

學生出國研修心得報告

| | |
|----------|--------------|
| 研修學年度/學期 | 107學年度 下學期 |
| 薦送學校 | 國立臺北科技大學 |
| 薦送系所、年級 | 分子科學與工程系 四年級 |
| 中文姓名 | 陳茲臻 |
| 研修國家 | 德國 |
| 研修學校 | FHWS |

一、緣起

從小對於歐洲有很多美麗的憧憬，一直希望有機會可以去到國外旅行。上大學時，就對交換學生非常的感興趣，但因課業繁忙進而把這個想法拋於腦後，直到三年級下學期，聽到班上的同學要去大陸做交流，因而從捨交換的想法，在經過多次的掙扎思考後，選擇了以工業聞名的德國。

二、研修學校簡介

FHWS成立於1971年，同時也建於兩個城市-Würzburg / Schweinfurt ; University of Applied Sciences Würzburg-Schweinfurt, FHWS, 是巴伐利亞州 (Bayern) 最大的應用科學大學之一。FHWS擁有十個學院提供了多達四十以上的系所，涵蓋、經濟學、社會科學、計算機科學視覺設計和語言。而我就讀的系所則位於Würzburg，Würzburg 不是一個大城市但有三間學校同時位於此地，因而擁有良好的居住環境，生活機能十分便利，距離法蘭克法機場大約兩個小時，是一個很適合居住的城市也很容易融入的德國當地方活的地方。



這是學校的外觀，一點都沒有學校的感覺，外觀只會覺得像是一般的建築物



學校旁邊的Pho店，經常在這裡聚會，吃Pho的同時也要點一杯Radler

三、國外研修之課程學習(課內)

在開學的第一個禮拜會舉辦Orientation，當天會看到從世界各地來到FHWS交換的學生，同時也是交到各國朋友的大好機會，Orientation的主要內容是帶學生去入籍、確認保險、開戶、以及選課的說明，還會有城市景點遊覽。我在FHWS的科系是Business Administration，與我在北科的系所相差甚遠，所以我只選擇了所有交換生都會上的A1德文課，上課的方式則是每週固定時間上三個小時，當中會請同學們開口說話，課程也不像台灣語言課一樣非常有系統，基本上是沿著教材擴張，聊到哪裡就交到哪裡，到了期末以後則會有一次的考試。

四、國外研修之生活學習(課外)

我是我們這個學期交換生中第一批到達的學生，凡事都要靠自己，每件事看起來都很有難度，感謝當時還在當地的學姊幫忙，帶我們去買日用品、熟悉城市等等，所以建議去之前都可以鼓起勇氣先問有去過的人，或是還在當地的學長姐們。

課餘的時間學校會安排一些活動，跟不定期的校外教學，校內活動會有機會其他國家交換生交流，校外教學的話，會去鄰近的城市遊玩，只需要繳交住宿費用行程皆由學校安排，其中參加了慕尼黑三天兩夜的行程，也可以與舉辦人協商脫隊去自己想要去的地方，一切都是可以討論的，那裡的老師也會尊重大家的意見。

除了學校舉辦的大小活動，遊歐應該是很多交換生的夢想，五個月中，我去了總共十八個國家，聽到這裡一般的人都會驚訝與羨慕，但看似夢幻的行程，之中也遇到了種種事故，飛機誤點、flibus晚到、火車拋錨、住到可怕青旅、多達十來次的睡機場，一切都是再正常不過的事，不過在遇到問題時，其實沒有時間難過或是自責，都得立即的冷靜想解決的方法，因為可能一班車沒坐到，整趟旅程都沒法執行，旅程中的學習莫過於這些瑣碎的事，畢竟策劃一趟旅程真的不簡單，行程、住宿、交通、餐廳跟最重要的資金，兩個人的小旅程可能還沒有什麼，但當策劃一趟十個人的行程將會是非常燒腦需要邏輯思考以及考驗心理層面包容度的事情。而同行人的選擇也非常多，一般都是一起交換的同學，有些也有網路徵旅伴，或是自己也可以自己徵旅伴，每一個方法都可以嘗試，因為不管哪種方式都會成為人生中美麗的回憶，徵旅伴或許有點瘋狂但在歐洲的台灣人大多數都是非常團結的，可以好好利用網路的資源。因此人際關係成了生活必然的一部分，我本身是個恨慢熱的人，但因時間短促，所以強迫自己去社交，一般會去交換的人，都很好相處思想也相對開放，所以不要害怕說話很

快就可以打成一片融入大家，回到台灣以後還會繼續保持聯絡。

因為遇到以上種種不管是事故或是貴人，每一次都是在刺激自己，讓自己遠離舒適圈，給時間讓自己與自己對話，雖然交換不久，但往往改變一個人的想法只需要短短的時間，五個月以來，我心態變得更加有餘，不會緊張得逼自己，也可以很放鬆的融入一個新環境，對於生活中的挑戰也不再排斥，重要的是好好過自己喜歡的生活。



學校的活動：邀請台灣人去學校的品酒會



私下約在宿舍烤肉，宿舍裡都有一些可以租借的場地，可以善加利用！ 



學校的活動：慕尼黑三天兩夜，經過一番討論，在行程第二天脫隊，到了不在學校行程中的新天鵝堡

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 課程常常需要分組討論，學生之間會有大量的互動，過程中可以了解來至不同文化背景的想法，讓同學之間更能夠相互了解。課堂中老師也會與學生之間有互動，在問與答的過程中，可以更直接的練習德文的口說。
2. 上課方式多以小組討論為主，訓練表達個人觀點，大部分都是開放式的答案，並無對與錯，讓大家都有更多空間去思考，另外期末也有很多口頭報告，可增強自己英文的口說能力。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 生活中有許多要自己解決的事物，懂得規劃時間與金錢，培養自己更獨立。
2. 在各國交換生中，要逼迫自己以英文表達，在英文聽力與口說上有明顯的長進。
3. 交換生中也有很多台灣人，但相處時間不長，所以要多經營在人際關係上面。
4. 經歷了許多事後，累積大量的特殊經驗和知識，思想變得較開放，心境也較平穩，擁有更多包容心。
5. 在歐洲各國旅遊時，接觸當地的風俗民情，了解國家的樣貌也開拓了自己的視野。
6. 課程中或是旅遊中，經常會遇到需要別人協助的時候，在請求幫忙時，不只訓練自己的表達能力同時也訓練自己的膽量。

七、感想與建議

半年的時間，學習獨立思考、規劃時間、與人溝通等人生的一些問題，都是交換期間擁有更深的體悟，交換不僅是學習有關學業方面，同時也是與自己溝通，改變自己的轉捩點。課餘時間也可以與志同道合的朋友一同旅行，一起喝酒一起聊天，分享生活中的大小事物，這些朋友終將變成人生的摯友，人生很難得會以學生的身份長期居住在外地，不論一開始是以學習專業或語言能力的心態或是遊歐完成人生夢想的想法，交換都是一個非常好的嘗試。

補充小建議：

1. 出國前要好好的賺錢與存錢，在資金方面才不會老是受到侷限
2. 旅伴盡量選擇喜歡攝影的人或是自己喜歡的攝影風格，回來看照片會非常感謝
3. 出國前的行李不用帶太多，到當地買即可，也可以帶一些不會在太回來的東西去
4. 如果有辦法認識到去過或是還在當地的學長姐，一定要不恥下問得去找人協助



來到德國首都-柏林



第一次全部都是北科人，感受到同鄉的強大



來到柏林一定要來的柏林圍牆



在網路上揪成去瑞士🇨🇭的團，真心覺得自己很勇敢，但也同時希望自己更大方以及不要害怕交新朋友，感謝朋友的推坑

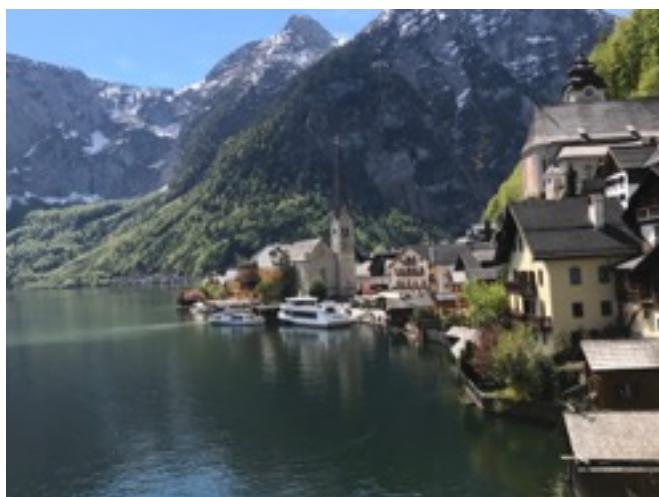


跟新朋友出去，最快熟識的方法不免於就是
酒精🍺🍺

雖然去瑞士短短4天，但這個特別的旅程一直
是我心中排名的前置位



與在當地認識的交換生相約去德國🇩🇪邊間附近
的國王湖，雖然跟很多大景點相比交通叫繁
複，但看到美景一切就都值得了！



交換之前最想去的地方-奧地利🇦🇹的哈修塔特
雖然交通也是一樣的繁複，但比起有名景象，
我更喜歡旁邊的鹽礦



荷蘭的小孩河堤

當天的天氣實在不怎麼好，怎麼拍都感覺怪怪的，沒想到遇到台灣人，還是拍婚紗的，把手機給那位先生，馬上就幫我們拍出了不一樣視角的照片，專業的果然不一



匈牙利的重要景點

從漁人堡俯視到布達佩斯的國會大廈



波蘭的海洋之眼

是一趟很需要體力的行程，從克拉科夫坐車過去需要兩個小時，然後從山腳爬到山頂需要三個小時，建議可以坐坐馬車，大概台幣500，可以省很多時間



義大利真是個好地方，每個城市都有不一樣的風情，建議去了就去久一點，然後多去幾個城市，威尼斯、佛羅倫斯、羅馬勢必去的城市



去到美麗的希臘，當然一定要去一次聖托里尼，看看最美麗的夕陽



歐洲很少可以看到海，所以看到的時候就要預留一個下午去好好享受歐洲人的悠哉，去到海邊曬個日光浴吹吹海風，很快地就會睡覺了



去完南歐跟希臘後，已經完全的變成小黑人，已經到了人生極限，但土耳其的棉堡讓我看起來更黑



到歐洲，巴黎是一定要去的，即使沒有計畫，但一定要留一個預算去巴黎，巴黎到處都很美，就算是漫步巴黎心中也會感到一絲快樂
#必去



克羅埃西亞 16湖 🌍

湖水清澈到可以見底，真的很漂亮，在交換的時候能去就快點去，最好是約會開車的朋友們，來一趟自駕之旅

#必去 ❤️



這是在柏林的地鐵上，一個小朋友直接躺在地板上，家長都沒有任何的指責大家也不會露出不耐煩的表情，可以知道他們教育與東方如此不同



去英國 🇬🇧 的時候不要侷限只到倫敦，如果有更多預算可以去巴斯然後參加去巨石陣的團