

學生出國研修心得報告內容大綱

請於封面上方列標題(標題內容須含：選送生研修學年度/ 學期、
薦送學校系所、年級、中文姓名、前往研修國家及國外研修學校名稱)

研修學年度/學期	108學年度第二學期
薦送學校、系所、年級	台北科技大學 工管系 四年級
中文姓名	王雅函
研修國家	德國
研修學校	西薩克森應用科技大學
一、緣起 二、研修學校簡介 三、國外研修之課程學習(課內) 四、國外研修之生活學習(課外) 五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉) 六、研修之具體效益(請條列式列舉) 七、感想與建議	

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，但格式不拘，可採用圖文並茂附加插圖
2. 字數限制：至少 2,000 字以上
3. 容量限制：8MB
4. 請另附研修相關照片原檔 20 張
5. 請勿呈現重要個人資料(身份證字號、出生年月日、住址等)

一、緣起

出國交換一直是我的夢想，從國中開始我就特別注意這方面的訊息，也努力地加強語言，就是希望有一天能實踐它。其中也經歷了經濟問題、家長反對等等，但在最後都成功解決了。當時聽到還有學海飛颺的計畫時，覺得是個很好的機會，透過補助，經濟方面也能得到舒緩，因此開啟了我交換生涯。選擇德國有一大部分原因是我先前有學過兩個月的德文，雖然程度不好，但是我對德文產生了巨大的興趣，加上德國的免學費制度，以及工業大國的名聲，讓我更確定了我想去德國交換的心。

出國前準備的部分，首先機票方面我是購買阿聯酋的來回機票，如果不介意轉機的話，我覺得阿聯酋是很棒的選擇，因為很便宜又服務很好，只不過行李重量需特別注意。簽證的申請上的確麻煩，德國在台協會在台北，因此建議非台北人北上前一定要將需要的資料確認齊！開立限制提領帳戶的部分我是用expatrio，網路上申請即可，記得要在簽證前提早弄好，將出錯可能降到最低。

行李打包方面，我是夏季學期前往德國的，但是二月底還是非常冷的，大約五度以下，一件足夠保暖的厚外套是絕對需要的。德國天變化大，洋蔥式穿搭是最好的，也不需要帶太多。很多民生用品可以到當地看缺什麼再買就可以了，也不貴。不過台式的調

味料(醬油之類的)可以在台灣買好，德國買不便宜，女生的話可以帶衛生棉去，歐洲的種類少也不一定用的習慣，保養品我是自己帶，不過德國dm也是很方便，到當地買也可以。行李箱我帶29吋的+一個大後背包，如果是住到非市中心的那個宿舍的話是沒有電梯的，要注意自己是否扛的上去。

二、研修學校簡介

茨維考西薩克森應用技術大學成立於1897年的一所德國公立應用技術大學，設有9個學院，提供學士和碩士課程。茨維考作為薩克森邦西部重要的工業及貿易中心，學校擁有技職教育的傳統，以經驗豐富的教師團隊、先進技術設備、各種實作及研究開發課程，多年來培養大批高素質專業人才。茨維考(Zwickau)過去是前東德的重工業基地，也是奧迪(Audi)汽車創立處，是德國相當知名的汽車城。因此學校內的汽車工業創新及研發中心，為汽車產業發展提供眾多科學及技術支持。

學校特色

合理的學習費用: 茨維考是德國生活費第二便宜的城市，比較德國其他123個大學城市，平均茨維考的學生生活費用約574歐元(包含食衣住行)，僅為其他地方學生的一半。

舒適的生活環境: 商店、步行區，休閒可沿著河岸慢跑、騎自行

車，或是開車30分鐘到鄰近山谷，從事健行、滑雪等戶外活動。

高度的就業機會：茨維考西薩克森應用科技大學和許多企業合作，提供學生在校實習或是畢業的工作機會。

科系：高效製程/生產工具進階發展、汽車工程/生態能源與驅動系統、材料、交通及環境、電子工程、區域環境保護/生醫工程、電腦科學及多媒體應用、藝術及設計應用、語言學於科技及經濟應用、經濟、紡織技術/紡織結構/紡織材料發展、建築/城市規劃、健康照護管理/手語口譯。

到德國之前學校會幫我們安排一個學伴，當時住宿和報到入籍等等他會協助帶我辦理，原則上沒有碰到太大的困難，住宿方面學校會在交換前請我們上網填寫希望的和著人數等等。

三、國外研修之課程學習(課內)

今年因為剛好碰到疫情的關係，很多課程不能如期開始，課程方式也只能以遠距教學。一開始就以學好語言為目標來到這裡，所以我選擇了四門不同的德文課，包含聽說讀寫全方面的學習。在這短短的五個月內，我從一開始只會簡單的回應和超級弱的聽力，在老師們的帶領下，我覺得我飛速成長，因為德文課規定只能講德文，因此不管怎麼樣，自己都會強迫自己要趕快聽懂老師上課的內容，自己也會自發性的學習。想起一開始我和另外兩位

交換的同學上課前都無比緊張，google翻譯隨時備在身旁，深怕上課時被老師問了聽不懂的問題，每堂課都精神緊繃，回想起來覺得自己很好笑XD 但是漸漸的，我能夠聽懂80%內容，甚至是能向老師提問題、立即反應，讓我覺得成就感極大，努力真的會有收穫!

四、國外研修之生活學習(課外)

在國外一個人最能學到的就是獨立了，雖然大學四年我也是離開高雄到台北，但感覺卻完全不一樣，因為在國外不能想回去就回去的。在初期很多事情需要自己去處理，包括開通銀行、學校註冊、入籍、宿舍簽約和聯絡老師等等，都是挑戰，德文不好的我也必須學習與當地人溝通。這次交換的前幾個月，因為疫情關係，最常待的就是我的宿舍、朋友宿舍，因此廚藝也進步了很多，雖然本來就會煮飯，但這幾個月發揮的淋漓盡致，也享受到了常常和朋友一起料理的快樂。德國各種超市

(Netto,Penny,Rewe,Norma,Edeka)及量販店(Kaufland,Globus)都被我們熟透了，這應該也是一大收穫吧!

在歐洲吃餐廳都是十歐起跳，所以除非出去旅遊不然都是自己下廚，而且超市真的很便宜，德國牛奶一瓶大約不到 30 台幣，披薩一大個只要約70台幣、起司和優格都便宜到不可置信。

茲維考交通還算方便，有輕軌也有公車，只要在學校註冊過有學生證，就可以免費搭乘市區內所有交通工具，範圍是整個薩克森州。德國大眾運輸系統是不會有閘門的，是採取隨機驗票的方式，因此學生證必須隨時帶在身上，在查票時出示即可。查票人大都是便衣，會突然就從你身邊站起來查票，所以要記得帶學生證。

旅遊的部分當然學到了很多，在旅行過程中遇到的種種問題，住宿取消、迷路、坐錯車等等，都讓我學習到了很多處理方式及應變方法，一開始很容易不知所措，到後來都可以冷靜地解決問題。搭車也是一門學問，從買票、規劃路線、搭車，歐洲火車不像台灣依樣容易掌握，有時候會突然改月台，有時候甚至我到月台才通知最近施工要換車...，搭flixbus更是危機重重，隨時要注意車子動態，一定要提早15分鐘去等車，跨國記得帶護照，有次我忘記帶護照，卻又剛好被警察臨檢，經過了重重關卡才順利解決，同車的另一位男生直接被強制離開巴士，只能說自己出門要注意的事情很多，我粗心大意的個性也被改了很多。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 教學方式:

 - 台灣-被動式

德國-主動式，會一直問學生問題，需要自己想出答案，老師只是提示及輔助。

● 學習方式:

台灣- 重視複習

德國- 重視預習，課前會指派功課，內容是下一次上課內容，需在上課前完成，老師會在上課時請學生回答。

● 考試:

台灣- 修課學生皆須考試

德國- 自己決定是否註冊考試，沒考試只是沒學分(當旁聽)

● 上課內容:

台灣- 照著教材內容

德國- 圍繞一個主題，以閒聊方式上課，只要不偏離主題都可以。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 增廣見聞
2. 體驗當地文化
3. 不同學習環境
4. 認識不同國家的人
5. 培養獨立

七、感想與建議

我覺得學校若有提供交換的機會，非常鼓勵大家能夠爭取，因為在交換的過程中，真的能體驗到生活在台灣體驗不到的，認識的到從沒想過會有交集的人。趁學生時期的時候來交換，不僅住宿方面不需擔心，學校資源也可任你使用，旅行時也省不少錢(不少交通、景點都有學生折扣)。出社會後能有這種機會少之又少，心態也不一樣，直到現在我都很慶幸當時有做出這個決定，讓我的人生更豐富。

另外提供幾個在德國常用的APP:

DB, Flixbus, N26, Omio, Skyscanner, Booking, Airbnb

不同國家都有各自的鐵路APP，建議規劃買票時在下載。

德國年輕人大都會講英文，但假如是在這個城市的話，老年人居多，建議還是要有點德文基礎，因為他們儘管是A1的課程，進度也是蠻快的，完全沒基礎會有點恐怖。

關於電話卡及網路卡，我是在台灣用蝦皮先購買6張一個月的帶去，隨插即用蠻方便，但也可至當地買，各大超市都會賣，優點是方便，缺點是比較貴又網路少，

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： A2 學分： 4
 B1 學分： 4
 Einfach bessere sprechen 學分： 4
 Bessere sprechen und schreiben 學分： 4
- 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

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： 4-6 人房

您採用的住宿方式：

學校宿舍 2 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

\$ 6851 (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： 4 人房：\$ 6630 (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：Zentrum (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：Tram(Zentrum) (距學校距離：_____)

計費方式：_____

無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：2-25

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 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: Netto, Edeka 走路 5-10 分

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

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：Wenzel Prager Bierstuben Zwickau 類型：德式/捷式 價位：5-20 歐

步行距離：5-10 分

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

其他建議

其他建議
