

113 年度第 1 學期

赴德國科隆商學院研習心得

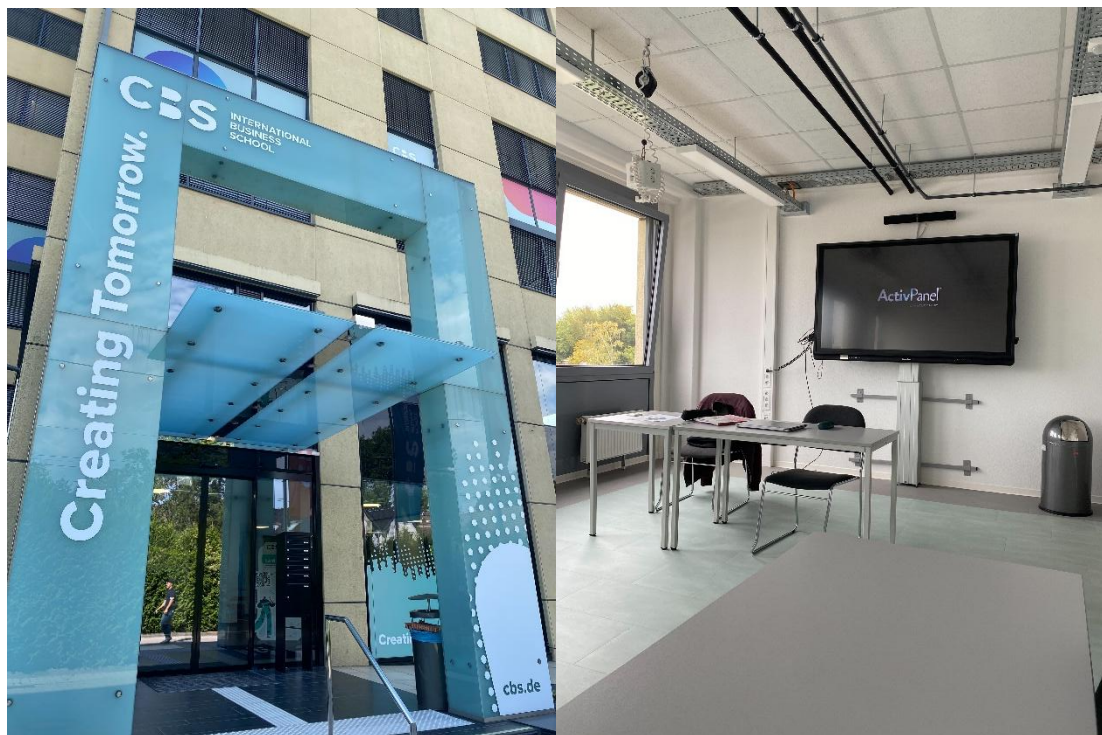


企四 A 葉家楹

學校簡介：

CBS International Business School 是一所位於德國的知名私立商學院，專注於國際商業與管理教育。學校成立於 1993 年，並在科隆、柏林、美因茨、亞琛、杜塞道夫等城市設有校區，提供從學士到碩士的多元課程，涵蓋國際管理、數據科學、財務、行銷等領域，以實踐導向的教學方法聞名。

我就讀的正是總部所在地——科隆校區。該校區於 2024 年春天剛完成重建，因此校內環境與設備相當新穎且高科技，為學生提供了優質的學習空間。



食：

在歐洲，外食費用相較台灣高出許多，普通的麵包、三明治價格約為 1.5–5 歐，若是在餐廳用餐則至少要 12–20 歐起跳。因此，為了節省生活費，大多數時間都需要自己下廚。對於廚藝不佳的我來說，超市的冷凍食品簡直是救星，再加上從台灣帶來的袋裝泡麵，也幫助我撐過了不少日子。後來，偶爾也會與大廚等級的舍友一起搭伙做飯。

此外，科隆有許多出色的中餐、韓餐與土耳其料理，更不用說隨處可見的 Döner 和德國傳統料理——豬腳與香腸。雖然剛開始需要時間適應較高的物價與冷食文化，但習慣之後也能漸漸發掘當地美食的魅力。

衣：

剛抵達科隆時是八月底，當時氣溫一度飆升至 30°C，室內沒有冷氣或電風扇簡直像桑拿房。好不容易買到電風扇後，不到兩週氣溫就驟降至 15°C，導致我帶去的短袖短褲只能封箱寄回家。因此，出發前務必要確認當地的天氣狀況。

對於身材嬌小的女生來說，建議多帶幾件合適的長褲，因為歐洲品牌的尺寸通常不太適合亞洲人。科隆的冬天偶爾會下雪，但大部分時間氣溫維持在 0—5°C，擁有一件好的防風外套至關重要！不僅能保暖，下雨天也不需要撐傘，還能讓自己更像當地人，看起來較不易成為小偷的目標，安全性更高。

住：

我入住的是科隆商學院與房地產公司 Elevon 合作的 Cologne Castell Deutz 宿舍，單人套房（22 平方公尺含私人衛浴與廚房）每月租金 640 歐元。以科隆市區的房價來說，這個價格並不算特別昂貴，但宿舍管理真的極差！

出發前，我已多次提前通知管理員我的入住日期與時間，但抵達宿舍門口時，卻被告知他不在科隆，無法讓我進去，還叫我在樓下等他「幾個小時」。結果，最後管理員過了兩天才回來，所幸我當下決定先找臨時住所，否則真可能得露宿街頭。住宿的五個月內，大門鎖有一半時間都是壞的，任何人都可以直接進入，甚至連電梯也曾一度故障。大樓的公共區域髒亂不堪，地下室每天早晨還會定時發出警報，持續將近一個月，直到新管理員入職後才有所改善。

而後續退房與退還押金的過程更是一場災難，即使請學校協助聯繫房東，進度仍極其緩慢，只能耐心等待。

此外，科隆商學院的宿舍分配機制也存在問題。我四月初登記宿舍，直到五月中旬才收到分配結果，而且被分配到與第一志願不同的房型（單人間 M）。但與我同去交換的學姐，則被分配到沒有室友的雙人間 S，即便我寫信詢問是否能更換也未獲得回覆。而許多同學直到六月底才被通知沒有宿舍，被迫提前飛往德國自行找房，整個過程既冗長又令人心累。因此，建議未來前往科隆商學院交換的學弟妹可以同步尋找租房網站上的房源，以當作備案！



行：

開學前，學校會向每位學生收取 300 歐的 Social Fee，其中包含每月 49 歐的德鐵學期票，可搭乘全德國範圍內的所有大眾運輸工具（不包含快車 ICE、CE），對於經常出遊的學生來說非常方便划算！

出國旅遊時，我會優先選擇瑞安航空（Ryanair）或 Flixbus，以節省交通支出。建議辦一張 ESNcard，只需 15 歐入會費，即可享有瑞安航空 9 折優惠與四次 20 公斤免費托運行李，以及 Flixbus 折扣，超級實用！

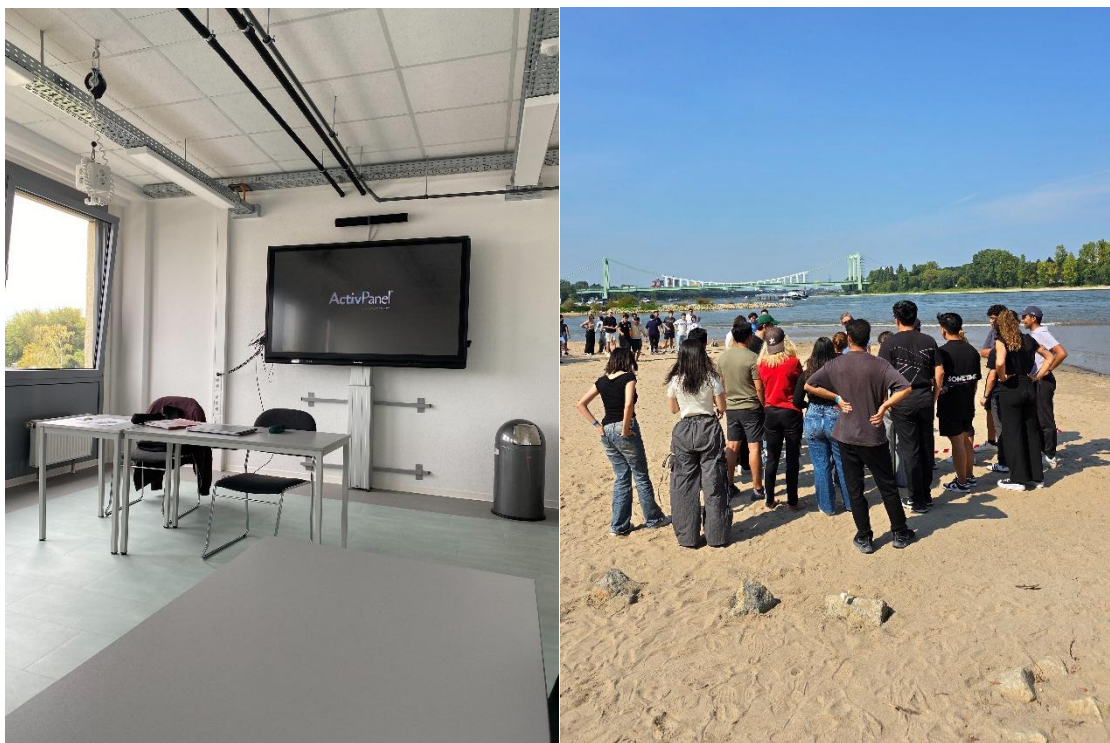
育：

在交換期間我總共修讀 18ECTS 的課程，因為我選擇的是 European Business Management 課程，開學後才得知班上僅有 11 個同學（國際生總共約 100 人），且我是唯一的亞洲人。我們的課程以月為單位、每月修讀兩堂課，所有的成績都是取決於上台報告、沒有筆試，學期中會有兩次長達十天的假期，相對於另一個多數交換生選擇的 International Business Management 課程有很大的不同。其實當初會選擇這個課程有點算是誤打誤撞，我不知道這是專為歐盟學生設計的課程內容，因此部分科目（例如 EU Law and



Institutions ) 對沒有相關知識背景的我來說會很吃力，但好在向學校和老師反應後他們允許我以旁聽的形式參與，不必擔心無法負荷。

其中最有印象的課程是 Intercultural Competence 和 European Business Culture，兩位老師都是演員，因此期末報告的方式是演一齣短劇，表現不同歐盟國家商業合作間可能會產生的誤會和爭議，再應用課堂學習的理論來解決問題，強化跨文化溝通能力，整體學習過程十分有趣！



樂：

當交換學生除了可以體驗不同國家的教育、生活方式外，另一大看點就是能夠利用相對便宜的費用遊玩歐洲。在五個月內我總共造訪了 13 個國家、27 個城市，在倫敦眼上看日落、在因特拉肯玩滑翔傘、在羅瓦涅米搭狗狗雪橇、在阿姆斯特丹迎接 2025 的到來，這一切的場景都像是夢一般的美好，深深烙印在我心裡。除了在科隆商學院認識的同學外，有些朋友是透過臉書社團【台灣歐洲交換學生】徵旅伴時認識的，也有些是去當沙發客時認識的房東或其他房客，甚至有些則是在路邊隨機搭話熟絡起來的，總之旅途中隨時都總是充滿驚喜。

不過近年來歐洲治安不是太好，像是科隆就時不時傳來電車月臺上惡意推人下去、商店街被安裝炸彈等事件，而扒手、毒蟲等更是猖獗，出門在外一定要小心人身和財務安全！住宿不要挑太偏僻的地方、車次也要注意不要太晚到，有時候寧可多花一點錢也不要讓自己身處在危險之中！





心得：

在陌生的國家、使用非母語生活不是件容易的事，從通水管、修蓮蓬頭到聯絡保險和電信公司等日常的大小事都得自己來，也曾遭遇種族歧視與權益受損的情況，但也正因為如此各方面的技能都有顯著的提升，個性上變得更獨立、也慢慢地越來越有自信，知道自己有能力解決問題、不再害怕面對未知的世界。

半年的時間非常短暫，感覺好像才剛熟悉這裡的一切就要離開

了，還有很多夢想清單沒有被實現，不過這些遺憾也促使了我回台灣後更積極的探索自我、有更明確的目標尋找人生方向，希望有一天能再次回到歐洲看看。同時也感激家人、朋友和師長在精神上與物質上的支持，學會感恩以及珍惜當下是我最大的收穫之一，也深刻體會到臺灣的好，這是一趟不虛此行的旅程，非常推薦學弟妹勇敢踏出舒適圈，親身體驗異國文化與學習環境！

