

研修心得報告



班級：四化四乙

姓名：張家瑜

學號：104320044

研修學年度/學期：108 學年度/第二學期

研修國家：德國

研修學校：Hochschule Albstadt-Sigmaringen

研修學校科系：Textile and Clothing Technology

一、緣起

大二升大三的暑假，聽了從德國回來的哥哥分享的德國生活後，對德國產生了極大的興趣，經過了一個月陸陸續續得蒐集資料，開始起了想要去德國讀研究所的想法，也立即開始學德文，同時也蒐集了有關學校交換學生的資料，那段時間大概是我一生中第一次那麼積極的安排、規劃自己的人生吧！去年夏天也為了趕德文進度，臨時跑去柏林讀語言學校兩個月，那是我第一次自己出遠門，對自己是個極大的挑戰，一開始說不習慣是假的，所幸我待得時間也不算太短，來得及讓我好好得適應，也給了自己不少信心。這次來研修，有一部分是希望如果真的能在德國讀書、生活之前，認認真真得感受一下那裏的生活，有機會的話去別的國家走走也是一定要的，感受不同國家的環境、氛圍，再來就是希望能逼自己待在德文的環境中，這樣學德文、練德文的效率都會相當高，也想趁這個機會走出舒適圈，逼自己面對現實中的各種生活壓力。

二、研修學校簡介

Hochschule Albstadt-Sigmaringen，成立於西元 1971 年，顧名思義分為兩個校區，兩校區間通車大約一個小時，要轉乘火車及公車。最近的大城市為司徒加特，車程約 1 個半小時到 2 個小時。科系部分有：Textile and Clothing Technology (TEX) 、 Food, Nutrition, Hygiene (LEH) 、 Mechanical Engineering (MAB) 、 Industrial Engineering (WIW) 、 Business Administration (BWL) 、 Energy Management and Management (EWM) 、 Facility Management (FM) 、 Bioanalytics (BIA) 、 Computer Engineering (TI) 、 IT Security (ITS) 、 Material and Process Engineering (MPE) 、 Business Informatics (WIN) 、 Pharmaceutical Engineering (PHT)，工學院在 Albstadt，商學院及生技學院則在 Sigmaringen，。



Albstadt 校區

Sigmaringen 校區



三、國外研修之課程學習(課內)

學期初的時候，負責人會召集大家，統一在電腦教室講述選課事項，並給予幾天的時間考慮，跟台灣比較不同的是，他們只有三周的學期初加退選，所以真的就是下好離手不得反悔了。課程的部分我選了以下五門課。

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1.8.00 – 9.30		Global Economy			
2.9.45 – 11.15			Textile Manufacturing		
3.11.30 – 13.00			Textile Manufacturing		
Lunch break					
4.14.00 – 15.30				Technical English	
5.15.45 – 17.15		Business English			
6.17.30 – 19.00		German B1			

✚ Global Economy 全球經濟，課上起來稍微有難度，原因倒不在於內容多難，而是老師是個講話速度有點慢的中年德國人，有的時候會自動切換成德文模式，但是上課的內容真的很豐富，也不會自顧自的一直講課，會時不時地拋出問題給同學思考，考試的內容也是給個開放式的問題，讓學生自己去發揮，教授也會時不時地補充、探討，領導同學思考，可以發現一些平常不會去思考到的新觀念、看事情的新角度。

✚ Business English 職場英文，是個經驗老到的老教授，去過很多地方，體驗過很多文化，對英文口語的發音非常要求，上課的內容多在訓練英語發音及語調以及一般職場用語及書寫格式，雖然這些東西有些枯燥乏味，但是真的很重要很實用，老師也十分的有內心。由於我是班上唯一的亞洲人，常常就被點到，分享台灣與德國文化、食物等等的差異，一開始一定會因為緊張結巴或用錯詞，造成原本英文就不太好的同學們更聽不懂，老師就會很有耐心的引導大家，用英文解釋英文，盡量讓大家都了解所有的內容。

✚ German B1 德文課，期初選課單上只有 A1 這個選項讓我緊張了一下，因為我這趟來最主要的目的就是上德文課，但是跟負責人一番討論後，只要我能給出證明，證明我完成前面的課程了，就可以上進階班。老師是個非常有氣質與耐心的年輕女老師，老師會仔細的觀察同學們的反應與表情，適時地調整上課的速度，一定會講到大家懂為止，也會時不時地出點作業或是出個題目讓大家討論、互動，且上課採全德文式教學，遇到不會的字或新的文法，一律都是用德文解釋德文，對德文的進步有很大的幫助，只可惜上課時間遠比語言學校少，一個禮拜 1.5 個小時，只有 A1 是一個禮拜 3 小時。

✚ Textile Manufacturing 紡織品製作，這算是我覺得最有趣的課吧！期初的時候老師會一步一步地教如何使用裁縫機以及各種操作手勢，然後每個禮拜都有新的進度，全部都是為了期末的成品作準備，老師會一點一點教，最後期末有3周的時間要縫出一件襯衫，這對我一個這輩子連裁縫機都還沒碰過的人來說，真的是一個大挑戰，但是不得不說的是，做完真的非常有成就感，從一開始連個直線都縫不出來，到最後可以獨自完成一件襯衫的那個感動，再加上老師講話還算蠻風趣的，為這門課增添不少趣味。課程外，一個禮拜也會有固定幾個時段是可以去練習的，可以選在開放時間去跟老師拿練習用素材多練習練習，如果學期中有請假的狀況，一樣也是挑那些時間請有去上課的同學來教。



✚ Technical English 科技英文，一個練習口說及接觸一些平常不太在意但卻又是生活中可能遇到的單字的課，每個禮拜都有不同的主題，大致分為閱讀文章跟辯論兩部分，老師會提供一些有關現代科技的文章，看完之後再拋出正面及負面的看法，讓同學們自己挑陣營，最後經過一個小時左右的討論，兩個陣營再開始辯論，這部分的成績佔比較重，每個人都要盡量開口說些自己的看法，老師會在兩個陣營間來回走動幫忙給點方向，遇到成員間無法溝通或是溝通不清的狀況下，老師也會加以協助，也會時不時點一些不太敢講的同學，盡量讓每個人都能開到口，對口說跟台風很有幫助。有的時候課程內容會稍微輕鬆一點，就是單純靠閱讀文章學習新的字，或是直接開始教一些單字，例如汽車的各個零件等等，雖然沒有辯論那麼燒腦，但是可以輕鬆學到平常不會特別學到的單子，也是蠻不錯的。



四、國外研修之生活學習(課外)

從學期前開始，學校就會安排各種免費的活動，鼓勵所有交換學生到學校附近的城市走走，我個人非常喜歡這樣的安排，因為這樣可以接觸到很

多不同國家、文化的人，跟其他交換生聊聊天，互相交換一下各國的文化、特色，像這次有來自韓國、巴西、墨西哥、西班牙、匈牙利、約旦的交換生，其中巴西人又最多，大家就會一群一群地聊天、嬉鬧，原本又臭又長的交通時間就顯得沒那麼難熬，期初的時候學校還會安排一次晚餐，是各國做一些各國的時候供分享，負責人自己也有作一些德式傳統小吃，大家一邊聊天一邊享受各國美食。令我印象深刻的是，起初巴西人問我要準備甚麼的時候，我說我要做麻婆豆腐，他們還很興奮地說：「我知道豆腐！是那個吃起來像起司一樣的東西對嗎？」，害我聽了滿頭問號，卻又不知道怎麼跟他們解釋，只好請他們好好期待。最後我一端上去的時候，換他們滿頭問號，他們無法理解我在煮甚麼，畢竟他們從來沒吃過這類的中式菜，他們只吃過那裏所謂的中國菜，但是那比起中式菜，其實更像越南菜，完全不同的概念。他們最後在我們的力推下添了一點嚐嚐，然後我們的麻婆豆腐是第一個被吃完的菜，大家嚐了之後就開始搶，不一會兒就都被分光了，現在回想起來，那個場景跟他們的表情變化真的很有趣。

但除了學校活動外，我也有自己安排去很多周邊的國家走走，為了省旅費，大部分都是搭一家德國的廉價巴士到處跑，如果剛好很便宜的機票才會改搭飛機，體驗體驗背包客的旅遊，去不同國家，體驗不同的風情，品嚐不同的特色食物，享受在歐洲漫遊的感覺。當然，最重要的是學習如何跟自己獨處，學習獨立及危機應變，出去之前少不了要做作業，包括當地的交通、當地的規矩等等地都非常的重要，在蒐集資料這個過程，或多或少可以了解到一些當地的特色。而到了當地也有可能碰上沒預料到的或是跟網路上說的不一樣的狀況，這時危機應變不得不多就真的很重要，在台灣做錯是有反悔餘地的，大家都會讓，但是在國外真的就是規定是這樣就是這樣，所以如果不想吃虧或是被罰，真的就是乖乖地該怎麼做怎麼做，不清楚不確定就是弄清楚弄明白了再動作，千萬不要看他們採信任制度的就賭運氣，萬一被逮到了就真的欲哭無淚，當然，該據理力爭的時候也千萬別客氣。



←巴黎

→蘇黎世





奧地利哈修塔特
海德堡

曼海姆

威尼斯



慕尼黑

烏爾姆



司徒加特





波蘭奧斯維辛集中營



奧地利維也納



波蘭札科帕內



丹麥哥本哈根



荷蘭羊角村



捷克布拉格

四、與台灣學習環境之比較

- ☞ 全英文教學。
- ☞ 鼓勵學生發表意見，會安排很多時間讓同學們互相討論，老師不只是教學，更多的是引導、輔助。
- ☞ 不太會有趕課的狀況
- ☞ 老師一定都會適時地調整上課進度，以同學能不能理解跟吸收為重
- ☞ 報告結束後，大家都會很積極地提出問題討論

五、研修之具體效益

- ☞ 危機應變的能力。在外所有大小事真的都只能自己處理，有別於以往可以跟父母求救，尤其又是非母語國家，真的很有挑戰性。
- ☞ 外文能力的提升。不只是德文，同學間頻繁的英文溝通，對不論是聽力還是口語都有很大的幫助，也可以熟悉不同的口音。
- ☞ 獨立自主。在外沒有人會提醒你告訴你甚麼該做甚麼不該做，真的要自己做作業，千萬不能抱著僥倖的心態，不然如果被抓到，真的也沒有討論的餘地，就是罰！
- ☞ 增進國際觀。有空就到附近國家走走，感受不同國家的風情，有時難免會遇到突發狀況，除了學會處理之外，也會觀察一下別人如何處理及他們對遇到狀況的態度及想法。
- ☞ 環境適應。雖然有別於第一次自己跑去柏林兩個月，半年德國生活剛開始的時候還是有一點點的焦慮，畢竟要處理的事其實是更多的，但是慢慢的也就習慣了，對事情能比較冷靜及有條不紊的處理。
- ☞ 多了很多來自各國的朋友。雖然交換後期，沒有了學校準備的活動，也沒有共通的課，但是還是會找機會出去小聚一下，平時也會時不時地用通訊軟體聊個天，互相關心一下個字的近況。

六、感想與建議

去交換的這半年就跟夢一樣，去過很多國家，吃過很多特色食物，真的很幸福！我很感謝從頭到尾支持我的父母，從我臨時起意要去柏林，到最後面才讓父母知道我申請交換學生，我的父母都沒說甚麼就讓我去，只叫我自己想好、自己把事情處理好就好，每次我打電話回家，也都是關心我錢夠不夠、好不好玩、開不開心，期間也會感到孤單寂寞，畢竟第一次離家那麼久，爸媽也都還是會空出時段跟我講電話，讓我心中感到不少溫暖。這次的交換生活我也真的學到不少，我很慶幸當初有下定決心逼自己一把，我對這次自身的改變很滿意，同時，也因為去過很多國家，我更加確認了自己想去德國研究所的志向，不只是因為德國本身的工業就強，還因為我最喜歡德國給我的感覺。我也很感謝學校可以提供這個機會，讓我學習成長，讓我看到更多的世界。我真的覺得很幸運，有這個茁壯成長的機會，有無限支持我的父母，有很友善的負責人，認識了那麼多外國朋友們。感謝所有讓我成長的人事物。