

## 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/第二學期
薦送學校、系所、年級	臺北科技大學/經營管理系/四年級
中文姓名	██████████
研修國家	德國
研修學校	Trier University Applied Sciences
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. 請勿呈現個人基本資料(身份證字號、出生年月日、電話、住址等)

## 一、 緣起

上大學之後一直非常嚮往能夠出國交換，希望可以透過交換深入了解德國的教育環境和文化，同時也提升自己的專業素養和跨文化交流能力，藉由學習的交流達到文化的互動，而我也認為交換學生的身份恰好是最沒有包袱，沒有負擔的傳達自己想表達的理念，也是思想最開放、最年輕力壯、也能享有最多學生門票優惠的身份，像是歐盟學生在歐洲各大博物館幾乎都可以免費入場，希望這一段旅程會是我人生中難能可貴的體驗。

## 二、 研修學校簡介

特里爾（Trier）是德國最古老的城市，位在 Rheinland-Pfalz 城邦，距離西邊的盧森堡只要開車半小時。城市間遍佈了許多羅馬時期的建築，城市規模不大。

特里爾應用科技大學(Hochschule Trier)是 Rheinland-Pfalz 城邦最大的應用科技大學之一，擁有約 7000 名學生和 160 名教授。它主要分佈三個校區，主校區 Campus Schneidershof 在 Trier 的一個小山頭上，大多數的科系都集中於此；而設計學院除了建築系外，皆於市區的校區。另外還有 Birkenfeld 環境校區和 Idar-Oberstein 的多個地點，是歐洲大學協會（EUA）的成員。

## 三、 國外研修之課程學習(課內)

這學期我到 Hochschule Trier 交換的系所是 International Business，而我修了兩們克，分別是 Deutsch A1、Corporate Finance 2，

### 1. Deutsch A1

這門課由最基礎的德文教起，理解和使用熟悉的日常表達和非常基本的短語，老師會輪流請同學唸課本中的對話針對錯誤的發音加以糾正，並一起練習習題，上課氣氛輕鬆通常不會上滿 2 小時考試也相當簡單。

### 2. Corporate Finance 2

這門課直接銜接上學期得課程，所以如果上學期沒有來交換一開始會有一點吃力，不過教授教的速度不會太快，台下同學有問題都會直接舉手發問，教授在每個章節都會出幾題練習題和情境題，用 google excel 共同編輯讓大家一起參與解題，比較印象深刻是每次正式上課前教授都會與我們討論最近的金融時事，結合上課內容讓我們更能夠了解財管理論，這堂課會滿需要同學回去花時間預習、複習，考試內容不會太難不過也是需要努力看教授準備的 ppt。

#### 四、 國外研修之生活學習(課外)

##### 1. 宿舍

我選擇的宿舍是 Cusanushaus，位在河邊環境很棒是離學校第二近的宿舍也是在所宿舍中租金最低的，要跟同區的其他人共用廚房、廁所和淋浴，我覺得廚房是最棒的交誼廳，平常除了上課會遇到的同樣是交換生的同學外，另外一個認識朋友的好地方就是廚房，大家也會交流自己家鄉菜，偶爾會一起聚餐。

##### 2. 飲食

還沒去交換之前，在台灣很少下廚，因為台灣實在太方便了，有 24 小時的便利商店和各種宵夜，根本不用學會煮飯也能活得很好。但在歐洲外食的開銷很高，幾乎都是自行下廚，所以交換的 5 個月我的廚藝進步很多，德國的超市很便宜，常常在餐廳吃一餐也許可以買超市一個禮拜的份量，學校也有學生餐廳 (Mensa)，不貴不過好不好吃見仁見智。

##### 3. 旅遊

到歐洲各國旅遊也是我來交換最大的目的，畢竟從台灣飛來要 15 個小時，而下次來也不知道是什麼時候了，而在歐盟國家當交換生有許多門票的優惠、車票也會有折扣，所以我覺得如果都來到歐洲了還是像台灣只有上課、讀書會很可惜，而在每一次的規劃旅行中學習到如何在時間、金錢有限的情況下，同

時又玩得盡興。很多人都覺得交換學生就是去玩樂的，但是往往讓人學到東西的就是在旅行途中。

## 五、 與台灣學習環境之比較(條列式列舉)

- 教授鼓勵學生表達，並願意給予正面回應
- 同學會積極發表自己的看法與老師互動
- 教授在意的是想法或是個人特質而不是成績
- 選課及考試用不同系統登記

## 六、 研修之具體效益(條列式列舉)

- 更懂得如何表達自我
- 面對突發狀況不會太緊張
- 靠自己解決問題
- 收集資料、規劃旅遊路徑
- 反思在國內接受的教育，使我更具有批判思考的能力。
- 走訪其他國家的旅程開拓了對城市美感的視野
- 在人生地不熟的國家學習獨立生活，突破語言不通的障礙
- 觀察別人的社會如何接納或排斥外來者，使我的人格更為成熟。
- 外語能力顯著提升。

## 七、 感想與建議

我覺得在生活方面，德國與台灣有幾點的差異，與大自然的親近程度以及交通時間的冗長與不確定性。德國人很喜歡戶外活動，騎自行車、慢跑、登山健行、林中漫步不是特定興趣愛好者或老年人才會做，這種人與大自然的結合是根植於德國文化的。德國人從小時就與父母在自然中嬉戲。而台灣父母更多的是擔心小孩會不會熱到、受傷，或者環境乾不乾淨。德國相對台灣地廣人稀，相對的交通所需的時間就比台灣更長。另外德國鐵路(DB)非常容易誤點

而。誤點一兩個小時或是車班取消已經是德國人的日常，要注意的是，德鐵的票要盡早買，距離出發日越近票越貴，而且是非常顯著的差別。交通與網路是交換生到德國後特別需要適應的。德國的日用品、食材食物是相較其他歐洲鄰國便宜很多的，餐廳比自己煮貴上許多，多數台灣留學生到歐洲都會自然發展出自己的廚藝。總體而言相比於其他歐洲國家，去到德國不會對台灣學生造成太大的經濟負擔。

這次德國交換會是我人生中的重要里程碑，交換的這五個月學到的遠遠不止東西方教學方式的不同，還有從日常生活體驗到各國的文化差異，精進了自己的廚藝、自己一個人打理生活、遇到困難與突發狀況時的應變能力。這些是無法從課本上獲得的體驗，謝謝學校讓我有這個機會體驗交換生活，對我來說是人生難能可貴的經驗，有機會與外面的世界交流，拓展眼界，建議看到這篇的同學，如果有機會一定要到其他國家生活一段時間，會大大有助於認識自己和定位自己。

## 赴外研修調查表

姓名 XXXXXXXXXX 所屬系所 / 年級： 經營管理系/四

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： International Business

研修期間：西元 2023 年 04 月 11 日 至 2023 年 07 月 15 日

### 初期規劃

選擇此校原因： \_\_\_\_\_

是否有相對應科系：  是(系所名稱 International Business )  否

### 赴外學校申請

何時開始準備資料：西元 2022 年 10 月 01 日

何時繳交資料提出申請：西元 2022 年 10 月 13 日

何時獲得錄取通知：西元 2022 年 12 月 06 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： \$ 2500 (新台幣)

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)： 德國在臺協會

申請簽證官方網頁： <https://taipei.diplo.de/tw-zh-tw>

申請所需文件(請逐一列出)：

1. 有效護照(護照必須要先於持照人簽名處簽名)
2. 完整填寫好的申請表格\*2
3. 護照影本\*2
4. 德文或英文動機信\*2
5. 入學許可\*2
6. 德語語言能力證明\*2(無則免付)
7. 相關學經歷證明\*2
8. 針對您於停留德國其間的所有財務支出，可接受的財力證明形式
9. 三張證件照(照片須為三個月內拍攝的)
10. 英文版最高學歷證明 (若您還沒有完成學業，請您提供：英文版成績單)\*2
11. 若您為交換學生：德國學校所核發的交換學生錄取證明\*2 、  
目前就讀之台灣學校所核發的英文版在學證明\*2
12. 在確認簽證可被核發時，會請您提供的文件如下：預計入境日期、英文保險證明正本\*1，影本\*2。

申請所需時程： 2023/01/19 (申請日期) 2023/02/22 (取得日期)

## 費用

當地學校需繳交費用

學費：11000 (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)：250000 (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：\_\_\_\_\_ 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\_\_\_\_\_單\_\_\_\_\_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

\$ 8330 (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：\_\_Hochschule Trier\_\_ (距學校距離：\_\_5mins\_\_)

計費方式：\_\_持學生證免費\_\_

火車 站名：\_\_Trier Hauptbahnhof\_\_ (距學校距離：\_\_40mins\_\_)

計費方式：\_\_持學生證免費\_\_

## 生活

當地平均溫度(攝氏)範圍：\_\_10~30\_\_

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 Trier:1.2 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

- Edeka- Zurmaiener Str. 160-168, 54292 Trier
- Kaufland-位於 Trier Hauptbahnhof 旁
- REWE- Wasserweg 2, 54292 Trier
- Delicasia 華聯超級市場

● Kyoto Japanisches Warenhaus

## 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：\_\_\_\_\_

### 其他建議

外食費用高建議自己在宿舍煮

---

### 其他建議

無\_\_\_\_\_

---

---

---