

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	109-1
薦送學校、系所、年級	國立台北科技大學/應用英文系/五年級
中文姓名	陳宜蓁
研修國家	Germany
研修學校	Hamburg University of Technology
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)

赴外研修調查表

姓名：陳宜蓁 所屬系所 / 年級：應用英文系大五上

聯絡資訊(同意公開)：FB:Raina Chen

研修國家：Germany 研修學校：Hamburg University of Technology

研修學期：☒上學期 ☐下學期 當地研修科系：Management Sciences and Technology

研修期間：西元 2020 年 10 月 1 日 至 2021 年 3 月 31 日

初期規劃

選擇此校原因：1.想學習德文 2.物價與台北接近 3.地理位置優

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 11 月 27 日

何時繳交資料提出申請：西元 2019 年 12 月 3 日

何時獲得錄取通知：西元 2020 年 7 月 8 日

申請所需資料清單(若有網址請提供)：

<https://www.tuhh.de/alt/tuhh/international/incoming-international-students/exchange-students.html>

簽證申請

是否需要申請簽證：☒ 是 ☐ 否

簽證費用：\$ 2,350 (新台幣) (約75歐)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：German Institute in Taiwan 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#content_1

申請所需文件(請逐一列出)：

☐有效護照正本

☐申請表格，兩份

☐護照個人基本資料頁影本，兩份

☐三張最新且符合生物特徵之證件照(須於三個月內拍攝)

☐德國高等學院入學許可，兩份

交換學生須額外 檢附：

-目前就讀之台灣學校所核發的英文版在學證明，兩份

-目前就讀之台灣學校所核發的英文版成績單，兩份

☐財力證明

□ 德文或英文動機信，兩份

申請所需時程：2020/7/15(申請日期) 2020/8/18(取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：約9,690 (新台幣) (約285歐)

其他項目：monthly insurance fee 費用：3,850(新台幣)(約110歐)

其他項目：_____費用：_____(新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：30萬(新台幣) (due to the covid-19 pandemic, the flight tickets are more expensive than

usual. The sum doesn't include the quarantine hostel, PCR test fee, and other pandemic-related expenses.)

課程與學分抵

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 0 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

學校均有提供語言課程，包含德文、英文、西班牙文、法文等等，皆含在學費裡，但需要額外選課。

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：一人一房五人，五人一起使用公共空間，德文稱 WG

您採用的住宿方式：

☒學校宿舍5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

\$ 11,375 (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：Eißendorfer Straße (TU Hamburg) (距學校距離：下站即到校園)

計費方式：TUHH 提供免費學期交通票 HVV semester ticket

☒火車 站名：Hamburg-Harburg station (距學校距離：走路25分鐘)

計費方式：TUHH 提供免費學期交通票 HVV semester ticket

☒捷運 站名：Heimfeld (距學校距離：走路6分鐘)

計費方式：TUHH 提供免費學期交通票 HVV semester ticket

☐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：冬天0-15度

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 漢堡1.3 vs. 台北 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

皆在 Harburg Station 附近的超市：

-[Edeka](#)(較大型之中高價為超市):種類、品項較齊全，可以一次買齊生活物品，但價格較貴。

-[REWE](#)(中價位超市): 種類不多，但基本必需品都能找到。

-[Lidl](#)(低價位超市)、[Aldi](#)(低價位超市):種類不多，但基本必需品都能找到。

-[DM](#): 藥妝店，類似台灣的屈臣氏。

-[Rossmann](#):藥妝生活用品店，類似台灣的小型寶雅。

其他：請以條列式簡單說明店名、交通位置等

-[MediaMarket](#):小家電用品店，在哈堡火車站附近，有點類似台灣的全國電子，位於 Phoenix Center 地下室，吹風機、體重計等可在架上找到。

-[SATURN](#):大型家電用品店，只有漢堡市中心才有。

-[Phoenix Center](#):小百貨公司，在哈堡火車站附近，進駐商家種類多，換季可進去挖寶 Shopping。

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

-[Dentist Hamburg City - Z-24](#)：牙醫診所，位於漢堡市中心，交通很方便，但是醫護人員服務跟技術很好，英文溝通完全無障礙，推薦去看牙、做檢查。

-[Joanna und Piotr Kochanowicz](#)：婦產科，位於哈堡附近，評價不錯，若有打算打 HPV 子宮頸疫苗，建議拿到 Insurance Card 後就先去預約，因施打三劑需要半年之久。

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(德文叫做 **MENSA**) ☐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：Dông Tiên Supermarkt 類型：越南料理?! 價位：中 步行距離：哈堡火車站走5分鐘

餐廳名稱：The Kumpir 類型：馬鈴薯料理 價位：中 步行距離：哈堡火車站走5分鐘

其他建議

三餐自理比較划算，吃得健康又可以趁機鍛鍊廚藝～

其他建議

在德國的公費保險每月都要繳約110歐，建議可以多使用當地醫療資源，例如：打流感疫苗、牙齒檢查、...未來的新冠疫苗?!，才不枉費每月花3850台幣。一般來說，都需要用德文打電話預約診所，不擅德文的朋友可使用網站查詢所診資料、可看診時間

<https://www.doctolib.de/zahnmedizin/hamburg>

(需用德文查詢)

交通部分，強烈建議先下載 Deutsch Bahn、HVV。

一、緣起

自從大一知道北科大有提供國際姊妹校的交換學程，心中就開始萌芽去交換的夢想。挑戰自我、突破舒適圈、嚮往各國文化語言交流一直是我樂此不疲的事情，大學期間為了提早認識國外朋友且適應長時間英文口說，擔任了ISA社團的副社長，帶領北科外籍生進行文化體驗、四學期的Student Buddy的德、法、波蘭、香港學伴，使我更確信去歐洲交換的信念。對我來說，讀萬卷書不如行萬里路，我希望不再是透過串流平台、別人口中得知，而是真正地踏上全新的歐洲大陸，親身體驗且認識當地的地理人文、飲食、教育環境。

遇上2020年的COVID-19，實實在在地打亂了長久以來計畫的交換學程，過程中曾一度猶豫是否放棄交換、遭受師友家人的勸阻，以及考慮現實問題，例如：歐洲政府的邊境封鎖、班機停飛等等，種種因疫情延後的交換程序，讓我一顆心在九月前始終不安定，直到German Institute in Taiwan核發下來簽證、交換宿舍搞定後，才決心帶著一顆**承擔冒險、需隨機應變**的心出發德國—漢堡。

二、研修學校簡介

Hamburg University of Technology (TUHH) 漢堡理工大學



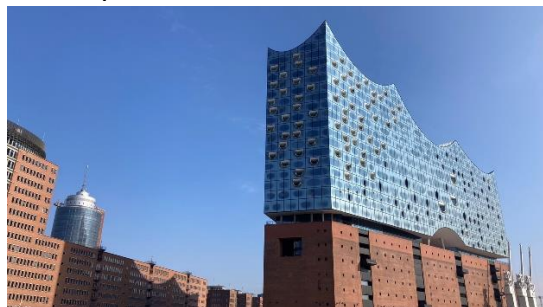
● 學校使命：

TUHH is a competitive entrepreneurial university focusing on high-level performance and high quality standards. TUHH is dedicated to the principles of Humboldt (unity of research and education). TUHH has a strong international orientation and also focuses on its local environment. It does so by contributing to the development of the technological and scientific competence of society.

● 地理人文特色：

TUHH位於德國第二大城邦—漢堡Hamburg，人口僅次於首都柏林(Berlin)，因易北河(Elbe)流經形成一個天然的港口城市，港口貿易繁榮使的這

座城市被譽為德國最大貿易港、歐洲第二大港。漢堡市中心也被視為一個人文藝術氣息濃厚的城市，除了工藝美術館、歌劇院外，還有全世界最大的鐵路模型博物館—微縮景觀世界(Miniatur Wunderland)，近年興建了一座現代音樂廳—易北愛樂(Elbphilharmonie Hamburg)與UNESCO世界文化遺產的漢堡倉庫城(Speicherstadt)成為漢堡的新地標。



漢堡理工在漢堡邦裡的哈堡區(Harburg)裡，成立於1978年，校園建築新穎，佔地大概比北科再廣一點，正大門的左右兩側管子據說是由摩斯密碼組成的TUHH字母暗號。

● 校內課程系統：

因為COVID-19疫情，109-1Winter Semester全面採用線上上課，網路教學平台變得格外重要，學校有三個系統TUNE、Student IP、WebMail。TUNE主要是查看成績與註冊資料的介面；Student IP主要是學生與教授互動的地方，教授可以把錄好的slides、zoom link、教學資料上傳到資料夾裡，供學生自學；WebMail則是學生接收TUHH公告的校內電子郵件。

三、國外研修之課程學習(課內)

TUHH學分制度跟台灣差異蠻大的，大致上一個Module有6學分，而Module有不同類型的上課模式，例如：單純聽教授上課的Lecture、Problem-based Learning(PBL)實作課、Seminar小組討論課等等。我大致上選了一門專業課、三門語言課。

● Product Planning

因為本身不是商管類出身，所以專業領域的課我只選了Product Planning，課程基本上負擔蠻重的，課後作業是讀專業領域的paper。它是一門總共6小時的課程，包含了3小時的Live Zoom Lecture與3小時的分組PBL-Case Study Discussion。

雖然說因為疫情的關係，限制了空間的距離，不能實際到教室體驗德國教育氣氛，但仍感受得到普遍德國學生很踴躍表達自己的想法，而教授也是很鼓

勵個人發言，絕對不只是講授簡報的內容而已，課堂中更注重的是創意激發。我覺得特別有意思的一次是，在我報告完一篇paper後，因為我是課程上的唯一活躍的亞洲人，教授就直接問我這個paper裡的phenomenon是否普遍出現在亞洲國家裡？我想了想回答的確沒有，這也引起其他歐洲學生的好奇發問，讓整個課堂變得格外有趣。

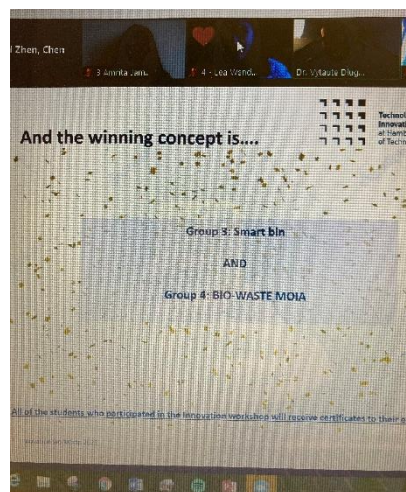
PBL課程總共有3個關於產品發想的Case Study要與分到的小組進行討論與完成簡報，我剛好分到與3個德國人一組，基本上他們跟我想像中的德國人差不多，都是很謹慎認真的類型，合作也很愉快。

課程尾聲有一個2周的線上Innovation Workshop，將Lecture所學的產品理論運用在實際的案例上，合作的公司是漢堡主要負責垃圾分類的

Stadtreinigung Hamburg (SRH)。德國是個垃圾分類、環保意識高的國家(我個人覺得比台灣好)，但近年堆出地可分解生物垃圾，卻不見成效，因此向漢堡居民宣導生物垃圾分類就成了工作坊的主題，而我們這組榮獲第二名。



STADTREINIGUNG HAMBURG



- **German A1.1 Intensive Course**

提供給沒有德文基礎的學生的兩周密集德文課，在學期開始前上課，遇到的老師教得很有系統，雖然快速在兩周內有德文基本知識，但還是無法勝過實體上課的感覺。

- **German A1.2**

學期中的德文課，但範圍基本上跟A1.1差不多。

- **English B2.2**

這堂課意外的蠻多德國人，上課主題主要是常常用Zoom的Break Out Session小組討論議題，可以迅速地練習大量口說能力、臨場反應，也因此再這堂課遇到很好得德國朋友。

四、國外研修之生活學習(課外)

● 疫情下的日常生活

10月初剛到德國，daily cases不算高，約每日1萬左右，德國政府都有要求每個人在交通工具、戶外場所戴醫用口罩，所以幾乎沒有遇到racial discrimination的問題，秉持回家全身消毒、勤洗手、不觸碰口鼻的好習慣，可以有效的防範新冠肺炎。在Covid-19每日疫情高居不下的情況，從12月聖誕節起，幾乎歐洲所有Shopping Malls、觀光景點、酒吧、室內公共場所都無止盡關閉，甚至還實施聖誕佳節聚會只能5人的限制、晚上宵禁等措施。2020年的聖誕節簡直是慘不忍睹的冷清，本該熱鬧的聖誕市集，沒有任何一個攤販在廣場上，也被禁止喝熱紅酒。



(大街小巷都設置口罩公告)



(大眾交通工具的防疫標語)

● 外國朋友聚會

除了上課之外會遇到外國朋友外，宿舍也是有很多其他國籍的朋友，在疫情尚未嚴重時，我特別做了全手工的蛋餅跟其他宿舍的國外朋友分享，他們都一致蠻喜歡的。本身宿舍印度朋友較多，也在11月初參加了他們一年一度盛大的排燈節(Dewali)，穿了傳統的印度服飾。也在2021New Year Countdown，難得的跟其他外國朋友倒數跨年，一起喝酒慶祝、期待迎接更好的一年。



(印度室友學習中文書法)



(與國外好友2021跨年倒數)

● 廚藝精進

出國交換不免需要自己開伙來飽足三餐，但是因為疫情的關係，平常沒去旅遊或是跟朋友見面的話，我喜歡待在廚房創意料理跟做道地的台灣料理、異國料理，現在的我對於下廚有一定的信心了。



● 疫情下的謹慎旅遊

平常交換生口中的旅遊省錢交通，如：廉價航空、Flixbus、Blablabla Car，都因為新冠肺炎都停止航班，幸好在德國Deutsch Bahn有推出German Rail Pass通票，我幾乎這半年的長途旅行都是靠搭乘數小時的火車跨越國界的，不過，這時候跨界有極大風險，必須隨時看緊出去旅遊的時機，只能等到邊境解除、旅館開放才能出國。半年來去了五個國家，最印象深刻的是在巴黎艾菲爾鐵塔前，遊客寥寥無幾。

五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

- 1.歐洲學生普遍踴躍發表意見，有疑問也會直接在上堂提出，而教授通常也不會因進度而草草回答學生問題，師生互動率高。
- 2.德國視乎很注重學以致用的學習模式。
- 3.喜歡分組討論、分工合作的報告。
- 4.學生大多主動學習，讀的範圍多深多廣取決於自己。

六、研修之具體效益(請條列式列舉)

- 1.疫情下的自我獨處、時間分配管理能力。
- 2.面對不同國家的意見，溝通與尊重不同聲音。
- 3.不同社交場合，結交各國朋友的溝通手腕。
- 4.對於台灣的文化、地理、歷史、政治關係記憶更深，因常常提到相關話題。
- 5.英文溝通能力更精準，能夠迅速提出問題。
- 6.對於時事敏感度提高，因Covid-19 pandemic，各國政府的防疫措施隨時更新。
- 7.變得更敢承擔風險、大膽主動，ex:出邊境可能回德國會被查到或邊境封鎖。
- 8.短時間內迅速安排旅遊行程。
- 9.外食不便，廚藝大大提升。
- 10.了解歐洲學校體制運作。

七、感想與建議

很多人會覺得在疫情之下出去交換是個很不理想的時機，這是事實沒錯，必須冒很多風險跟承受很多精神壓力。但我個人認為，**值不值得完全取決你怎麼運用這個特殊的時刻**，Covid-19帶給整個世界(尤其是歐美)很大的經濟重挫，出發前一定要做好心理建設，轉換自己的心態，不要把心情都怪罪於疫情的現況，你可以自己變化很多有趣的事情，很考驗自己的挫折容忍能力 You only live ONCE。既然都來到這片新環境了，就好好利用當下的所有機會，跟當地的朋友好好交流、學學煮飯、悶在家裡太久的話就找時間出去旅遊

You should try to be a flexible person and manage your precious time abroad. Life can still be interesting even though we're experiencing harsh times.

更多細節分享可至個人部落格：<https://rainabudgettravel.com/>