

## 學生出國研修心得報告

研修學年度/學期：107 學年度/第二學期

薦送學校/系所/年級：臺北科技大學/經營管理系/四年級

中文姓名：趙俞欣

研修國家：德國

研修學校：Karlsruhe University of Applied Sciences

### 一、緣起

一開始只想在鄰近的國家像日本、韓國交換，其實沒有想過自己最後會選擇德國那麼遠，且文化截然不同的西方國家，但在大二那年參加了國際處的 student buddy program，認識了非常多來自世界各地的交換生，在他們身上，我學到了勇於認識與接受不同於自身文化的精神，於是改變想法選擇了去歐洲，至於為什麼選擇德國，是因為德國算是歐洲裡面經濟、治安、相較下比較好的國家，也剛好這間交換學校所在的城市 Karlsruhe，教育資源豐富，讓我在諸多學校中，選擇了 Karlsruhe University of Applied Sciences。

### 二、研修學校簡介

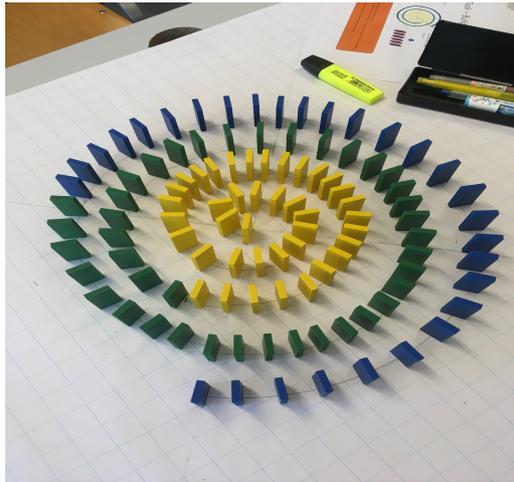
Karlsruhe是巴登-符騰堡邦第二大城市，在德國西南邊，離法國邊境城市史特拉斯堡約一個小時多車程，搭法國的高速鐵路TGV到巴黎也只要2個半小時左右，距離法蘭克福約一至兩個小時的車程，光是機場的部分就有法蘭克福國際機場、斯圖加特機場及巴登巴登機場，城市內的大眾運輸系統也十分便利，有輕軌、公車運行，交通十分發達。

Karlsruhe 就像是個大學城，學校對面就有 PH 教育大學，有時候我們選修的課會跟 PH 的學生一起上，在圖書資源方面，以我們交換的 Karlsruhe University of Applied Sciences 圖書館小小的，圖書

資源不太豐富，但是圖書資源在 Karlsruhe 是可以去使用城市內其他學校的，例如 PH 教育大學或 KIT (Karlsruhe institute of technology)，尤其 KIT 在德國的教育體系分類中，是比較學術性加上大型的學校，所以他們的圖書館的圖書資源較為豐富，KIT 的圖書館也是 24 小時開放的，讀書的空間也較多，加上兩間學校的學生證的儲值系統是共通，兩邊的學餐也可以通用，所以有需要使用的時候也可以去使用，Karlsruhe University of Applied Science、KIT 這兩間學校也常常會一起辦很多活動，可以去認識不同學校的學生。Karlsruhe University of Applied Science，課程大多以工科為主並主要以德文授課，但是在為交換生及國際生提供的國際課程，有提供滿多的商科的課程，像是國際專案管理、國際行銷、國際金融市場..... 等等，以英語授課，有週間、密集課程可以依個人需求做選擇，語言課程方面，學校也有除了德文以外的語言可供選擇，單就以德文的部分，開學前會有開為期兩週的德文密集課程，所以德文零基礎的人有需要可以去選修，學校也有文化課程，讓大家更瞭解德國的文化。

### 三、國外研修之課程學習（課內）

在課程的部分我選擇了，國際專案管理、國際行銷、德國今日文化，這三門課，上述這三門課，都是以英語授課，國際專案管理及國際行銷的部分上課老師都是以分組方式進行討論，不同的是專案管理的老師把不同國家的人分在一組，而國際行銷把同個國家或文化的人分在一組，這兩種分組形式各有其有趣的地方，像是專案管理的組別就很像是在跨國公司工作的體驗，老師的目的也就是想要我們去體驗在專案裡有來自世界各地不同的夥伴時，在溝通部分，因為文化上的差異，或許會有溝通上及文化上的衝突，但也會因為這些不同而激盪出不同的合作模式，而國際行銷這堂課的老師要大家發想一個產品並應用各種行銷策略與課程連結，所以在這堂課就可以看不同國家文化背景的人如何發想、發表自己的創意;德國今日文化這堂課的老師很用心，會從Karlsruhe的部分開始介紹，讓大家對Karlsruhe有更進一步的了解，再進一步地從歷史、法律、政治、文化去介紹德國，還記得剛好今年是歐洲議會選舉，所以當老師在講解政治這塊時，就有更深的體會到與台灣不同的地方。



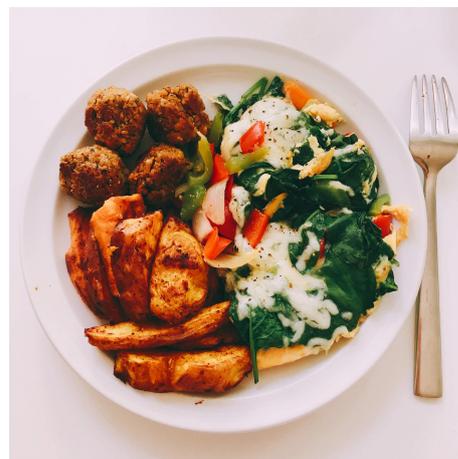
考試方面，德國這邊採登記制，所以要參加考試或繳交期末報告一定要記得在課程大綱上寫的課程登記期限去網路上登記，期末才會有成績。

#### 四、國外研修之生活學習（課外）

##### 1.在食的方面

在台灣我們外食比例比較高，不僅是因為方便，也是因為外食價格也較低，但在德國因為外食價格較高，所以在德國都自己煮。

德國風行素食主義，所以超市有非常多素食相關產品可以替代肉品，剛好受寢室的室友影響，自己也開始吃素，建立健康的飲食生活。



##### 2.在宿舍方面

自我一踏進我的宿舍的時候，我的德國室友十足的符合我們對德國人的刻板印象-撲克臉、冷漠、潔癖，一整天、甚至一整個月下來，聊天時間可能不超過30分鐘，一整天跟對方只會說一聲”Hello”，但我還是鼓起勇氣，嘗試開口跟他們聊天，漸漸的我們寢室越來越熱絡，本來很冷漠的德國室友，當我遇到很多生活上的問題時候，他們都會很樂意的幫助我，也常常會跟我討論台灣、德國這裡的不同，而且不同於其他寢室都有人抱怨室友不做事、把公

共區域用得一團糟，我的室友們不僅很愛乾淨，還會互相幫忙，主動去清理宿舍，所以大家也是相處得十分融洽，一還記得到最後離開的寢室前一晚，我室友還特別跟我說”You are the best exchange student in our dorm”，有機會要再來德國找我們玩;從一開始總跟朋友一直抱怨室友很可怕的我，到最後感到很珍惜、很幸運的能夠跟這群可愛的德國人住在一起。

### 3.旅行方面

在交換的期間，去了很多個國家旅遊，在歐洲這塊大陸，文化實在是非常的豐富、多元，像是去到了南歐的國家，如義大利、西班牙、葡萄牙，你可以發現這幾個國家的人都非常的熱情、浪漫，生活重視情調，生活步調慢慢的，跟德國重視效率、實用的生活風格大不相同。



透過旅行也是自我成長的機會，像是德鐵常常延誤，容易趕不上一班轉乘的車，時常要馬上奔跑另一個月台上轉車或是趕緊查詢替代的車次，或者是在波蘭不小心做錯車，到了一個偏僻的車站，車站的售票人員英文又不通的情況下，只好問了好幾個路人是否願意幫助我們，所以臨機應變的能力就提高了不少，旅行中也認識更多人，因為住青旅常常會遇到一些來自世界各地熱情的旅客會一起聊天，除了增進自己的社交能力外，也學習到不同的文化，或者住在 Airbnb 時，有時候會跟房主一起住，就會有機會可以體會到當地人的生活方式，或者可以去到一些當地人才會知道的景點會餐廳，對當地生活會有更深一層的體會。

## 五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 1.授課老師喜歡跟學生互動，在互動過程中，引導學生更深入的探討授課內容，進而讓學生理解並可以運用所學的知識。
- 2.每次開始正式上課前，老師都會確保同學的對上一堂課有無問題再開始上新的課程，也會突然丟一個跟上一堂相關的實例或問題要大家討論。
- 3.重視分組學習，基本上每堂課，不管商業課程或理工課程都會分組。
- 4.重視發問、發表想法，每堂課老師都會希望大家對課程發表相關的看法。
- 5.重視實作課程，當地學生基本上都會有類似實習的實作課程。

## 六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 1.溝通能力變好
- 2.表達能力變好
- 3.環境適應力變好
- 4.臨機應變能力變好
- 5.文化接受度提高
- 6.獨立自主

## 七、感想與建議

回想起剛來德國的  
我還是比較偏向亞洲社會  
偏向集體主義的關係影響，  
所以很怕自己跟其他人不一  
樣，就算自己不太喜歡常去  
派對或酒吧，一開始還很焦  
慮想說因為大家都去，自己  
沒有去參加會不會交不到新  
朋友，但後來再



經過在歐洲這種個人主義的社會氛圍影響下，我開始會去思考，自己  
想要的生活是什麼，而哪樣的生活是我想要的，漸漸的培養獨力

思考的能力，跟別人不同也沒有什麼好害怕的，開始試著給自己空間和時間給自己去做自己、去思考想做的事，培養興趣、充實自己的生活，自然而然也交到了一群很棒的朋友，也變得比以前更獨立自主。

“If you step out of your comfort zone, then you can have the world” 這句話啟發了我想要出國交換的念頭，在這六個月的交換期間，我學會很多我在教科書裡面學不到的知識，甚至體驗到了與台灣或亞洲決然不同的文化，在這六個月裡從對德國的陌生，到對這裡是有認同感、歸屬感的，也發現新的自我，所以勇於踏出自己的舒適圈吧！不要害怕自己沒有能力接受人生的新改變，這些新的人事物，或許都會為自己的人生帶來新的想法和新的目標，也可以更加的瞭解自己是怎樣的一個人。





整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)： 17萬 (新台幣)

### 課程與學分抵免

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

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

開學前兩個禮拜德文密集班，按程度分班上課，可自行選擇參加與否，書籍費約 520(新台幣)15€。事先向國際事務處聯絡人申請。

開學後語言中心也有開不同程度的德文班可以選

### 住宿

交換學校所提供之住宿選項

- 交換學校宿舍
- 交換學校配合之校外租屋公司
- 交換學校提供之校外租屋資訊

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： \_\_\_\_\_ 人房

您採用的住宿方式：

- 學校宿舍 單 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

\$ 9947 (新台幣) 284€  一週  一個月  一學期

就您所知，其他房型費用：

單人房： \$ 10498 (新台幣) 300€  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

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

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：\_\_\_\_\_ (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：輕軌電車 (距學校距離：1.5 公里)

計費方式：單程票 2.6 歐 (於入籍成功後，可取得學生學期票，免費搭乘一學期。)

無

### 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：攝氏 2-26 度

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%)

交換學校所在國家城市與比例 1.5 vs. 臺北：1

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

超市：Lidl、REWE City(營業至晚上 12 點)、Aldi、Alnatura

衣服：Primark

藥妝品：Rossaman、dm

生活用具：Woolworth（低價生活用品行）、Butlers、Depot

電器：Saturn

以上皆位於輕軌 Europaplatz 站，離學校約 10 分鐘腳程

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

藥局：Hof-Apotheke、Central Apothecary，位於輕軌 Europaplatz 站和 Herrenstraße 站之間，距離學校約 15 分鐘腳程，藥劑師的英文都很好，不用擔心溝通上的問題。

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

電信行：O2 位於 Herrenstraße 站、Vodafone 位於 Marktplatz 站

## 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：Kebab - Döner beim Europaplatz 類型：快餐

價位：低 步行距離：8 分鐘

餐廳名稱：楊大 類型：中式料理 價位：高

步行距離：9 分鐘

## 其他建議

在來德國之前可以先買歐洲網卡，這樣剛下飛機的時候就有網路可以使用 google map 或通訊軟體，到了學校安頓好之後在去申辦電話號碼，因為機場的電信公司的服務人員不是很可靠，電信公司方面推薦 Aldi 超市自有的 Aldi talk，申辦容易，只需要在家視訊認證即可，加值也有 app 可使用，除此之外 Vodafone、O<sub>2</sub>，因為公司規模較大，收訊較為良好，提醒之後要來的同學一定要盡快去申辦電話號碼和去做入籍，才可以快速地激活限制提領戶，這樣才有充足生活費可以用（所以建議多準備激活之前所需的生活費，或先跟上一學期的人聯繫，可以以便宜的價格購得生活用具）。

台灣信用卡的部分，如果有使用台灣信用卡的需要的話，一定要記得去向發卡銀行申請外國交易的交易密碼，因為歐洲這裡的有些比較舊型的刷卡機，只能晶片插卡，會要求輸入 4 位數的 Pin 碼，如果在台灣沒設的話，可能會沒辦法使用台灣信用卡。