加入了慕尼黑國際管弦樂團（Munich international Orchestra, MiO）擔任打擊樂手，並且參加了學期末的兩場演出。每週三個小時的練團對我來說都是一大挑戰！原因是樂團內都使用德文溝通，而德語程度只能勉強應付日常生活的我，要聽懂音樂術語實在是相當吃力。非常感謝指揮的器重，以及在練團時常常幫我切換成英文講解；更加謝謝其他打擊團員們的照顧與協助，他們總是耐心地幫助在練團時遇到困難的我，甚至願意陪我練習曲子中較困難的樂段。能夠在歐洲參加樂團並上台演出實在是一項難得的生命體驗！



2023.07.22 樂團演出結束後與打擊組團員合影

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

[休閒娛樂]

「旅行」絕對是我在歐洲這一年最喜愛的休閒活動！無論是獨自旅行或與朋友同行，在德國境內的其他城市或出國旅遊，皆是我每逢假期最樂意安排的活動。

“The world is a book, and those who don't travel read only a page.” 旅行教會我的事，遠超過教科書上的。在這一年中，我親身見證了歐洲大自然的奇景以及藝術家與建築師的歷史傑作。站在這些令人震撼的景點前，我深感對世界的敬畏，讚嘆著這個世界所蘊含的美好。

旅行不僅是最直接有效的增廣見聞方式，更是一段學會獨處和與自己相處的旅程。習慣了獨處之後，個人的獨立性也逐漸成長。在旅途中，我需要克服許多挑戰與困難，包含語言不通、文化差異、交通誤點、甚至是種族歧視。然而，正是這些挑戰，讓我更深刻地理解到解決問題的重要性，並提升了我的應變能力。透過克服這些困難，我不僅豐富了自己的經歷，也在挑戰中獲得了成功的喜悅。

旅行是一種全方位的學習和個人成長體驗。這趟旅程不僅開啟了我的視野，也讓我學會了更好地理解世界、獨立面對生活的挑戰。感謝這段美好而充實的旅程，它是使我成為一個更堅韌、更有見識的個體的關鍵。

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔



Pisa, Italy



Amsterdam, Netherlands



Paris, France



Brussels, Belgium



London, UK



Herzogstand, Germany



Geneva, Switzerland



Barcelona, Spain



Prague, Czech Republic

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

[節慶文化]

德國的啤酒文化是舉世聞名的，其優質的啤酒品種和悠久的釀酒傳統吸引了許多愛好者。特別是每年9至10月的慕尼黑啤酒節

（Oktoberfest），總是擁有大批來自各國的遊客前來參與，實屬一場盛大的慶典。



雖然這次交換期間錯過了啤酒節時程，無緣一探這場國際性啤酒盛事的熱鬧氛圍，但我有幸參加了較小型的春季啤酒節（Frühlingsfest），也深刻體驗了德國人對啤酒的熱愛和濃厚的節慶氛圍。在這裡，我有機會與當地人一同分享歡笑和快樂，雖然不及慕尼黑啤酒節的熱鬧，但也為我帶來難忘的德國啤酒文化體驗。

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

[人際交友]

在歐洲的交友歷程中，我深刻體會到語言隔閡和文化差異的挑戰，同時歐洲人的普遍冷漠也讓人感到不易親近，就連當地人也承認這一點。然而，這段旅程卻讓我成功地建立了幾份跨足國際與台灣珍貴的友誼。在這一年中，朋友的存在成為我最重要的寶藏之一。這些友誼不僅協助我克服了語言和文化的障礙，更豐富了我的人際經驗。

與來自不同國家的朋友相處，我學到該如何理解和尊重不同文化的價值觀，這對我未來的國際交流產生深遠的影響。在這樣的國際環境下，朋友之間的交流也成為我練習德文與英文溝通的最佳機會，大大提升了我的語言能力。



交換學習中培養的人際關係技巧對我來說是一大成長，不僅擴展了我的人際網絡，同時也提升了未來的職業和社交價值。透過這段珍貴的經歷，我不僅鍛鍊了自己的交友能力，更讓人際關係在這段時間內取得了顯著的成長。

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

六、海外交換之具體效益（條列式統整）

[學術]

- 增進專業領域的知識，以及國際學術研究與合作能力
- 培養跨學科之學習與研究，同時提升學術視野的深度與廣度
- 在國際學術環境中鍛鍊，提升在全球市場的競爭力
- 跨足不同領域、拓寬學科視野、體驗多元學習

[語言]

- 德語&英語之外語溝通表達能力提升

[文化]

- 認識歐洲人的邏輯內涵，以及其行為模式與觀念
- 跨文化體驗，並培養開放性思維
- 學習理解和尊重不同文化的價值觀，促進開放且包容的思考
- 擴展國際視野，以及深化對全球事務的理解
- 提升與背景不同的人討論國際事務與議題的能力
- 提升對不同文化的敏感度，減少文化摩擦和誤解

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

[人際關係]

- 學習與不同國家或文化背景的人交流互動
- 於異地廣泛建立人際網絡
- 學習國際合作，並培養國際視野下的團隊協作能力

[個人成長]

- 加強不同環境與文化之應對與適應能力
- 自我覺察與反思能力上升
- 提升自信、成熟度、以及面對未知挑戰的勇氣
- 在新環境中培養獨立、臨機應變、與解決問題的能力
- 發展成具有全球公民意識的個體，關注全球議題
- 提高時間管理技巧、增進效率
- 拓展海外旅行機會、增廣見聞

[就業]

- 增加未來出國工作的心態準備與海外職場生態的了解
- 將海外生活與求學之經驗轉換為對未來目標的啟發
- 豐富個人履歷

李淑玉教授獎學金 海外交換學習心得報告

流行病學與預防醫學研究所 江翊潔

七、致謝

感謝李淑玉教授獎學金捐款人李明瑱教授對於海外教育的重視與支持，您所給予的幫助與鼓勵是交換學生的一大福音。我非常榮幸能獲得此份獎學金的榮譽，其不僅為我提供了寶貴的經濟支援，更讓我有機會實現夢寐以求的海外交換學習。

這一年的經歷對我來說是一段極為難得的寶貴時光，充滿了學術的啟迪、人生的冒險和成長的機會。我不僅在學術上取得了豐碩的成果，也培養了豐富的人際網絡和跨文化的能力。這一切都將成為我人生的重要財富，並且深深地影響著我的未來。

感謝李明瑱教授所設立之李淑玉教授獎學金給予我這個難得的機會，我非常珍惜，在未來也將會努力回報社會。期盼自己之後能以更積極的態度投入學術研究和實踐中，將所學回饋給社會，同時也繼續努力成為一位對社會有所貢獻的人。

再次感謝李淑玉教授獎學金的支持，讓我得以開啟這段豐富多彩的學術之旅。

