

出國研修心得報告書



【善用課餘時間至德國著名景點國王湖觀光】

【非常漂亮】

選送生研修學年度/學期: 111 學年度 第 2 學期

薦送學校: 國立台北科技大學

系所/年級: 資訊與財金管理系 四年級

中文姓名: XXXXXXXXXX

前往研修國家: 德國

國外研修學校名稱: Aschaffenburg University of Applied Science

目錄

一、緣起.....	3
二、研修學校簡介.....	4
三、國外研修之課程學習.....	6
四、國外研修之生活學習.....	7
五、與台灣學習環境之比較.....	9
六、研修之具體效益.....	10
七、感想與建議.....	11

一、緣起

「我想出國看看外面的世界。」最陳腔濫調卻也是最單純的理由。

台灣為海島型國家，四面環海，海洋成為我們與周遭國家之間的自然屏障，出國並不如大陸國家那般容易可透過陸上交通到達，加上家庭環境與父母工作影響，過去沒有機會出國，因此對於海外的世界特別好奇，也格外嚮往。

一直以來都知道大學有交換學生計畫，學校也極力推廣，提倡學生藉由交換生計畫出國與世界各地的人們交流，因此我在大一就將其列入大學必須完成的清單中，並為此目標著手準備。

對我來說，交換學生是這個成長階段的特權，現在錯過，未來就沒有機會再去實現，畢業進入社會後，受到工作的限制，無法再像學生一樣任性自由，就算能夠出國，也很難在國外無拘無束的待上這麼長一段時間，因此我知道這個交換學生計畫會是對自己很好的投資。

二、研修學校簡介

研修學校：Aschaffenburg University of Applied Science

地理位置：Aschaffenburg, Bavaria, Germany

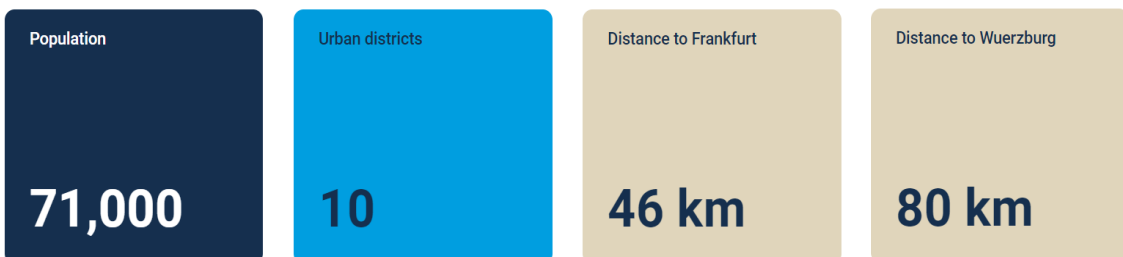


【圖片擷取自網路】

阿莎芬堡應用科技大學位於阿莎芬堡，是德國巴伐利亞邦的一座非郡轄城市，地理位置距離德國第五大城市法蘭克福僅約 40 分鐘車程，可透過法蘭克福機場進出，交通便利。

除了法蘭克福，距離威斯巴登、美因茨、達姆施塔特和維爾茨堡也都不遠，若搭乘高速鐵路 ICE 也可快速抵達其他大城市，例如科隆、杜賽道夫等。

阿莎芬堡相對其他大城市而言，保留了傳統德國建築風格，生活步調輕鬆自在、簡單純樸，同時又能與周邊城市便利往來，是非常適合學習與生活的地方。



住宿選擇：

學校有提供宿舍，大多數交換生都會住在學校所提供的宿舍裡，宿舍由維爾茨堡學生中心 (Studentenwerk Wuerzburg) 管理，宿舍房型分為單人房、多人房，兩者皆有獨立的房間，以及附有廚房、淋浴間、廁所等。

【圖片擷取自網路】



學生宿舍

課程選擇：

學校提供英語授課課程，在阿莎芬堡的交換生可以完全用英語學習。英語授課課程幾乎都在阿莎芬堡的主校區進行(另有其他兩個較遠的校區)，因此無須擔心語言問題。除此之外學校也提供語言課程，對學習德語有興趣的人也能夠在交換期間選修第二外語。

三、國外研修之課程學習

3.1 選課

還在台灣的時候學校就會透過信件通知我們選課，但其實這只是預選課程，在新生訓練期間會有一堂課專門教我們如何選課，因此到德國當地後都還有加退選的機會，德國選課比較麻煩，不像台灣的課表通常是每週固定，他們會有些時間不固定或者每兩週一次的課程，甚至是在你選課的當下時間表都還沒出來，因此在安排課表的時候就要多花一點點心思，以免想上的課程衝突無法兼顧。

3.2 新生訓練

開學前大約兩週的新生訓練非常推薦參加，除了引導我們順利融入校園生活，也會有文化交流相關課程，以及關於在德國的生活、校園常識分享，學伴們也會舉辦一系列的活動，例如周邊城市一日遊、跨文化餐聚等，非常值得參加。

3.3 出缺席

德國學校的出缺席是不列入成績計算的，因此幾乎不會點名，學生可以更有效的規劃自己的時間，同時也學會為自己的選擇負責，只要你有把握在學期末通過這門課，學期間你的課程參與率由你自己決定。

3.4 期末考試

基本上會不會通過一門課的關鍵由期末考試決定，因此一定要參加期末考試。在參加期末考試前，必須要在學校規定的一段時間內註冊考試，一定要註冊才能夠參加考試！如果對該學期的某門課程沒有信心，則可選擇不註冊考試，下學期再重新修讀一次，如此一來就不會有任何不良成績，這樣的作法也讓學生們可以更有效的安排讀書計畫，根據自己的學習進度規劃考試時程，交換生的部份這所學校的國際事務處會幫交換學生們自動註冊，因此不用擔心！

四、國外研修之生活學習

4.1 宿舍生活

其實宿舍生活和台灣宿舍大同小異，同樣的得自己打理生活大小事，學習與室友相處等，大多數的人可能都是住單人房，但我剛好住到三人房，因此還有另外兩個室友，幸運的是兩個室友都是台灣人，生活習慣也都很好，因此不會有不必要的爭執，雖然是三人房，但我們都有自己的房間，只有廚房和浴室是共用的，因此還是能適時保有自己的隱私與生活空間，這是我覺得德國宿舍生活比較好的地方。

在德國生活必須學會的就是自己料理三餐，這裡沒有像台灣一樣豐富多元又便宜的外食，在外面吃上一餐往往是 10 歐起跳，因此自己煮飯是最省錢也方便的做法，學校附近有一間很大的超市 Kaufland(有點像家樂福那種大賣場，需要的東西應有盡有，第一天可以在這裡採買到所有需要的食物、廚具、生活用品等等)，再多走一小段路也有一間 Lidl，雖然阿莎芬堡是個小城市，但生活機能也不算太差!

4.2 生活費

在申請簽證前，需要提交一份財力證明，而這份財力證明是由每個月大約 934 歐 x 你所待的時間所組成，舉例來說，如果待 6 個月就需要準備大約 5600 歐元，德國政府怕我們在德國的期間沒錢，因此會要求先匯款足夠的錢到限制提領帳戶，這筆錢會被凍結，直到我們抵達德國並且開設德國銀行帳戶後，才能解鎖這筆錢，限制提領帳戶每個月會撥款定額到德國銀行帳戶裡，而這筆 934 歐就會是每個月的固定生活費，這筆錢需要用來繳房租、廣電費、保險費、生活費以及作為旅遊基金，因此需要學會妥善運用。

4.3 醫療保險

德國保險是德國交換不可或缺的一環，我所使用的是德國公保 TK，每個月大約需繳 120 歐的保險費，既然繳了昂貴的保險費就要善加利用! 可以研究一下保險內容，看有哪些保險免費支付的項目，例如牙科項目的洗牙，或者 HPV 疫苗的施打，都是可以把握交換期間去使用的! 但當時我所遇到的問題是婦產科都不收新的病患，聽到不會講德語就掛電話等，一連串拒絕你就診的行為讓人非常氣餒，幸好最後找了一位會講德語的朋友才好不容易成功!

4.4 廣電費

在德國交換的學生都需要入籍，一旦入籍德國就需要繳納廣電費，這筆費用是以戶為單位計算，因為我所住的房型是三人房，因此我是和室友平分這筆費用。至於繳費方式，在入籍後不久就會收到廣電費帳單，依照帳單的指示可以到郵局繳費或者線上繳費。

4.5 電信選擇

歐洲電信有很多選擇，可以根據自己的需求與用量來做選擇，我個人是在台灣買好一次性的拋棄式網卡，省去在德國開辦電信的麻煩，但就需要每個月更換 sim 卡，每個月的電話號碼也會不固定，但對我沒有太大的影響!

4.6 寶特瓶回收制度

根據德國的 Pfand System，在德國買瓶裝或罐裝飲料需要額外付一筆押金，並不是包含在飲料的價格裡，而是結帳時額外加上的金額，因此如果在保特瓶或者罐子上看到回收標誌，記得要拿去超市的機器退錢!很重要!不要把自己的錢丟到垃圾桶裡!

五、與台灣學習環境之比較

5.1 相對自由

如同前面所述，德國大學沒有出缺席成績，個人的出勤狀況由學生自己負責，因此學生可以更彈性的安排自己的學習時間，而不被教室與課表所侷限。

5.2 課堂互動多

課堂中老師喜歡提問並與學生討論，相較於台灣的課堂學習狀況，歐洲學生普遍勇於提問與回答，也不害怕犯錯，對於自己的想法勇於發表，但我認為亞洲學生在歐洲課堂比較害怕發言可能原因也是對於英文口說較沒自信，在陌生的國家用不擅長的語言發表意見，本來就比較困難，但在課堂中沒有人會嘲笑你，所以還是要對自己有信心！

5.3 多元文化

在課堂中有來自各個國家的同學，很容易的就能進行跨文化交流，學習和不同文化背景的同學們合作是難能可貴的經驗。

六、研修之具體效益

6.1 生活面

在台灣幾乎沒有下廚經驗的我，在德國生活的半年被迫煮飯給自己吃，從一開始的難以下嚥，到現在已經學會做番茄炒蛋了，還會用烤箱烤雞腿，很厲害！

6.2 知識面

在學校的德文課學習了基礎德文，有助於日常生活的理解，雖然無法很流利的與德國人進行德語對話，但至少日常生活沒有太大困難！

在多元文化的環境下，必須學會的重要技能便是跨文化交流，在歐洲的半年對各個地區、國家的人們有多一點認識，也了解了不同文化背景下的思考模式，以及在各個不同層面會有怎樣的差異，理解這些差異後才能學習如何與他們交流合作。

6.3 個人面

就我個人而言，最大的成長莫過於對自己的信心提升，來德國交換是我人生中第一次出國，過去的我對於出國、海外生活完全沒有概念，好像是遙不可及或者非常困難的一件事，連想像都不太知道該怎麼想像，但經過這半年在歐洲四處闖蕩後才發現其實一點也不困難，對未來以及世界也有了更寬闊的想像，體悟到自己的能力其實可以帶我走到更遠的地方，只要多一點勇氣，就能夠看到過往未曾見過的風景。

我還記得一位巴西朋友對我說的話，我們第一次見面是在盧森堡相遇，過了兩個月我們相約在巴黎再次碰面，他說他覺得我改變了，變得更不顧一切、無所畏懼，而且更有自信。

七、感想與建議

首先，毫無疑問的，我十分感謝這個交換生計畫，它在懷抱出國夢的我身後用力的推了一把，讓我有機會跨出舒適圈，去和不同的文化碰撞磨合。

在這半年除了待在學校裡，我其實花了不少時間到處探索，總是能在不同的國家遇到有趣的事，認識特別的新朋友，在與各國朋友交流的過程中，自然而然的會體會到文化差異，會被動的拓展國際視野，在交流過程中不免會出現我們無法理解的價值觀與習慣，同樣的我們的文化也不一定能全面性的被他們接受，我想重要的是在這個過程中要學會反思並檢視自身文化的優劣，思考有甚麼長期存在的缺點被我們因為習慣而忽視，發掘我們又有甚麼樣的優勢是可加以推廣的，記得要不斷的去理解並接納不同的觀點。

我也謝謝自己，願意勇敢的去探險、去和這個世界碰撞衝突，雖然歐洲生活偶爾過的戰戰兢兢，偶爾遇到危險，偶爾真的感到徬徨無助，但因為這樣的經歷讓我親眼見識最真實的世界，也在危險邊緣中習得如何保護自己，總之希望大家勇敢跳出舒適圈，雖然會經歷一段鎮痛期，但你所獲得的經歷是你待在台灣難以想像的，你會知道世界很大、很複雜，人們也不一定像台灣一樣單純，你會硬生生地在這半年被迫成長，但事物總有一體兩面，你會獲得難以忘懷、非常瘋狂的一段歐洲冒險回憶!

赴外研修調查表

所屬系所 / 年級：資訊與財金管理系 四年級

聯絡資訊(同意公開)：同意

研修國家：德國

研修學校：Aschaffenburg University of Applied Science

研修學期：上學期 下學期 當地研修科系：Business and Law

研修期間：西元 2023 年 03 月 01 日至 2023 年 07 月 31 日

初期規劃

選擇此校原因：地點與花費

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 2022 年 10 月 20 日

何時繳交資料提出申請：西元 2022 年 11 月 15 日

何時獲得錄取通知：西元 2022 年 12 月 7 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) 75 歐元

申請/核發簽證單位(如駐台辦事處)：德國駐台辦事處

申請簽證官方網頁：<https://taipei.diplo.de/tw-zh-tw/service/visa-einreise/-/2453292>

申請所需文件(請逐一列出)：_____

申請所需時程：1~2 個月

費用

當地學校需繳交費用

學費： 0 (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)： 200,000 (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：3 人房

您採用的住宿方式：

學校宿舍 3 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

\$ 15000 (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：3 人房：\$ 15000 (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： Aschaffenburg Hbf (距學校距離： 25 分鐘路程)

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： _____

生活

當地平均溫度(攝氏)範圍： 10~20 _

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