

臺北科技大學出國研修心得報告



研修學年度/學期：107 學年度 第一學期

薦送學校/系所/年級：國立臺北科技大學 工業工程與管理系 四年級

中文姓名：郭維棠

研修國家：德國

研修學校：Trier University of Applied Science

Agenda

一、緣起	3
二、研修學校簡介	3
三、國外研修之課程學習(課內).....	4
四、國外研修之生活學習(課外).....	5
五、與台灣學習環境之比較(條列式列舉).....	8
六、研修之具體效益(條列式列舉).....	10
七、感想與建議	11
赴外研修調查表	12

一、緣起

上大學後，交換學生一直以來都是我的夢想，不僅能利用在學期間出國唸書、體驗異國文化與來自世界各地的學生交流，還能提升自身的語言能力，最重要的是增廣自己的國際觀。次要也能利用課餘閒暇時間規畫自助旅遊，到歐洲各地深入了解當地的風俗民情，再者就是培養自己獨立自主的個性，凡事要想辦法解決問題。

學校的國際事務處也提供相當多的資源給學生，合作的姊妹校也是逐年遞增，在學期間也積極參與 Student Buddy 活動，培養自己與外國人交談的膽量。既然有這麼好的機會，家人也非常支持我想出國的想法，我也想為我的大學生涯再多添一筆色彩，不留遺憾。

二、 研修學校簡介

特里爾為德國最古老的城市，位於萊茵蘭-普法茲邦西南部，非常靠近盧森堡邊境。而特里爾應用科技大學(Hochschule Trier)主要分為三個校區，分別 1. Main Campus、2. Campus for Design and Art、3. Environmental Campus Birkenfeld。

主校區在特里爾河岸的小山頭上，大部分的科系都集中在主校區，而設計系則分散於市區中的另外兩個區域 Paulusplatz 與 Irminenfreihof，位於特里爾校區之學校地理分布圖如下圖所示，珠寶設計比較特別，在 Campus Idar-Oberstein。一些與環境相關的科系、或是語言相關的課程都在 Umwelt-Campus Birkenfeld。



三、國外研修之課程學習(課內)

由於當初給自己設定的方向就不是以修課為主，希望能多體驗生活。因此選擇以下兩門有興趣的課程：

1. International Business English 5

International Business English 總共分為 1、3、5 這三門課程，分別講授不同類型的主題，而我選擇的 International Business English 5 主要在討論 Corporate Strategy 也就是公司的經營策略等等。課程前幾週教授傳達一些基本觀念後，便開始分組報告

。而令我印象最深刻的是教授非常重視報告後的 Feedback，他會要求每一位在台下的同學給予報告的同學回饋，再者我發現歐洲的學生都會直接點出同學優點甚至是缺點。



2. German Economy and Culture

這門課為所有 Business Management 交換生必修的課程，就如同課程名稱 German Economy and Culture，學校安排相當多不同的主題好讓同學更快速地了解德國當地的經濟與文化，Ex. The German banking system、German



politics and history、Accounting in Germany 等等。也就是說每一堂課都是由不同專業領域的教授進行授課，課堂中就好比小型聯合國，來自世界各地的同學透過各式不同的議題分享自己國家的狀況，藉此也有機會了解到各國的現況。

四、國外研修之生活學習(課外)

1. 宿舍生活

在宿舍最開心的莫過於是與來自不同國家的同學聚在一起做飯、吃飯、聊天，彼此分享拿手菜，也能嚐嚐來自各地的美食。也透過這樣的方式增進彼此的感情。



2. 烹飪



我想交換學生的這半年應該是我廚藝最好的時候，在歐洲外食的開銷真的太高，因此幾乎都是自行下廚。尤其又在國外，會格外思念台灣的食物，所以只要一想到想吃什麼，就會立刻上網查食譜，把所有需要的材料記下來後到超市採購，也因為這樣讓我做出許多以往不曾做過的料理。

3. 活動與社交



既然都來到德國，一定要試著融入當地的生活，尤其是“喝酒”，本來在台灣不太喝酒的我，也趁著這個機會把酒量練好。參加各種不一樣的Party、逛聖誕市集、



4. 旅遊



也透過交換期間旅遊了十個國家，到了許多小時候在書本上看到的古蹟、地標等等，讓自己打開心胸去看看這個世界。

五、與台灣學習環境之比較(條列式列舉)

1. 提倡互動與討論

-上課時老師常會詢問學生的想法，同學會很踴躍發表自己的看法，教授也會給予建議。

2. 報告結束後重視“Feedback”

-不管是團體還是個人報告，教授都會要求台下的同學給予回饋，而大部分同學都會勇於表達自己的建議，不論是優點、缺點。

3. 自我意見培養

-討論議題時永遠沒有標準答案而是最適合的答案。

六、研修之具體效益(條列式列舉)

1. 踏出舒適圈，體驗完全不同的文化與生活方式
2. 培養獨立自主的個性，凡是遇到問題都要想辦法去解決
3. 多了很多時間與自己對話，了解自己到底真正喜歡什麼
4. 廚藝進步，嘗試各種不同料理
5. 以較少的費用旅遊歐洲各地
6. 增強自己的社交能力，尤其利用英文與來自世界各地的人溝通

七、感想與建議

1. 台灣很小，世界很大

在出國交換前從來沒有去過歐洲，僅有在港澳、中國、韓國等亞洲地區旅遊的經驗，對於西方國家的印象也都來自於電影居多。記得出發那天，從桃園機場搭上夢寐以求的阿聯酋航空到杜拜轉機。在機場看到來來往往的各種旅客，白人、黑人、中東人、印度人、看不出是哪裡人的人。才赫然發現，在我呼吸的當下在世界的另一端還有那麼多不同的人在生活著。

2. 靠自己，解決任何問題

「其實，最能幫助到你的，就是你自己。」

在課餘旅行的時候，要靠自己定交通票、住宿、規劃行程，萬一在路上遇到扒手錢包、手機、護照都不見了也要自己去報警重新申辦來解決。你一定沒想過在國外連找個免費的廁所都是要技巧的！

又或是搭地鐵搭到一半，突然停住，廣播說著你聽不懂的語言，而你只能眼睜睜看著時間一分一秒地過去，就快要搭不上下一班飛機時，該怎麼辦？

這種危機處理能力、臨危不亂的冷靜，應該不是一天兩天可以獲得的。

3. 鼓起勇氣，做任何嘗試

「不試著煮，就沒飯吃。」

在還沒去交換之前，我其實很少下廚，因為台灣實在太方便了，24 小時的便利商店、半夜肚子餓也有永和豆漿在等你，根本不用學會**煮飯**這項技能也能活得很好。

以我交換的學校來說，雖然也有學生餐廳，但算下來一餐也要一百五十元台幣左右，如果自己煮卻只要四五十塊，所以我為了省錢選擇試著自己料理三餐，沒錯，就是早、中、晚都自己想辦法！

赴外研修調查表

姓名：郭維棠 所屬系所 / 年級：工業工程與管理系/四年級
聯絡資訊(同意公開)：<https://www.facebook.com/kuoweitang>
研修國家：德國 研修學校：Trier University of Applied Science
研修學期：☒上學期 ☐下學期 當地研修科系：Business Management
研修期間：西元 2018 年 9 月 14 日 至 2019 年 1 月 31 日

初期規劃

選擇此校原因：此間學校並非當初第一志願，但由於德國一直以來都是歐洲的主要的經濟體與工業大國，因此也非常期待到德國交換。
是否有相對應科系：☐ 是 ☒ 否(因原先在北科的系所為 Industrial Engineering and Management，但仍有被分派至 Management 相關科系。)

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 107 年 2 月 5 日
何時繳交資料提出申請：西元 107 年 3 月 5 日
何時獲得錄取通知：西元 107 年 4 月 30 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：

1. 申請表
2. Learning agreement
3. 英文版歷年成績單*1
4. 護照影本*1
5. 2 吋大頭貼*1

<https://www.hochschule-trier.de/en/international/incomings/students/student-in-incoming-exchange-student/>

簽證申請

是否需要申請簽證：☒ 是 ☐ 否
簽證費用：\$ 2625 (新台幣)
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：德國在臺協會
申請簽證官方網頁：<https://taipei.diplo.de/tw-zh-tw>
申請所需文件(請逐一列出)：

1. 有效護照(護照必須要先於持照人簽名處簽名)，至少須有兩頁以上的空白頁面
2. 完整填寫好的申請表格*2
3. 護照影本*2
4. 德文或英文動機信*2
5. 入學許可*2

6. 德語語言能力證明*2(無則免付)
7. 相關學經歷證明*2
8. 針對您於停留德國其間的所有財務支出，可接受的財力證明形式：
 - 英文版獎學金證明*2
 - 以簽證申請者為名所開立之**限制提領帳戶(註1)**，每年須存入至少 8640 歐元， 每個月最高提領金額為 720 歐元。
9. 三張證件照(照片須為三個月內拍攝的)
10. 英文版最高學歷證明 (若您還沒有完成學業，請您提供：英文版成績單)*2
11. 若您為交換學生：
 - 德國學校所核發的交換學生錄取證明*2
 - 目前就讀之台灣學校所核發的英文版在學證明*2
12. 在確認簽證可被核發時，會請您提供的文件如下：
 - 預計入境日期
 - 英文保險證明，正本*1，影本*2。

申請所需時程：107/6/7(申請日期) 107/7/10(取得日期)

*申請時程約一個月左右，視情況而定。

(註1)

限制提領帳戶是現在德國官方所祭出的政策，為了讓進入德國的外國人得到保障，要將未來所需的生活費，提前匯款至限制提領帳戶之中，目前的規定是最低每個月 720 歐元 (也就是每個月可以提領的最高金額)，假設要入境德國 6 個月，就要存款到 4320 歐元至帳戶中，保障在德國的六個月時間有維持生活的開銷。

費用

當地學校需繳交費用

學費(Student service contribution)： \$ 11000 (新台幣)

*雜費的概念。

其他項目：_____ 費用：_____ (新台幣)

其他項目：_____ 費用：_____ (新台幣)

整體總開銷

(含：簽證、交通、伙食、住宿、旅遊、購物等)：25 萬左右(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_____ 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

學校有提供分級的德文課程，可依照自己的程度進行選擇。

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

\$ 7000 (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

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： Hochschule Trier （距學校距離： 5 min）

計費方式： 持學生證免費

☒ 火車 站名： Trier Hauptbahnhof （距學校距離： 40 min）

計費方式： 持學生證免費

*持學生證相關優惠方案(類似 Semester Tickets 概念)：

-在特定區域搭乘公車及鐵路憑學生證都免費。

參考網址：

https://www.studiwerk.de/eo/cms?ber_eich=artikel&aktion=detail&sprache=en&idartikel=200354



生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：_____ 冬季 0°C~10°C

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(需自行申請)

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. 臺北為 1.2 : 1 (即為當地物價比台北貴 20%)

***德國特里爾 vs. 臺北為 1.2 : 1**

(普遍來說一般民生用品不會與臺北差太多，尤其牛奶、麥片、起司、火腿等等甚至比台灣還要來的便宜許多，但此物價不包含餐廳價格，外食基本上都較貴。)

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

*由於學校位於半山腰上，如需購買生活用品等基本上都要到 Porta Nigra(市區)或火車站附近進行採買，在此也建議大家可以拖著小型行李箱減輕重量負擔。

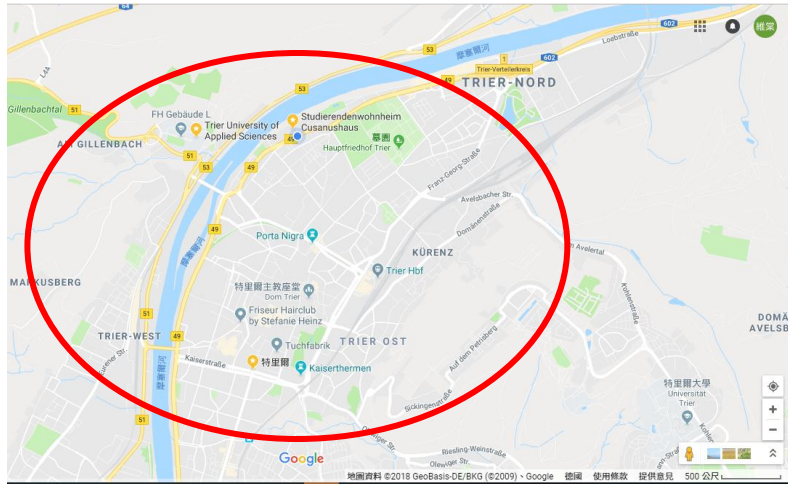
量販超市(前兩者屬於大型量販超市，舉凡一般生活所需用品都能買的到，後三者則屬於一般超市。)

- Edeka- [Zurmaiener Str. 160-168, 54292 Trier](#)
- Kaufland- [位於 Trier Hauptbahnhof 旁](#)
- REWE- [Wasserweg 2, 54292 Trier](#)
- Netto- [Trevirispassage 15, 54290 Trier](#)
- Lidl- [Verteillerring 1, 54292 Trier](#)

亞洲超市(如果需要各式中式調味料、泡麵等等都能來這邊採買，基本上都能滿足需求。)

- Kyoto Japanisches Warenhaus
- Delicasia 華聯超級市場

*基本上學校、宿舍、市區、超市都在這個紅色區域內



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：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

餐廳名稱：_____ 類型：_____ 價位：_____ 步行距離：_____

其他建議

由於外食費用較高，也沒有在特里爾市區用餐的經驗，基本上都是自行至超市採購在宿舍自行料理。

其他建議

若有其他相關問題，歡迎私訊。