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學年度第一學期
薦送學校、系所、年級	台北科技大學工業工程與管理學系碩二
中文姓名	陳姿妤
研修國家	德國
研修學校	Albstadt-Sigmaringen University
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)

出國研修心得報告



研修學年度/學期：108學年度第一學期

薦送學校、系所、年級：國立臺北科技大學 工業工程與管理學系 碩士二年級

中文姓名：陳姿妤

研修國家：德國 Germany

研修學校：Hochschule Albstadt Sigmaringen

目錄

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



一、 緣起

剛考上北科大時，就有聽說學校有許多交換學生的機會，當時萌生了出國讀書的想法。碩一上學期時，上屆的學姊前往德國交換並跟我分享她在德國讀書的經驗，讓我下定決心一定要努力爭取機會到國外交換。當時會選擇德國是因為德國教育體制偏開放式教學，也能學到很多先進的專業知識。會選擇這所學校的原因是當地的小鄉鎮能更深入的了解德國文化與訓練德文口語力。

二、 研修學校簡介

Albstadt-Sigmaringen University 是個位於德國南部的 Baden-Württemberg 邦，Baden-Württemberg 相鄰法國與瑞士。大學側重於工程技術與經濟科學類，大學分別坐落於兩個城市，Albstadt 和 Sigmaringen,兩個城市距離約 30 分鐘火車車程。Albstadt 校區主要為工程與電腦科學, 科系部份有 Textile and Clothing Technology (TEX) 、 Food, Nutrition, Hygiene (LEH)、Mechanical Engineering (MAB) 、 Industrial Engineering (WIW)、Computer Engineering (TI)、IT Security (ITS)。Sigmaringen 校區

主要為商業科學與管理，科系部份有：Business Administration(BWL)、Energy Management and Management (EWM) 、Facility Management(FM)、Bioanalytics (BIA) 、Material and Process Engineering (MPE) 、Business Informatics (WIN) 、Pharmaceutical Engineering (PHT)。兩個校區都有宿舍可以選擇，Albstadt 宿舍位於火車站旁，Sigmaringen 宿舍位於離火車站 20 分鐘的公車車程，可以依據選擇的科系來決定要住哪一個城市。學校較有名的科系為機械工程學系、紡織服裝科學、食品科學。Albstadt 是一座做紡織起家的城市，鎮上有紡織博物館講述著 Albstadt 的歷史。Sigmaringen 是一座具有 Hohenzollern 家族的莊園 Sigmaringen Castle,可以參觀城堡來了解 Sigmaringen 的歷史。這些地方通過學校所舉辦的免費活動，都會帶你去了解整個城鎮的發展，更深入了解德國歷史與文化。冬季學期平均溫度都在－2 度到 10 度之間，會常常下雪，建議冬季學期來多帶一點保暖衣物。



Albstadt 校區



Sigmaringen 校區

三、 國外研修之課程學習(課內)

這所學校有學分下限 20 ECTS,但可以自由選擇各科系課程。選課前學校承辦人員會通知這學期的英文課程，可依據自己的科系選擇，加退選期間有三週，在這三週內都能去了解課程細節與成績計算方式。

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1: 8 – 9.30	International Business 2	Textile Ecology			
2 9.45 – 11.15	International Business 2			German as a foreign language A1	
3 11.30 – 13.00	International Business 2				
Lunch break					
4 14.00 – 15.30				International Business 1	
5 15.45 – 17.15		German as a foreign language A1		International Business 1	
6 17.30 – 19.00		English Conversation and Grammar (Start: 15.10.19) (TU at ALB)			

學期課表

1. International Business 1

課程主要講述如何處理國際商務的文化差異，每堂課都有一個主題與 Case Study, 老師會讓國際生與當地生一起討論不同主題，互相了解對方的文化來處理不同差異的問題。授課教授 Wolf 是位非常好與有趣的教授，不僅在課堂中讓我們更融入學習，在課間休息時，讓我們不同國家的人準備自己國家的美食來分享給大家。課外期間帶我們一起去密室逃脫，讓我們更加親近德國的學生們。選擇這門課不僅讓我懂得了許多國際商務的知識，還讓我交到許多德國的朋友，深入了解不同文化下待人處事的風格不同需要如何去應對。



課間分享食物時間



課外活動密室逃脫

2. English Conversation and Grammar

英文教授每堂課會提供不一樣的情境對話來教學如何讓英文口說更流利，每個情境對話都會分配 2-3 人一起表演，期間老師會叮嚀英文的語調讓你能更加融入情景內，課堂氣氛輕鬆愉快，往往都在歡笑聲中結束整趟課程。老師會時不時的問每位學生一些問題，像朋友之間聊天一樣，一節課下來一定會一直講到英文，是一個很好的訓練英文口語的環境，部份講義還會提供德文對照版，能一邊學英文一邊學德文。



來自南非的英文教授

3. Textile Ecology

紡織生態課程一開始會從現代人購買衣物的角度出發去分析紡織業的變化，現在趨向快時尚的消費習慣，紡織業從事人員過度勞動與環境生態的破壞都是我們應該去了解的。在還沒學習這個課程前，並不知道有許多大牌子的服裝的製造過程。詳細去了解後，才意識到我們應該改變我們的消費習慣，也要想方法去改變現在紡織業的生態。老師讓我們從不同角度切入，討論如果在環境不破壞的角度下，繼續進行製造。如果有任何的問題都

能在課堂上提出，老師會與大家一起討論分享不同的觀點。



紡織課程教授

4. German as a foreign language A1

德文課是本學校的必修課程，如果德文檢定已過 A1 的人可以選擇更高等級的。德文課程基本上是德文授課的，所以建議來之前德文的基礎課程需學習到一定的程度才能更順利的了解。但如果真的不懂可以舉手問老師，老師會耐心的用英文回答。A1 課程中的內容都能在生活中運用，多把學過的句子在日常生活中使用會更容易的記憶。



德文課教授

5. International Business 2

這門課程是學習商業學生最後一學期的課程，國際商務 2 課程難度較 1 會更進階。此次的課程較有所不同，實際上課為 12 堂課，另外一部分為去匈牙利的賓士工廠參加為期一週的創新營隊。在一月中時，全班學生與老師一起前往賓士位於匈牙利 Kecskemet 的工廠，第一天先帶我們去參觀了工廠，內部基本上都是自動化機台，很榮幸有這個機會能了解到工廠實際的製造。接下來我們有得到一個主題是如何有效利用工廠的每一個空間。教授

通過遊戲把學生分成 5 種不同類型的處理風格，再組成 8 個隊伍。每個隊伍中都有來在不同國家的學生，讓我們具有多元的能力來解決問題。這是一次特別的實習經驗，不僅讓我們認識了賓士的文化與科技，還讓我們了解來自不同國家的想法差異。通過這次活動，結識了許多德國與匈牙利的朋友。



全體參加營隊的學生與教授



介紹賓士工廠



實習證書



與隊員們的合照

四、 國外研修之生活學習(課外)

開學前與前半學期，學校會提供許多的免費活動，讓學伴帶我們了解整個城市與 Baden-Württemberg，這些活動期間能認識來自德國的學伴與韓國、巴西、墨西哥等不同國籍的交換生。這些活動有：參觀 Ulm 教堂、德瑞邊境 Constance 湖遊船、參觀 Sigmaringen 城堡、Metzingen Outlet 購物、Stuttgart 啤酒節、Albstadt 健行、遊玩 Stuttgart 動物園、參觀 Hohenzollern 城堡、參觀 Ludwigsburg 宮殿、參觀賓士工廠、Balingen 溜冰、Sigmaringen 校區學做德國菜、參觀德國知名巧克力工廠 Ritter Sport、國際學生聚餐等等一系列的免費活動。只要確認參加，在約定的時間集合，車錢與材料錢都不用出，大家都能參加這一系列的活動。參加活動可以更了解你所生活的地區的文化氣氛與結識更多來自世界各地的朋友。非常推薦大家選擇這所學校，能真正體驗到當地人的生活與文化。

閒暇之餘，可以到周圍的國家旅遊，德國與多個國家相鄰，能利用火車與大巴去旅遊。但 Albstadt 是一個小鎮，因此交通費會比較貴一點，大巴要到火車程一小時的

Tübingen，到最近的 Stuttgart 機場要搭火車轉公車車程大概 2-3 小時，安排旅遊的時間要拉長一點，建議購買 Semester ticket 在整個學期中都能使用這張票搭火車和公車到一定的區域內。德國鐵路經常不準時或者取消，建議提早訂購機票會較方便。出去旅遊，最重要的是學習獨立與危機應變能力，行前要準備許多作業，了解當地風情與規矩等。



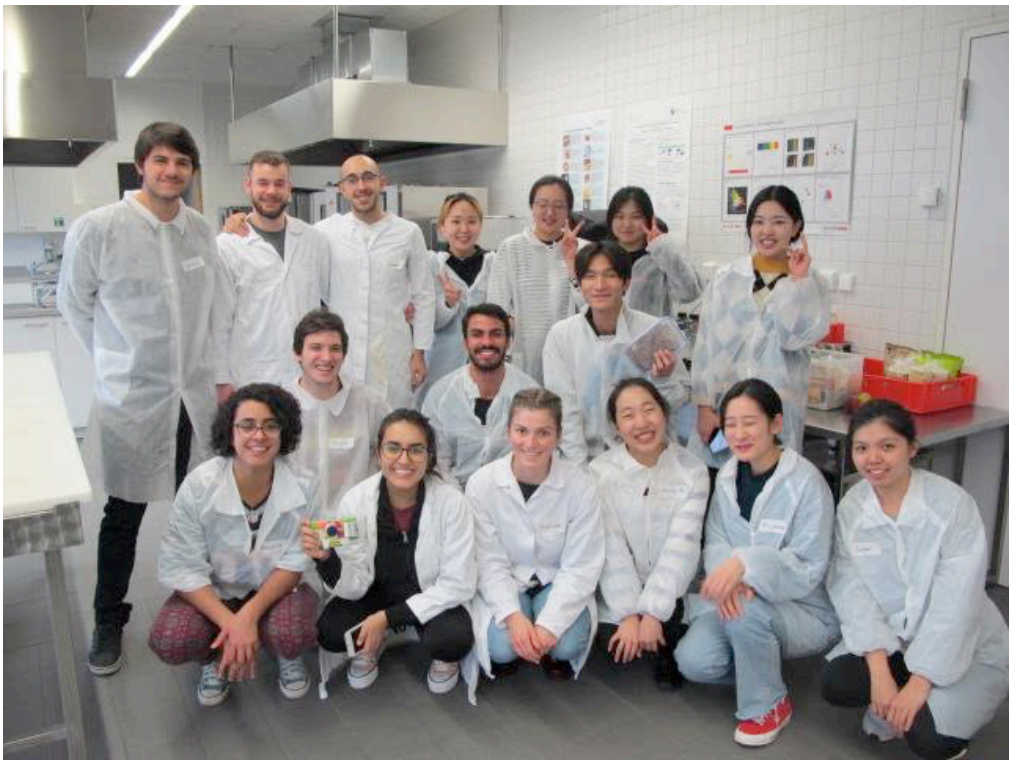
Hohenzollern 城堡前合照



Stuttgart 啤酒節



Sigmaringen 城堡前大合照 、



德國料理廚藝課合照



與 Wolf 教授合照



與巴西與韓國朋友們合照



國際學生聚餐合照









五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 全英文教學
- 小班制教學，學生人數不超過20人，老師注重與學生間互動
- 注重分組討論，分享不同建議，上台報告
- 讓學生自主學習
- 老師了解每位修課的學生，上課幽默輕鬆
- 鼓勵學生發表意見

六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

- 英文能力提升
- 德文能力提升
- 危機應變能力提升
- 環境適應能力提升
- 增加國際世界觀
- 結交世界各國朋友
- 分享不同國家文化

七、 感想與建議

出國交換這半年是我目前最難忘的回憶，一路上有父母親與家人的支持，才能讓我有這個機會能到德國交換學習。交換期間遇到了來自各國的朋友，每個都是我人生命中的貴人，現在還時不時回憶起當初一起吃飯一起學習的場景，交換期間一直有許多人的幫忙，非常榮幸能遇到每個人。最要感謝的是交換學校的承辦人員 Conny, 她從我到德國的第一天起就幫助我處理很多煩雜的手續，安排了許多課外免費活動，讓我跟深入了解德國。



台灣交換生與學校承辦人員 Conny

最後非常推薦大家選擇這所學 Albstadt-Sigmaringen University，能讓你真正體驗到德國當地人的生活與文化，在國外學習能訓練自己獨立自主能力，也將會成為一輩子難忘的回憶。



Zollernalbkurier 19.12.19

HOCHSCHULE ALBSTADT-SIGMARINGEN

Kochen verbindet: Ausländische Studierende proben schon mal für Weihnachten

Albstadt/Sigmaringen. Es fließen zwar Tränen, doch ihre Augen leuchten: Die 23-jährige Jana aus Prag hat schon so viele Zwiebeln geschnitten, dass sie jetzt erst mal ein Taschentuch braucht. Sarah aus Taiwan rührt die Suppe um, wieder andere kneten Plätzchenteig. Jedes Semester organisiert Dr. Conny Bast, Leiterin des International Office an der Hochschule, eine Kochaktion für alle ausländischen Studierenden, die ein Semester an der Hochschule verbringen. Mit im Boot sind Studierende des Bachelorstudiengangs Lebensmittel, Ernährung, Hygiene (LEH), die im Zuge ihrer Projektarbeit im siebten Semester an der Organisation beteiligt sind. „Wir erstellen das Menü einschließlich einer vegetarischen Variante, helfen beim Kochen und stehen für Fragen zur Verfügung", sagt die LEH-Studentin Hüda Asut, die das Projekt zusammen mit Dominik Pfeiffer bearbeitet. Entstanden ist ein Drei-Gänge-Menü, das den Austauschstudenten aus Tschechien, Brasilien, Taiwan und Korea die deutsche beziehungsweise europäische Küche näherbringt. Es gibt eine Kürbis-Ingwer-Suppe, danach wahlweise Häckbällchen mit Kartoffelgratin oder vegetarischen Flammkuchen und zum Abschluss Weihnachtsplätzchen. Dass gemeinsames Kochen verbindet, ist den rund zehn Teilnehmern aus aller Welt deutlich anzumerken; an allen Koch- und Backstationen wird viel gelacht und gequiekt. Und den Höhepunkt bildet natürlich das gemeinsame Essen am Schluss. *Foto: Hochschule*

德國料理課程上當地報紙

赴外研修調查表

姓名：陳姿妤 所屬系所 / 年級： 工管碩二
聯絡資訊(同意公開)： sarahchen827photo@gmail.com
研修國家： 德國 研修學校:Albstadt Sigmaringen University
研修學期：☑上學期 ☐ 下學期 當地研修科系：Maschinenbau
研修期間：西元 2019 年 09 月 01 日 至 2020 年 03 月 01 日

初期規劃

選擇此校原因： 德國離瑞士近的小鎮
是否有相對應科系：☐ 是(系所名稱 ☑ 否

赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2019 年 02 月 01 日
何時繳交資料提出申請：西元 2019 年 03 月 01 日
何時獲得錄取通知：西元 2019 年 04 月 01 日
申請所需資料清單(若有網址請提供)：

簽證申請

是否需要申請簽證：☑ 是 ☐ 否
簽證費用：$ 2640 (新台幣)
申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)： 德國在台協會
申請簽證官方網頁：
https://taipei.diplo.de/tw-zh-tw/service/visa-einreise/-/1695744
申請所需文件(請逐一列出)： 1.護照正本 2.申請表格 3.護照個人基本資料頁影本 4.三張最新證件照 5.入學許可 6.在學證明 7.成績單 8.財力證明 9.德文或英文動機信
申請所需時程： 2019.06.27 (申請日期) 2019.07.30 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用
學費： 148.1 歐元＝4982 (新台幣)
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、住宿等)： 350000 (新台幣)

課程與學分抵免

選課方式： ☐ 線上選課 ☐ 紙本選課 ☑ 其他：選好學校承辦人員會幫忙處理_____

選修學分數上限與下限：上限_____下限____20ECTS_____

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

_____

_____

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___1___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

$ 279 歐元 9400 (新台幣) ☐一週 ☑一個月 ☐一學期

就您所知，其他房型費用：

☑單人房：$ 279-315 歐元 9400-10500 (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：Albstadt Ebingen Busbahnhof (距學校距離：200m)
計費方式：_____
☑火車 站名：Albstadt Ebingen (距學校距離：200)
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：_____ (距學校距離：_____)
計費方式：_____
☐無

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：-2-10
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
生活用品 DM,Lidl,Kaufland 超市：走路 10 分鐘
Media Markt, Mix Markt: 走路 8 分鐘
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
Untere Apotheke :走路 3 分鐘

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：Rosengarten 類型：德國當地菜 價位：2.5 歐 步行距離：1 分鐘

餐廳名稱：Leos CAFÉ BAR 類型：義大利餐廳 價位：10-20 歐元 步行距離：5 分鐘

其他建議

其他建議

1.這裡是個很純樸的小鎮，鎮上的居民都很友善，非常安全，但沒有什麼娛樂活動，能跟其他國家的朋友一起煮飯一起玩，會變得更親近也能訓練英文德文口語能力。

2.學校提供各式各樣的免費活動都能自由參加，每個都能讓你更了解德國的文化，認識更多的朋友，非常推薦大家選這間學校，學校承辦人員很友善，入籍開戶等等事務都會幫忙處理好。

3.因為是一個小鎮，到最近的 stuttgart 機場要搭火車轉公車車程大概 2-3 小時，安排旅遊的時間要拉長一點，建議購買 semester ticket 在整個學期中都能使用這張票搭火車和公車到一定的區域內。