

## 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                                                                                                       | 111年度/第二學期                |
| 薦送學校、系所、年級                                                                                                     | 國立台北科技大學、工業設計系創新設計碩士班、三年級 |
| 中文姓名                                                                                                           |                           |
| 研修國家                                                                                                           | 德國                        |
| 研修學校                                                                                                           | Hochschule Trier          |
| 一、緣起<br>二、研修學校簡介<br>三、國外研修之課程學習(課內)<br>四、國外研修之生活學習(課外)<br>五、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)<br>六、研修之具體效益(請條列式列舉)<br>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照片插圖4張
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)

## 目錄

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| 一、 緣起 .....                 | 1 |
| 二、 研修學校簡介.....              | 1 |
| 三、 國外研修之課程學習(課內).....       | 2 |
| 四、 國外研修之生活學習(課外).....       | 4 |
| 五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉) ..... | 9 |
| 六、 研修之具體效益(請條列式列舉).....     | 9 |
| 七、 感想與建議.....               | 9 |

## 一、緣起

我在大學時期就非常希望能去交換學生，然而當時並沒有足夠的決心參與交換計畫，對於交換學生的想法仍有許多的不安，覺得自己似乎還沒有足夠的勇氣去交換，雖然實際去了之後覺得出國也沒有那麼可怕和艱難啦！但是對於當時的我，就會覺得蠻害怕的。所以當時的我雖然有投出申請，卻在後續放棄了。時間來到研究所，我知道這是最後的機會申請交換學生了，畢竟未來也不一定會繼續往上讀，也就無法再以學生的身分出國學習了。因此，這次的我態度變得相當堅決肯定，我不想也不能再放棄這個機會。過去的我，在有重大決定時，都會詢問家人的意見，而我家人的態度往往偏向保守，而不希望我做冒險的事，所以申請交換我家人都會偏向勸退的態度。而這次，我基本沒過問我的家人，直到我已經申請完成後，我才與家人公布此消息，因為我態度很堅決，我不會放棄的。這是我堅持一定要完成的事。很多人，對於交換學生這件事是否值得抱持著存疑，出發之前的我也是如此，然而我能確定的是，交換學生是看看這世界 CP 值最高的選項之一，因為出社會工作之後，要再停下來出國我認為不是一個容易得決定，並且要停留半年或一年會更加困難。其次，以學生的身分出去，能體驗不同國家學校的教育環境和方式，也能獲得學生才能享有的資源，例如：認識學伴和其他交換生以及獎學金。再者學生時期跟畢業後再出國的心境不同，學生終究有學生的自在和無拘無束，青春又帶點傻勁。選擇交換學生的理由，不外乎就是想要看看這個世界其他的面貌，想知道在歐洲生活長什麼樣子、想變得獨立、想更有國際觀、想學習專業技能、想…，然而我並不知道我是否真的能獲得這些，我唯一知道的是「我總能獲得什麼」。而對於我更重要的是，我知道我的人生需要停下來…，重新整理、沉澱…。基於以上的動機，是的，我突破重重困難，我，出發了！

## 二、 研修學校簡介

我所交換到的學校為特里爾應用科技大學(Hochschule Trier)，特里爾應用科技大學課程包含五大領域的主修科目，分別為商業、電腦科學、設計、法律與技術等。學校主要分為三個校區：位於河流東岸山丘上 Schneidershof 的主校區(Hauptcampus)，以及位於西岸接近市中心 Irminenfreihof 的設計學院(Campus Gestaltung)。我所就讀的 Intermedia Design 學系便是位於 Irminenfreihof 的設計學院，相較於其他校區，我們系館的位置交通方便，生活機能完善。Intermedia Design 的授課教室皆集中在 Irminenfreihof 的 Q 和 R 棟，外觀如下照片所示：



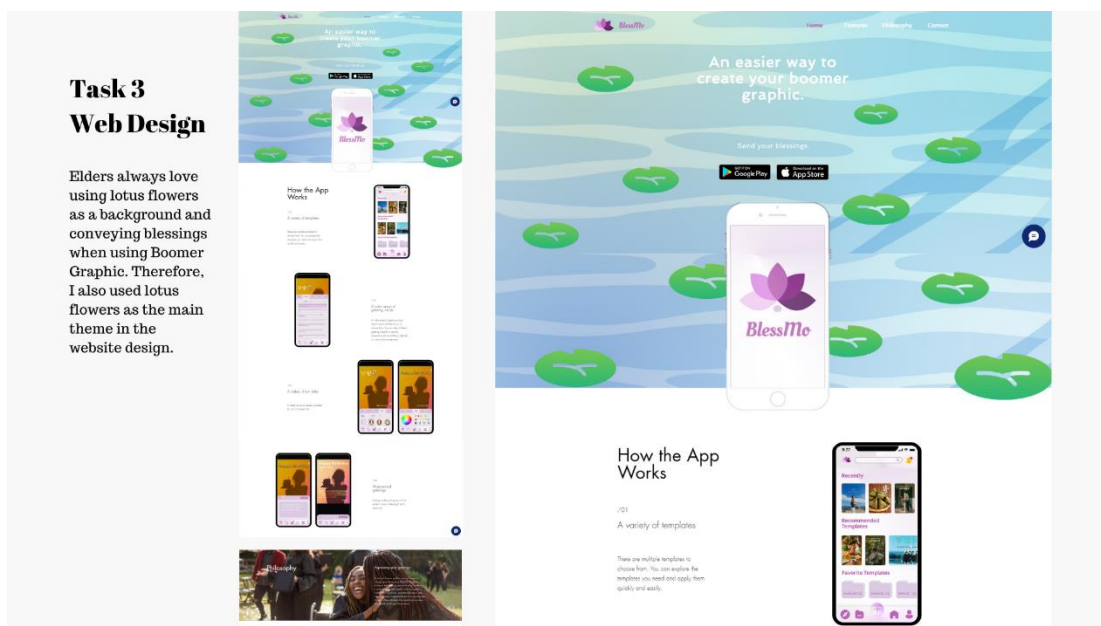
特里爾這邊非常靠近盧森堡邊境，我們只要持學生證就能夠免費搭火車到盧森堡！這邊也擁有許多自古羅馬時期遺留下來的古蹟，是個非常古色古香的小城鎮。相較於德國其他城市，特里爾給我很舒服的感覺。

### 三、 國外研修之課程學習(課內)

我在這學期選修了三門課，分別為 Deutsch A1(德語 A1)、Screen Design 以及 User Experience Design。

#### [課程一：Screen Design]

人工智能已經成為每個人都在談論的話題，諸如 ChatGPT、Midjourney 以令人印象深刻的插圖、逼真的假照片和設計草稿在給人留下了深刻的印象。Adobe 正在通過 Firefly 為設計師開發一種有趣的 AI。本學期 Screen Design 課程，老師希望我們能利用 AI 去發想一款移動應用程式。老師在這學期給了三個子任務：響應式名片、移動應用程式、響應式網站。以下附圖是我的作品：



老師每學期的主題與教學模式可能會變動，然而以這學期來說，我們實際上課只有6次，而其他週的時間，老師則留給我們製作自己的作品，並且可以跟老師約時段討論。坦白說，我認為在門課你能向老師學習到的東西有限。但透過這門課，也讓我去嘗試了一些 AI 智能，並且累積自己的作品。

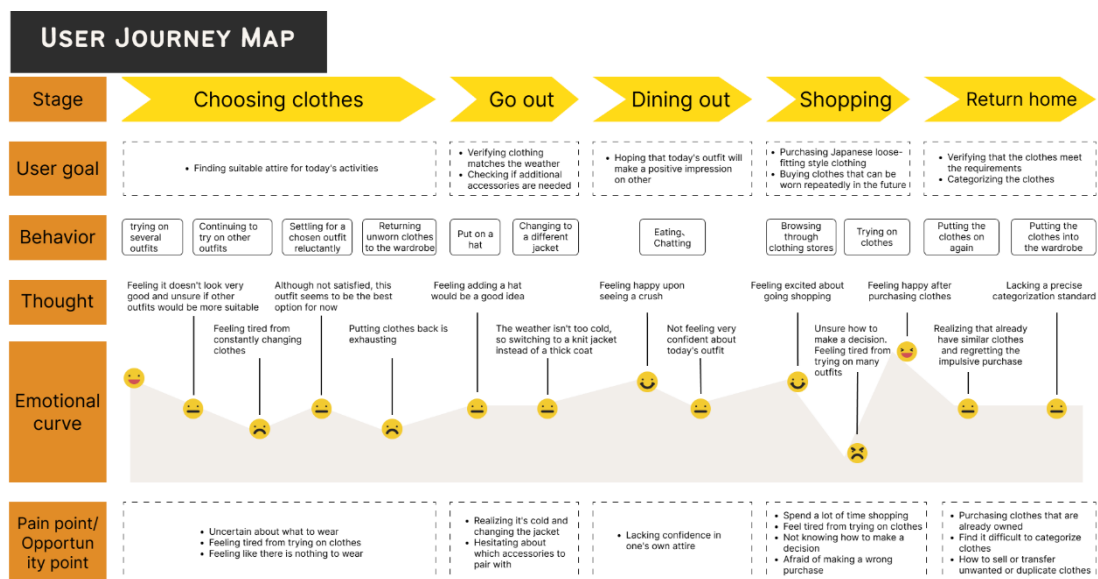
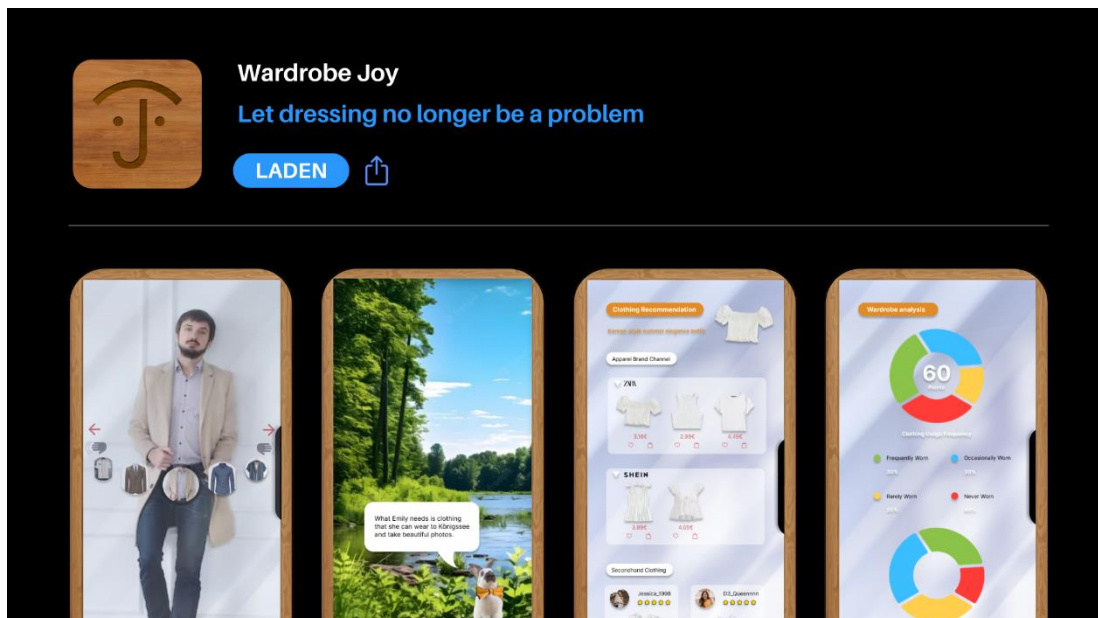
#### [課程二：User Experience Design]( Communication design 的課程)

老師在期末會要求同學們繳交兩份 PDF 檔，一份是最終展示文檔，不包括設計過程的前期階段，意味著展示你最終設計的應用程式成果，就像你在 APP Store 會看到的 APP 頁面，展示最終要的功能與操作。另一份文檔是每週任務(你的設計過程)的整合，包含了：

- 3個初步想法 [問題、目標、解決方案]
- 1個最喜歡的想法以文字形式呈現 [約1頁文字]
- 人物角色 [2-3個]
- 情境 [理想的使用者體驗流程]

- 描述您的情境/功能/多媒體方法 [可通過多格漫畫說明]
- 編號網站地圖 Sitemap[1.0、1.1、1.2、…標記和命名您正在設計的屏幕]
- 使用者旅程地圖
- 線框/草圖
- 應用商店/Play 商店 APP 頁面
- 設備上的原型 [Adobe XD/Figma 或類似工具]

這堂課的上課方式，是你每週在課堂上分享你的進度，老師就會給予他的意見。我覺得從老師的意見或多或少會有所學習，而且老師的立場通常是站在消費者或公司主管的立場，他要看到的是吸睛的東西。我認為這是需要去學習的角度，在台灣老師往往會去要求你交代過程，但比較不注重結果，但現實層面，結果真的是最重要的，因為能把你的產品銷售出去才是最重要的目的。

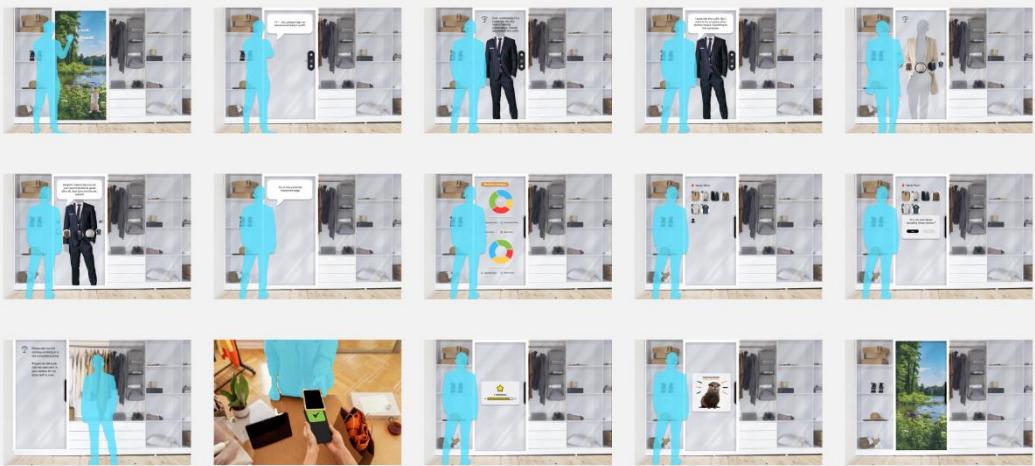




MOCKUP



MOCKUP



## 四、 國外研修之生活學習(課外)

### ◇ 宿舍生活

我們在交換之前，學校會告知我們有哪幾個宿舍可以選擇，並請我們填寫志願序，而我選擇的宿舍是 Wohnanlage Martinskloster，這間是最新的，但同時也是最貴的378€，這邊靠近市區、生活機能方便。但如果你是能接受與他人共



用廚房、公用浴室，那我會推薦你選 Cusanushaus，因為房租便宜許多，一個用只用245€，並且因為要與他人公用空間，所以多了許多與他人交流認識的機會，我覺得是很棒的優點。若住在套房，雖然能擁有獨立的個人空間，住起來比較自在，但相對很難認是他人。出來交換其中一個很重要的目標就是結交外國朋友，我認為這樣會比較可惜。在我的宿舍旁邊有一條美麗的河，一旁的房子也十分可愛，與好友一起坐在河岸旁的草地上喝著啤酒也是一種享受。

學習做菜是獨自生活在國外的必備技能。如果你不會做菜，那麼一開始一定會很痛苦，因為你得學會到超市買菜，你可能會不知道該買什麼菜，並且!!都是德文啊!!這讓購買食材又上升了一個難度。並且真的會感到很不方便，畢竟在台灣走出巷口就能買到吃的(又便宜!!)，但現在你得花一個小時買食材，一個小時做菜，你才能吃到飯，真的好辛苦啊 QQ(徹底感受到生活在台灣的美好)。想一開始我做菜真的跟白癡一樣，連切個高麗菜都跟智障一樣。但後面慢慢學習，也漸漸找到成就感，我覺得學會做菜，就是在學習打理自己生活更進一步，學會照顧好自己，是成長必學的歷程，也是很重要的一課。

### ◇ 與外籍生交流

因為我有參加在 Cusanushaus 的合唱團，因此我每週都會固定與其他外籍生見面，我覺得這是很好的活動，讓我和其他外籍生可以建立更深的友誼，而非僅僅是一面之緣。

與外籍生的結識，讓我覺得很快樂，更認識他們，你也才能更認識其他文化。不知道為甚麼隔了一層語言，並沒有拉遠我與他們的距離，反而讓我可以更自然的面對他們。





我主動邀請他們一起煮飯，也揪團到柏林旅遊，這些都是美好且寶貴的回憶。

## ✧ 旅遊

來交換的一大重點就是旅遊了，在交換期間我去了：西班牙、葡萄牙、英國、義大利、法國、荷蘭、克羅埃西亞、義大利、匈牙利、捷克、奧地利、盧森堡、德國的柏林、科隆、亞琛、慕尼黑、法蘭克福），我在交換之前從來沒有想過我會去那麼多國家。

我在交換前，原本想說我來這邊要以學習為主，但實際來到這邊，覺得每天都關在宿舍裡太可惜了，於是就開啟了我的冒險之旅。

所有行程都是我自己規劃安排的，但其實好好規畫行程是相當花費時間的，行程、交通、景點預約、住宿，實際規劃那麼多行程後，真的覺得以後花錢跟團就好(笑)。不過自助旅行的優點就是自由能隨心所欲地逛自己喜歡的點，我也很喜歡這種感覺。

雖然常常有人會說：去交換不就是去玩的嗎？好像我們一副只是去爽的，沒有學到什麼一樣。這但其實我們都在旅遊中成長，畢竟不是所有人都是富豪家庭，所以對於我們學生黨旅遊其實是玩得很克難的，我總是要去找便宜的機票

、住宿，並且自助旅行中總是有許多無法預期的情況發生，因此很考驗應變能力，你必須學會勇敢，去面對問題，你不能害怕，因為此時沒有人能幫你，你不行也得行，也就是在這樣的環境下，**我真正的成長了**。你會變得有韌性、變得有執行力、有決斷力、變得獨立，獨立是甚麼？是學習承擔、對自己負責。可能是生活在台灣的時候，遇到問題，總是有人可以依靠，或至少在心靈上有個安撫，所以對於遇到問題所產生的恐慌感總是有個出口，導致我容易陷入情緒的漩渦，卻不是真正去解決問題。然而，當人在國外，你無法經常聯絡家人(因為時區不同)，而解決恐慌感的方式，**只能是去面對它、解決它、放下它**。當然我想以上可能有人會覺得是廢話，不過因為我本身是相當不獨立的人，所以旅遊經驗，讓我看到自己的不足，也有了以上所述的成長。本次交換其中一個我最大的學習，是**學會不預設立場**。我是一個不敢犯錯的人，這樣極端的缺點會導致我在做任何事情都會想太多，而做無謂的擔心，也常常因此錯失機會等等。而永遠記得，我在義大利時，由於我下一個要去的是克羅埃西亞，而我所訂的聯航聽說非常雷，我的旅伴告訴我那個航空會在旅客已經登機後還被旅客拉下來，因為這間航空會超賣。當我得知此消息我十分緊張，然而我的旅伴告訴我：**你現在做什麼都沒用，該發生就是會發生，發生了就去解決就好**。這句話真的很受用，其實真的就是這樣，很多東西你想了過多也沒用，而即便你做了很多準備，事情也往往不是照你想的發生，那你事前想那麼多只是徒增困擾而已。面對人生又何嘗不是如此呢？擁有豁達的心，以及應對能力。不要預設立場，也不要揪結已發生的事。

## 五、 與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)

1. 小班制甚至一對一的教學
2. 自由度高，但考驗自主學習能力與自制力
3. 提供學生公開展示平台

## 六、 研修之具體效益(請條列式列舉)

1. 外語能力(英語/德語)快速提升
2. 培養自主生活及危機應變能力
3. 體驗異國文化交流
4. 開拓國際觀及視野、增進設計美感

## 七、感想與建議

感想收穫真的很多，前面都寫了。最後只想說，如果別人問我交換值不值得，我一定會說值得，這是我人生最不後悔的決定了，我很感謝當初的我來到這裡，也謝謝我的家人願意支持我。所以親愛的學弟妹，不要害怕，來吧!!



## 赴外研修調查表

所屬系所 / 年級：創新設計暨工業設計研究所，碩三

聯絡資訊(同意公開)：

研修國家：德國

研修學校：Hochschule Trier

研修學期：☐上學期 ☒下學期 當地研修科系：Intermedia Design

研修期間：西元 2023年4月1日至 2023年8月25日

### 初期規劃

選擇此校原因：

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   年  月  日

何時繳交資料提出申請：西元   年  月  日

何時獲得錄取通知：西元   年  月  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：\$      (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：

申請所需文件(請逐一列出)：

申請所需時程：      (申請日期)       (取得日期)

### 費用

當地學校需繳交費用

學費：  0  (新台幣)

其他項目：student services contribution n(雜費) 費用：      (歐元)

其他項目：       費用：      (新台幣)

整體總開銷(含：簽證、交通、伙食、住宿等)：約30萬(新台幣)

### 課程與學分抵免

選課方式：☒線上選課 ☐紙本選課 ☐其他：

選修學分數上限與下限：上限      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：Screendesign 學分：\_\_3\_\_  
                                   \_User Experience\_ 學分：\_\_7\_\_  
                                   \_Deutsch A1\_ 學分：\_\_5\_\_

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\_\_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：

<http://www.cusanushaus-trier.de/wir-uber-uns/>

<https://studiwerk.de/cms/cms?sprache=de&bereich=artikel&aktion=detail&idartikel=230950>

住宿費用：

您所住宿的房型費用

就您所知，其他房型費用：

☒ 單人房：\$378€\_(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：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：

☒火車 站名：\_Trier Hbf\_ (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：\_\_\_\_\_ (距學校距離：\_\_\_\_\_)

計費方式：

☐無

## 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： -10～15°C (秋季學期)

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(有有線網路)

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

交換學校所在國家城市與比例 德國特里爾 vs. 臺北 1.2：1

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：Rewe、Lidl、Aldi、Netto

生活用品：Dm, Rossmann

大賣場：Kaufland

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

## 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：\_\_\_\_\_ 類型：\_\_\_\_\_ 價位：\_\_\_\_\_ 步行距離：

餐廳名稱：\_\_\_\_\_ 類型：\_\_\_\_\_ 價位：\_\_\_\_\_ 步行距離：