

# 出國研修心得報告

研修學年度/學期：105 學年度/第一學期

薦送學校：國立台北科技大學

系所：工業工程與管理研究所

年級：三年級

中文姓名：林敬峰

研修國家：德國

研修學校：Karlsruhe University of Applied Sciences

## 一、緣起

在剛上研究所碩一時，因緣際會下在學校認識了來自德國的交換學生，也知道學校的國際事務處有提供交換學生的機會和管道，並且跟許多國家的學校有合作關係。當時心想，自己從小到大的求學階段都是在台灣度過的，而德國朋友們可以遠渡重洋來到台灣交換，在陌生的國度求學，同時體驗截然不同的文化和生活，是件很棒的事。既然有這個機會，自己又未嘗不能這樣做呢？便萌生了也想去國外交換的想法，開始去了解交換學生所需要的條件，做好準備和計劃，一切也很順利地照著計劃進行，就這樣開始了一段故事的序章。

## 二、研修學校簡介

我選擇了去德國的 Karlsruhe University of Applied Sciences 交換，這所學校位於德國巴登符騰堡邦的城市-卡爾斯魯厄，我們常簡稱它卡魯，是巴登符騰堡邦裡的第二大城市，城市規模並不算大，卻有七間大學，是個環境清幽，充滿年輕人和朝氣的城市。而我就讀的學校離市中心相當接近，步行到市中心大約 10 分鐘的路程，交通和生活機能都相當便利。學校的校區不大，主要以理工相關科系為主，也有提供物美價廉的宿舍給交換學生申請，主要分布在兩個宿舍區，一個離學校步行約

五分鐘的距離，另一個則是我居住的宿舍，離學校步行約 20 分鐘的距離。

### 三、國外研修之課程學習(課內)

學校提供給交換學生的專業課程主要是以英文授課，另外也有開設德語語言的課程，上德語課過程中老師基本上都以說德語為主，英語為輔，對於德語初學者來說較為吃力。上課時老師常常會有些時間讓同學們進行德語對話練習，也常會發問問題，或是針對課本的主題進行一連串的活動，幫助同學融入德語的環境。並且每次上課後會出作業讓同學回去練習，而考試的部分，如果作業的部分弄熟，再花點時間複習上課內容的話，就不會有太大的問題。

我修習的另一門課程---International Marketing，老師每次上課都會有個主題，並從中找出問題讓大家進行小組討論，各組再推派代表跟大家報告討論後的內容，老師最後再做個總結。而上課途中有問題時，同學們都會滿踴躍地發言，表達自己的想法，我覺得這點跟在台灣滿不同的，但也啟發了我，有機會就多發言，訓練自己的表達能力。

#### 四、國外研修之生活學習(課外)

到了德國後，便要開始適應新環境，在德國餐廳價格相對比起台灣昂貴許多，總不能像在台灣一樣，三餐都在外面解決，做菜便是在歐洲生活首要學會的技能。在來到德國以前，我幾乎沒有什麼做菜的經驗，一切從初學者開始，自己上網看些關於做菜的影片和文章，或是向他人請教做菜的步驟和訣竅。雖然有時做菜會花上不少時間，但對我來說算是挺新鮮有趣的，而看著自己完成一道道作品，心中不免多少有些成就感，這部分算是在交換學生生活裡一大收穫之一。

歐洲飲酒文化和許多節慶也是交換期間不容錯過的體驗，大家把酒言歡，放空自己，享受音樂和酒精帶來的歡愉，是在歐洲生活裡的一大調劑。而歐洲的聖誕節更是讓我體驗到什麼才是聖誕節該有的樣子，美麗的聖誕市集，好喝熱紅酒，感受到了歐洲傳統文化的洗禮。

讀萬卷書不如行萬里路，能偶爾拿起背包，義無反顧地說走就走，當起背包客，想必是許多人想做的事。德國位於歐洲大陸的中心，到許多歐洲國家都相當便利，我也趁著課外時間去了不少歐洲國家旅遊，親身造訪了許多知名景點，也留下了許多美好的回憶和特別的經驗。

## 五、與台灣學習環境之比較

1. 在上課中老師跟學生的互動明顯比台灣多上許多，可以及時得到反饋，老師也很鼓勵同學多發言，有時問題也沒有所謂的標準答案，只是希望我們能多動腦、多思考，教學環境相對開放許多。
2. 由於同學多是來自世界各地不同國家的交換學生，在課堂討論時可以接觸許多來自不同文化背景的人的想法，更加多元化。
3. 學期中會有段時間要註冊期末考試，如果沒有註冊考試就視同沒有修習這門課，可以依照自己的學習狀況評估是否要註冊考試。

## 六、研修之具體效益

1. 生活中許多事都要自己處理，變得更獨立自主。
2. 認識了許多來自不同國家的朋友，了解不同的文化和生活習慣。
3. 經歷許多從前不曾經歷過的事，增廣了見聞。
4. 體驗了不同的教學模式，也激盪出了有更多想法的自己。
5. 課堂和生活多以英文作為溝通的橋樑，英文能力有所提升，而藉由德語語言課程也習得了德語的基礎能力。

6. 走訪了許多歐洲國家，豐富了自己的視野，心胸變得更加開闊。
7. 碰到不少突發其來的狀況，提升了臨機應變和解決問題的能力。

## 七、感想與建議

在德國交換的這個學期，接近六個月的日子，是我人生中最豐富精采的時光，也一圓了在國外生活的夢想。在這段時間認識了許多來自世界各地的朋友，常常可以在他們身上找到一些值得學習的地方，有的人英語程度很好，有的人談吐中充滿自信、邏輯清晰富有條理等等，因為他們發現自己的不足，也更加正視自己，了解自己有許多需要進步的地方和空間。而朋友間的旅遊或是生活經驗分享，也降低了自己未來在類似狀況下碰到問題的機率，又或是遇到問題時應該採取什麼樣的方法去解決，他們的旅遊建議也能給你在旅途中多出不少的樂趣。

而課外時間，在歐洲不同國家旅行的過程中，見了許多的美景和奇觀，終於你在書本或是網路上看到的圖片真實呈現在你眼前，那種感動有時是超越言語可以形容的。但是旅途不全是美好的，你將會碰上許多形形色色的人，有的人不懷好意，你會發現人心的險惡，這世界充滿許多驚奇美妙，同時卻又是如此

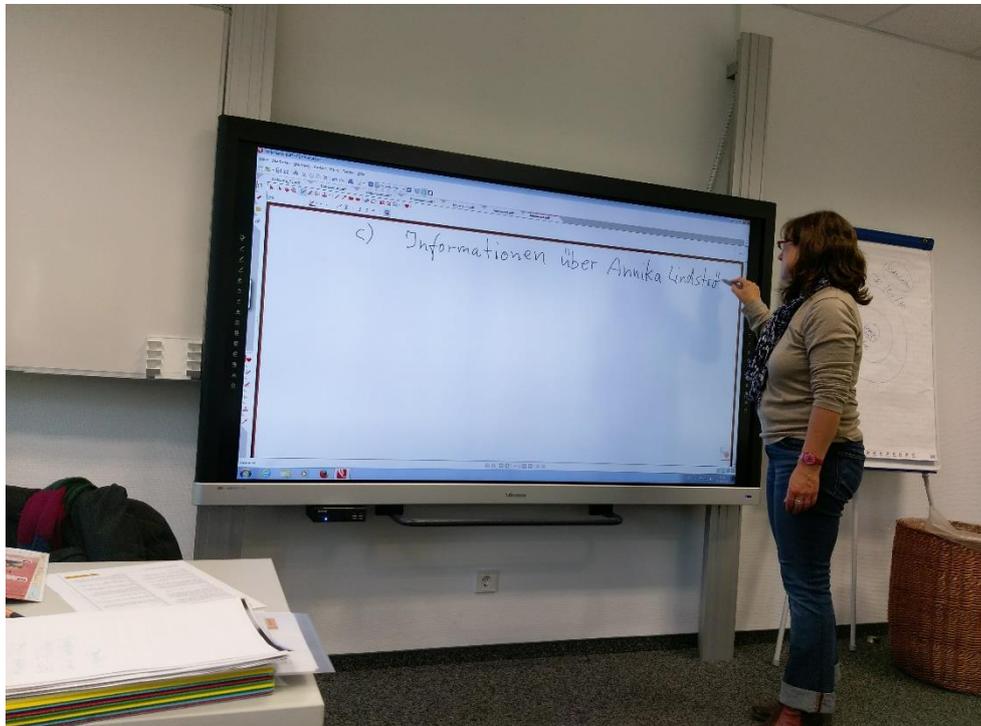
複雜危險。你可能會犯錯、受騙，但這些經驗都將讓你變得更加成熟、聰明。

你也將會認識到許多不同的自己，冒險犯難的自己、勇敢的自己、瘋狂的自己、慌張的自己、天真的自己甚或是無知的自己。必須去消化吸收，成為一個更好的自己。我覺得在德國交換的這段日子，除了吸收課堂上學到的知識之外，更重要的是人生觀和價值觀的建立和突破。在經歷了那麼多事情、去過那麼多地方之後，心胸變得遼闊許多。發現世界的廣大，了解自己的渺小，過去曾經經歷過的挫折和困難相比之下似乎也算不上什麼，這將有助於我未來在碰到挑戰和困難時能以更積極正面的態度去面對。而這段日子以來的回憶將永遠難以忘懷。

非常建議大家如果有機會和能力的話，可以當交換學生到國外走走看看，對自己有興趣去交換的國家和學校提早做準備，了解學校的背景和環境，以及申請交換學生所需要具備的條件，而不論你交換的重心是課業、旅遊或是結交來自各地的朋友，都將帶給你不一樣且豐富的生活。

## \*研修相關照片

### 德語課



### 校園一隅



常在這裡上課的 F Building



Karlsruhe 裡的跳蚤市場



## 宿舍房間



## 學校舉辦的校外參訪活動---賓士博物館



## 奧地利總統官邸



匈牙利布達佩斯鍊橋



法國斯特拉斯堡



## 荷蘭阿姆斯特丹音樂節



## 我與一群荷蘭好朋友



德國漢堡聖誕市集



西班牙巴塞隆納跨年



瑞士美丽的雪景





研修學校是否有提供接機服務： 是 ● 否  
若有，是否收取費用： 是 \$ \_\_\_\_\_ (新台幣)  否

### 課程與學分抵免

學期起始日期：105 年 9 月 1 日 ~ 106 年 2 月 28 日  
學制(學年劃分)是否與台灣相同：● 是  否， \_\_\_\_\_  
可申請科系及課程(若有網址請提供)

International Program

---

---

---

選課方式：● 線上選課  紙本選課  其他： \_\_\_\_\_  
選修學分數上限與下限：上限 30 下限 \_\_\_\_\_  
是否可跨系選課：● 是  否  其他： \_\_\_\_\_  
課程難易度： 困難 ● 普通  容易  
授課語言：英語、德語

學分抵免

- 是否有抵免學分： 有 ● 無
- 學分抵免難易度： 困難  普通  容易
- 抵免學分數： \_\_\_\_\_ 堂課，共 \_\_\_\_\_ 學分
- 當地研修之課程名稱： \_\_\_\_\_ 學分： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 學分： \_\_\_\_\_  
北科大抵免課程名稱： \_\_\_\_\_ 學分： \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_ 學分： \_\_\_\_\_

語言學習資源：● 有  無 (如：語言學習中心)

- 是否額外收取費用： 是 ● 否
- 請簡單說明學習的語言、方式及申請單位等  
德語、International Office
- 
- 

### 學費

當地學校需繳交費用

學費：

- 是，約 \$ 2700 (新台幣)  否

是否需購買教科書：

- 是，約 \$ 700 (新台幣)  否，來源 \_\_\_\_\_

其他項目： \_\_\_\_\_ 費用： \_\_\_\_\_ (新台幣)

是否提供獎助學金： 是 ● 否

## 住宿

住宿地點: Nancystrasse 18, Karlsruhe

住宿申請時間: 105/5

是否需要保證金: ●是, \$ 9000 (新台幣) □否

學校是否提供宿舍: ●是 □否

校內宿舍型式包含: □單人房 □雙人房 ●其他: 6 人房

您採用的住宿方式:

● 學校宿舍 6 人房 □ 寄宿家庭 □ 自行租屋 □ 其他: \_\_\_\_\_

其他住宿資訊來源: □ 研修學校 □ 朋友

□ 網路-網址: \_\_\_\_\_

住宿費用:

您所住宿的房型費用

\$ 8500 (新台幣) □ 一週 ● 一個月 □ 一學期

就您所知, 其他房型費用:

□ 單人房: \$ \_\_\_\_\_ (新台幣) □ 一週 □ 一個月 □ 一學期

□ 雙人房: \$ \_\_\_\_\_ (新台幣) □ 一週 □ 一個月 □ 一學期

□ 多人房:    人房: \$ \_\_\_\_\_ (新台幣) □ 一週 □ 一個月 □ 一學期

## 交通

學校附近交通工具 (距離可以步行距離計算)

□ 公車 站名: \_\_\_\_\_ (距學校距離: \_\_\_\_\_)

計費方式: \_\_\_\_\_

● 火車 站名: Karlsruhe HBF (距學校距離: 步行加搭電車約 20 分鐘)

計費方式: \_\_\_\_\_

□ 捷運 站名: \_\_\_\_\_ (距學校距離: \_\_\_\_\_)

計費方式: \_\_\_\_\_

□ 公共自行車 站名: \_\_\_\_\_ (距學校距離: \_\_\_\_\_)

計費方式: \_\_\_\_\_

● 其他: 電車(Europaplatz 站) (距學校距離: 步行約 10 分鐘)

計費方式: 2.2 歐元(90 分鐘)

□ 無

住宿附近交通工具 (距離可以步行距離計算)(若鄰近學校, 此項可略)

□ 公車 站名: \_\_\_\_\_ (距學校距離: \_\_\_\_\_)

計費方式: \_\_\_\_\_

□ 火車 站名: \_\_\_\_\_ (距學校距離: \_\_\_\_\_)

- 計費方式：\_\_\_\_\_
- 捷運 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)
- 計費方式：\_\_\_\_\_
- 公共自行車 站名：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)
- 計費方式：\_\_\_\_\_
- 其他：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)
- 計費方式：\_\_\_\_\_
- 無

\***整體總開銷** (含簽證費、機票開銷、學校雜費、住宿費、生活費等所有開銷)：

\_\_\_\_\_ (新台幣)

### **生活**

當地平均溫度(攝氏)範圍：\_\_\_\_\_ 3°C~15°C

衣著建議：\_\_\_\_\_ 視氣溫而定

當地與台灣之時差(快或慢幾小時)：\_\_\_\_\_ 慢 6~7 小時

校園內是否有提供無線上網(Wifi)：● 有  無

住宿環境是否有提供無線上網(Wifi)： 有 ● 無

當地英語使用普及率： 偏高 ● 普通  偏低

當地主要語言：\_\_\_\_\_ 德語 其他語言：\_\_\_\_\_

當地物價與台北之比較

例如：捷克布拉格 vs. 台北為 1.2 比 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

\_\_\_\_\_ 整體物價約為 2:1、但如洗髮乳或牛奶等物品價格低於台灣

生活用品採買地點

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

\_\_\_\_\_ DM, 靠近 Europaplatz 站

\_\_\_\_\_ LIDL, 靠近 Europaplatz 站

\_\_\_\_\_ ALDI, 靠近 Herrenstrasse 站

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

醫院診所與藥局

學校附近：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

看診或就醫費用：\$ \_\_\_\_\_ (新台幣)，所需證件：\_\_\_\_\_

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

---

---

**飲食**

校園

●校內餐廳 宿舍餐廳 宿舍含廚房設備 其他：\_\_\_\_\_

校外

請大略分享校外附近用餐地點，並以條列式說明

餐廳名稱：\_\_楊大\_\_ 類型：\_\_中餐廳\_\_ 價位：\_\_一道菜約為 7~15

歐元\_\_ 步行距離：\_\_離學校約 10 分鐘\_\_

餐廳名稱：\_\_\_\_\_ 類型：\_\_\_\_\_ 價位：\_\_\_\_\_ 步行距離：\_\_\_\_\_

其他建議

---

---

**其他**

該國家或該學校提供之其他補助或福利

---

---

---

---

其他建議

---

---

---

---