

學生出國研修心得報告內容大綱

研修學年度/學期	113 年度 第 2 學期
研修國家	德國
研修/交換期間	113 年 04 月 01 日 ~113 年 07 月 31 日 (共計04月00日)
在校學制、系所、年級	國立臺北科技大學/應用英文系/四年級
研修學校、學制、系所、年級	Hamburg University of Technology/Management Sciences and Technology/Senior
中文姓名	●●●●●
研修/交換重點	1. 學德文、學管理 2. 參與校內外活動拓展人脈和視野 3. 獨立、提升適應力
研修/交換心得	在漢堡工業大學的交換經驗讓我體驗了截然不同的教學方式跟文化氛圍。課程重視實務和討論，讓我對管理方面的知識產生興趣。生活上，我學會獨立處理各種大小事，也與來自世界各地的同學建立深厚友誼，拓展國際視野，對未來也更有方向和信心。
一、緣起/準備 (可就交換生甄選準備、出國前準備、簽證之辦理、接機等準備事項進行陳述) 二、研修學校簡介 (可就該研修學校特色等事項進行陳述) 三、國外研修之課程學習(課內) (可就該校選課程序及狀況、上課情形、學習成效進行陳述分享) 四、國外研修之生活學習(課外) (可就參加之社團、課餘活動或與當地及其他外國學生或民眾之文化交流經驗進行分享)	

- | |
|---|
| <p>五、國外研修/交換之日常生活(請務必就交換學校之生活環境、住宿、交通、飲食等事項進行陳述)</p> <p>六、與台灣學習環境之比較(請條列式列舉)</p> <p>七、研修之具體效益(請條列式列舉)</p> <p>八、感想與建議</p> |
|---|

備註：

1. 請依規定大綱項目書寫，格式不拘，請採用圖文並茂附加照片插圖 6 張(含說明)，14 號字、行距 20pt
2. 字數限制：至少 2,000 字以上，領獎學金的同學至少 3,000 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：胡真甄 所屬系所 / 年級：應用英文系大四下

聯絡資訊(同意公開)：line: best222228

研修國家：德國 研修學校：漢堡科技大學

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

研修期間：西元 2025 年 4 月 1 日至 2025 年 7 月 31 日

初期規劃

選擇此校原因：想學德文、地理位置優氣候宜人

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 2023 年 9 月 18 日

何時繳交資料提出申請：西元 2023 年 12 月 1 日

何時獲得錄取通知：西元 2024 年 12 月 21 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-%20students/exchange-students>

簽證申請

是否需要申請簽證：☒ 是 ☐ 否

簽證費用：\$ 2350 (新台幣)

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/1695744-1695744?isLocal=false&isPreview=false#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：2025.02.10 (申請日期) 2025.03.07 (取得日期)

費用

當地學校需繳交費用

學費：約 9690 (新台幣)

其他項目：保險 費用：3850 (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)： 45 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 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

學校有合作 VHS 語言課，是另外選課的。德文課非常搶手建議寫信爭取，另外也有開設其他語言課程。

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（但是有三個室友共用浴室跟廚房）

您採用的住宿方式：

☒ 學校宿舍 4 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

\$ 11375 (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：下車就到)

計費方式：

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

計費方式：

☒ 捷運 站名：Heimfeld (距學校距離：走 6 分鐘)

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：冬天十度左右，夏天十幾度到二十度

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 1.5 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

-Aldi：最便宜的超市 品項多且有生活用品

-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

-Go Asia: 每次想吃中式料理的時候都會去市區的這家中超買食材

-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 ☐ 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：_小型中超_價位：_中_ 步行距離：哈堡火車站走五分鐘

餐廳名稱：_Doner Queen_類型：_德國小吃_價位：_中_ 步行距離：rathaus 地鐵站走五分鐘
其他建議

其他建議

學校會給交通的學期票，只要是德國境內搭所有交通工具除了快車都免費，只是速度比較慢。例如要去柏林機場的時候就可以在 db app 上面查詢免費的火車大約搭四個小時就到了。只要不趕時間都是可以不用花錢買車票的。

一、緣起／準備

在畢業前去德國做交換學生一直是我的待辦事項之一，因此一直都有在做準備，例如先陸續把學分修完，把英文檢定考過並自學德文等等。在確認錄取後，我著手準備交換相關事務，包括辦理簽證（要預留比較多時間）、申請住宿、預訂機票、安排保險以及確認抵達後的生活安排。德國的學生簽證需要提供多項資料，包括財力證明、學校入學證明、住宿證明等，我參考學長姐的經驗以及駐台德國辦事處網站的指引，有效減少後續的時間壓力。出發前我也透過 YouTube 影片與 Google Maps 模擬路線，以減少初抵德國的不安感。整體而言，雖然準備過程瑣碎繁雜，但也讓我對出國生活有更清楚的認識與心理準備。

二、研修學校簡介

我這次交換就讀的學校是位於德國北部的**漢堡工業大學（Hamburg University of Technology，簡稱 TUHH）**。雖然規模不算非常龐大，但這所大學以其**工科與科技創新**領域聞名，特別強調實作與跨學科整合能力。學校的校園規劃簡潔、功能明確，設備也相當先進，對學生自學與團隊合作都提供良好的空間。

TUHH 特別設立了專門針對國際學生的課程與服務單位，包括 Welcome Week、新生說明會與各種 ESN 文化交流活動，讓外籍生能夠快速融入當地生

活。大部分管理與科技系的課程皆以英文授課，也讓我即使不熟德文，也能順利融入學術環境。

此外，學校所在的漢堡是一座極具國際感的港口城市，交通便利、治安良好，文化活動豐富。整體而言，TUHH 對於重視工程科技與實務學習的學生而言，是非常理想的學校。

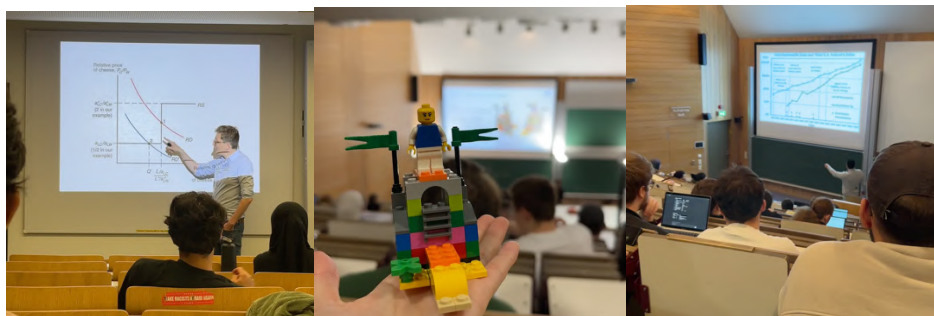


三、國外研修之課程學習（課內）

在 TUHH，我選修了兩門管理和經濟相關的英文授課課程，包含如「Introduction to Management」和「Economics」。選課系統採線上操作，介面清楚，流程簡便，只需依時間表在開放期間登入選課平台即可。

課堂形式與臺灣相較偏重**討論與實例分析**，多數教授鼓勵學生主動發言、提出觀點，甚至會以真實企業案例作為小組報告的主題。這樣的學習方式雖然一開始讓我感到壓力，但在和組員反覆練習後，我漸漸能清楚表達自己想法，也提升了我的外語溝通能力和對跨領域知識的整合能力。





此外，作業與評量方式相對彈性，除了期末考，老師也會設計報告、小組討論或簡報來評估學生表現。這讓我不僅專注於考試，也更注重平時的準備與互動。整體來說，這段學習經驗不但提升了我的學術英文能力，也讓我學會以不同角度分析問題，對未來升學或職涯發展都有實質幫助。

四、國外研修之生活學習（課外）

課餘時間我積極參與由學校或學生社群主辦的活動，例如：國際學生聚會、城市導覽、語言交換等。這些活動讓我結識來自世界各地的朋友，彼此分享各自文化，也讓我對跨文化溝通產生更多興趣。

我也加入了校內的藝術畫畫課，既紓壓又能和德國同學互動。週末時，我常與其他交換學生一起探索漢堡市區與周邊小鎮，如呂貝克（Lübeck）、不來梅（Bremen）等或者去採草莓，透過旅遊認識德國歷史與建築風格還有當地的生活樣貌。

文化交流方面，我自行安排到世界各地獨旅，在各國收穫朋友不僅讓我增廣見聞也拓展了人脈、提升外語溝通能力。



（與畫畫班的同學跟作品合影）



五、國外研修／交換之日常生活（生活環境、住宿、交通、飲食）

我這次交換是住在學校宿舍，與來自印度、泰國和台灣人一起住，我們有各自的房間，共用兩個衛浴和廚房。地點位於學校附近的 Harburg 區，搭公車約 5 分鐘即可抵達校園。房間雖然不大，但設備齊全乾淨有暖氣，十分舒適。

交通方面，漢堡的交通非常便利且大部分都準時。學生持有學期票（Semester Ticket）可免費搭乘地鐵、公車、火車等大眾交通工具，幾乎可以抵達整個漢堡和周邊城市。這讓我在課餘時間能輕鬆探索城市，也減少通勤壓力。

飲食方面，校園內雖有食堂（Mensa），但選擇較少，我多數時間自己下廚。德國超市如 REWE、Lidl、ALDI 都十分普及，價格也合理。我也常在週末造訪亞洲超市，購買台灣味的東西回來自己煮。有時也會與室友或朋友聚餐，交換各國料理，享受溫馨的「家鄉味」。雖然一開始不習慣當地偏鹹與冷食，但後來也慢慢適應，甚至開始喜歡德國三明治。

整體來說，漢堡的生活步調比台北慢，空間寬敞且綠意盎然，讓人感到放鬆與自由，是非常適合我們生活與思考的城市。



六、與台灣學習環境之比較（條列式）

- 德國課程強調討論與學生發言，台灣多偏重講授與筆記。
- 德國很多分組討論課，大多為小班制，學生與教授互動多；台灣課堂規模偏大。
- 德國教授鼓勵質疑與反思，重視批判性思考；台灣則偏向「聽從指導」。
- 德國作業以報告、簡報為主，期末考比重通常較低；台灣較重視考試成績。
- 德國選課自由度高，可跨系選課；台灣課程安排較固定。
- 台灣校園設備密集且便利，德國校園雖大但設施相對分散。
- 台灣學生生活步調快，德國學生較重視生活與學習平衡。
- 英文授課在德國雖常見，但若不懂德文，生活仍可能偶爾面臨溝通障礙。

七、研修之具體效益（條列式）

- **提升英文能力**：經過全英文授課與國際交流，口說與聽力明顯進步。
- **提升廚藝**：歐洲外食費相當高昂，通常要自己下廚，否則嚴重超支。
- **文化適應能力增強**：學會如何與不同文化背景的人溝通與合作。
- **跨國人脈建立**：與來自歐洲、亞洲多國的學生成為朋友，拓展人際圈。
- **培養獨立生活能力**：學會獨立處理住宿、購物、交通、簽證等瑣事。
- **增加職涯競爭力**：國際學習經驗為未來求職或申請研究所增添優勢。
- **開拓國際視野**：親身深度體驗歐洲社會制度與生活方式，對世界的理解更深。
- **強化自我管理**：在自由彈性高的制度中學會安排時間與自律。

（以下附上在德國日益進步的廚藝）



八、感想與建議

這次的交換經驗對我而言不只是一段旅程，更是人生轉捩點。我從一開始的緊張與不安，到後來逐漸完全融入當地生活、與來自各國的學生建立友誼，這些都是我人生中最寶貴的回憶之一。剛到德國時，對語言環境、文化差異、甚至生活小細節都感到陌生，每天都在適應、觀察，也常常懷疑自己是否能真正融入。然而隨著時間過去，我慢慢習慣德國學生喜歡直言、課堂中講話毫不保留的風格，也開始懂得如何更有效率地學習、如何與不同文化背景的人溝通合作。

德國的學術環境給我很多啟發。教授們不強調死背，而是要我們提出見解、參與討論。他們常說：「你不一定要有標準答案，但你一定要有自己的觀點。」這樣的教學方式一開始讓我壓力很大，但也讓我意識到，所謂的「學習」，不該只是吸收資訊，更應該是學會如何思考、如何質疑、如何與他人對話。這對我後來在報告簡報或跨文化合作時都有很大的幫助。這段經驗也讓我更確定，未來想從事跨國文化、國際交流、語言溝通或是教育相關的工作。

除了課堂之外，我在德國的生活也充滿挑戰與驚喜。最開始遇到語言不通的問題，例如在超市找不到產品說明、在診所預約看診時講英文對方聽不懂，讓我十分焦慮。但我後來學會用簡單的德文加上肢體語言，加上手機翻譯輔助，生活逐漸變得順利許多。我也開始欣賞德國人重視規矩與安靜的生活文化，例如在圖書館或公車上大聲講話會被制止、垃圾分類要非常精細，這些都讓我從不同角度去思考「公共空間」與「社會規範」的重要性。

更難得的是，這次交換讓我有機會和來自義大利、西班牙、韓國、土耳其、墨西哥等國的學生深入交流。我們常常在週末一起出去玩、分享各自的家鄉菜，也會討論彼此國家的教育、社會、語言和文化。這些對話讓我學到很多書本上學不到的知識，也培養了我跨文化的敏感度與溝通能力。我也更明白，世界上沒有一種「最對」的文化，而是每個人都帶著自己的背景來參與這個世界，而尊重與理解，就是跨文化合作的基礎。

我也想誠摯地給未來想申請交換的學弟妹們一些建議。首先是提早準備，不論是語言能力、資料文件還是住宿交通，都需要花很多時間整理與了解。尤其是簽證程序、保險申請、接機安排等細節，建議一定要列清單處理，避免遺漏。此外也要提早研究當地的生活環境與文化規範，像是德國的超市不提供塑膠袋、公車上不能飲食等等，都是生活中容易忽略卻會讓人手足無措的小事。

第二是不要怕問問題，也不要怕交朋友。剛開始不熟悉的時候，難免會有點害羞，但其實多數人都願意幫助你，尤其是同樣來自其他國家的交換生，大家都在適應新的環境，很容易建立起情感連結。像我和我的泰國和印度室友原本語言不同、習慣不同，但因為每天一起生活，最後變成了好朋友。我也因此更相信語言不一定是障礙，有時候一顆真誠願意理解對方的心，更重要。

最後，我想說：勇敢踏出那一步，會讓你變成更有力量的人。或許你會遇到迷路、語言卡關、課業壓力或想家的時候，但這些困難都會變成你成長的痕跡。當你回過頭來看，你會發現自己比想像中堅強，也更知道自己想要的是什麼。這段交換經驗，不只是讓我拓展視野，更讓我找到自己的定位與方向。我很感謝有這樣的機會，也會將這段經歷當作日後前進的力量。