

國立雲林科技大學

學生出國研習成果報告

- 研習類別： 短期交流或出席國際會議
- 短期研究(蹲點)
- 交換學生或境外雙聯學制

學生姓名：林怡文

系所年級：二企管四 A

研習期間：民國 110 年 10 月 1 日至民國
111 年 8 月 26 日

一、進修交流計畫摘要

(短期交流與研究者請摘述研修地點、研修主題、活動內容及特色，並請附上活動照片簡單文字說明；交換學生或境外雙聯學制受補助者請摘述出國進修交流的目的及意義、研修主題、進修課程概況、修讀學分及成績、進修學校系所簡介、國外指導老師學經歷等)

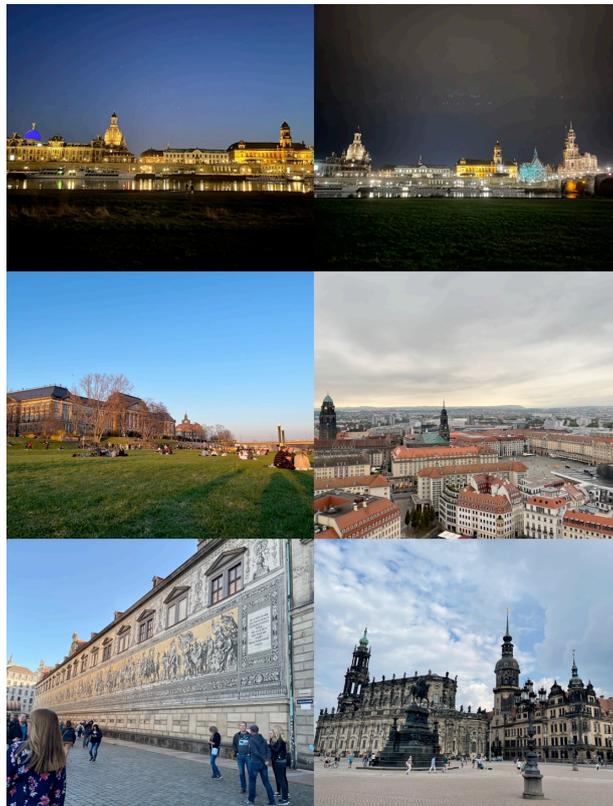
交流目的

去歐洲讀書一直都是我的夢想，一直很喜歡旅遊跟交朋友，但直接到當地讀書費用太高了，交換學生相對可以省很多錢，又有足夠的時間交流跟旅遊，所以剛到雲科就一直在準備交換學生，打算去西班牙，也聽了三次的分享，結果因為疫情的關係，名額留給去年先申請延後的人，在幾天之內更改了志願，意外地選上德國德勒斯登，一個我從來沒想過會來的城市，這個意外也成為我學生時光中最美好的一年。

研修地點

德勒斯登資訊真的非常的少，一開始非常緊張覺得是不是選錯了，學校只有一個學姊去過，而且沒有她的聯絡方式，一開始真的很慌，所以查很多資料，推薦大家可以加入臉書社團德國台灣同學會跟 Dresden 台灣同學會，裡面有很多關於德勒斯登的訊息，德勒斯登位在東德薩克森自由州，靠近布拉格跟波蘭，是個

充滿古蹟的城市，分為舊城區跟新城區，是薩克森首都，算是蠻熱鬧的城市，同個邦還有一個大城市叫萊比錫，距離德勒斯登大概兩個小時。



(德勒斯登老城區)

學校

德勒斯登應用科技大學，簡稱為 HTW Dresden，學校在舊城區的德勒斯登 HBF 旁邊，學校蠻大的設備很齊全，但疫情關係去學校次數非常少，學校也有 20 間學餐，比較靠近的有 MENSA MATRIX、ALTE MENSA 以及 ZELTSCHLOSSCHEN，宿舍部分與 TUD 共用，兩校交換生通常都一起玩，HTW 有一個國際生組織叫 FRALANDO 會辦理各種活動，TUD 有 ESN 會辦活動，大家通常都可以互相參加，每學期都會有參加不完的活動，也能遇到很多不同國家的交換生，非常推薦喜歡社交生活的朋友來這裡交換。

進修課程

我在 HTW 就讀 Business Administration，大部分 HTW 交換生都為 Business Administration，少數為工程學院，課程部分上下學期我共修了四門。

課程名稱	上課時間	成績	Ects
German A1.1	7:30-11:00	1.7	5
Introduction to German Culture	時間不固定	mE	2
Introduction to Business Simulation Game	自己跟教授約 meeting	mE	3
German A1.2	11:00-15:00	1.3	5

非常推薦上德文 A1 跟 Introduction to German Culture! A1 課程非常有趣，但 7:30 去上課真的非常煎熬，台灣最早的課也才早八，第一次上 7:30 的課，天氣又冷，起床都是折磨，這邊上課都是沒有休息的，一路上課到 11 點，老師通常都會在教室從 7:30 上到 9 點，之後到戶外邊散步邊上課，疫情關係在室內要戴口罩，在室外摘口罩老師才能看到大家嘴型糾正發音。但後來快到年底的時候疫情再次爆發，德勒斯登封城，課程就改為線上，使用 Zoom 視訊上課。

Introduction to German Culture 主要是依照老師課程表安排的日期出遊，所以上課時間每次都不一樣，有時候是去博物館、有時候去品酒、有時候去參觀城堡，超喜歡其中一次去小鎮品酒，體驗德國人在不同時間跟心情會選擇哪種啤酒，聖誕節老師還邀請大家去他們家過聖誕節，老師還很貼心準備禮物給大家，但後來封城的關係，很多實體的課程都取消，改成線上自己寫報告，期末使用 BBB 視訊報告。

Introduction to Business Simulation Game，這門課教授非常好，課程也很有趣，但這門課需要分組，組員很難預測會是誰，像我就遇到雷隊友，這門課每個組別會經營一間公司，每個禮拜會有不同的個案，需要組員一同討論公司每期如何安排，我的組員常常都不討論，發訊息都不回，甚至每次跟教授約 meeting 都缺席，最後只剩兩名位組員在分析報告。

德文 A1.2 是連接上學期的內容，因為這學期疫情解封，老師常常請假去其他國家，上課的次數偏少，這次上課內容主要學德文過去式跟寫文章，上課中會時常分組寫對話，寫完與大家分享內容，對於銜接 A1.1 有點困難，建議利用寒假期間先預習跟複習會比較快進入狀況，期末考除了寫報告，還需要與老師預約口試。



(德文課)

(德國文化課)

二、研修成果與返校後學習的關聯性

透過這次交換，我的德語從只會你好、謝謝，每次買東西都要花很多時間，現在可以日常溝通，在旅遊途中也可以跟當地老爺爺老奶奶使用簡易德國聊天。此外，經過這一年也讓我更深度瞭解了歐洲、德國、薩克森州以及德勒斯登，讓我萌生在歐洲讀碩士以及生活的想法，也因為接觸到更多人，讓自己視野變廣，大家給予我很多不同的建議，讓我對於未來職涯有了一些想法。

三、本次出國進修經驗與心得分享

學生證

德國學生證真的很好用！在薩克森州境內坐火車、巴士跟輕軌都不用錢，今年六、七、八月還很幸運學生證升級變成全德國不用錢，現在已經回復原本的規定，但薩克森州還是有很多值得一去的地方，在交換期間我常常利用學生證去小瑞士爬山跟划船，也常常去萊比錫逛街，Zalando outlet 超便宜，每個月都在這裡挖寶燒了幾百歐，推薦來這邊買外套很便宜。

另外，學生證也可以便宜出國喔，搭火車一班車到波蘭邊境 Zgorzelec 不用錢，從那邊再換波鐵去波蘭其他城市都很便宜，交換期間就去了波蘭 10 幾次..，Boleslawiec 可以做陶瓷，也可以買很多可愛的手繪陶瓷，Wrocław 有很多小矮人雕像，薩克森州內也有很多漂亮景點，例如 Meißen、Moritzburg、Radebeul、Görlitz 和 Blaues Wunder 都是我很喜歡的景點。



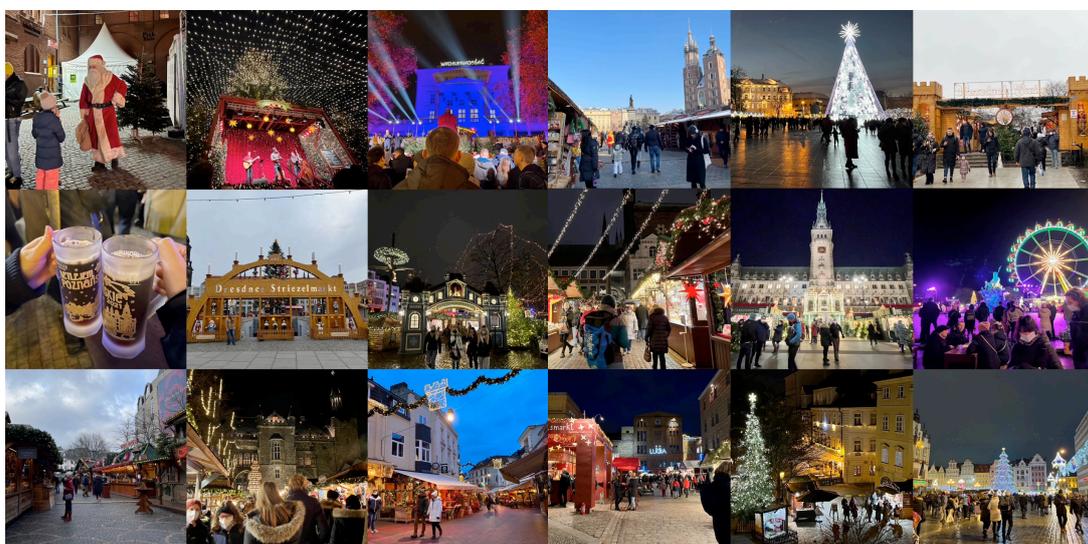
(薩克森小瑞士爬山、Blaues Wunder 坐纜車、Radebeul 喝白酒、Wrocław 旅遊)



(Radebeul 酒莊、Görlitz 城堡、萊比錫紀念碑、Zalando outlet)

聖誕節

歐洲聖誕節到處都是聖誕佈置，真的非常漂亮，每個城市都有自己的特色，也會有超多聖誕樹，除此之外，聖誕市集也是必逛之一，德勒斯登還是德國最老的聖誕市集，來這邊交換真的不能錯過，去年因為疫情關係在開幕前一天突然被取消，大家都非常失望，後來就跟其他朋友安排到其他城市參觀其他城市的聖誕市集，聖誕市集通常會從 11 月底舉辦到平安夜前一天，每個市集都有專屬於自己的聖誕杯，有些還是襪子形狀超級可愛，我在這個月默默收了四個以上的馬克杯跟高腳杯，最後一定要提醒一下市集平安夜跟聖誕節不會開！不會開！不會開！超級重要，去年就是平安夜笨笨出門玩，結果整個城市除了便利商店，沒有一間店有開。



(柏林、科隆、波茲南、克拉科夫、立陶宛、華沙、德勒斯登、漢堡、阿亨、布拉格、樂斯拉夫、呂北克、波恩、瓦肯堡聖誕市集)

除了聖誕市集也很推薦去歐洲朋友家體驗看看，如果沒朋友可以修 Introduction to German Culture 去德國老師家體驗，老師準備的很溫馨，去年聖誕節很幸運被波蘭室友邀請，跟其他室友們一同前往波蘭過聖誕節，朋友媽媽除了準備了三天的豐盛大餐、一起佈置聖誕樹，晚上大家也一起跳舞、唱歌跟喝酒。



(波蘭室友家過聖誕節)

FRALANDO HTW

在開學前通常國際學生組織會創立 Telegram 群組，他們會在群組回答大家的疑問，也會通知大家之後有什麼活動，沒加入真的會錯過很多訊息，FRALANDO HTW 在學期初會辦迎新活動，通常為期一週，內容包含德式烤肉、學校導覽、城市導覽、學餐辦卡、歡迎派對、小瑞士爬山、打保齡球、Spati 新城喝酒，學期間也會有大大小小的活動，例如爬山、坐蒸汽火車、萊比錫一日遊、卡拉 ok、桌遊、遊樂園、網球、派對等活動，每次活動都很用心規劃，非常推薦參加。

除了 FRALANDO HTW，你也可以參加 ESN TUD 的活動，ESN 每週都會辦 LANDER Party，如果喜歡開趴的朋友千萬不要錯過，德勒斯登真的每週都不無聊，不用怕沒活動很無聊，只怕你玩累了不想去。



(Flucky Ball、BBQ Party、City Rallye、Leipzig Zoo)

學伴

開學前一個月德國國際處會用信箱傳一個表格，詢問是否需要學伴，通常會在到達前一兩週收到 FRALANDO HTW 分配的學伴資料，有報名的人通常都會有一個專屬學伴，有問題可以提前問學伴，我遇到的學伴人很好，當初有到機場接我回宿舍，行李很多加上宿舍沒電梯，真的好險有學伴幫忙。另外，德國入籍很難預約，記得麻煩學伴幫忙預約，速度會快很多，如果沒收到信記得寫信問國際處或是 FRALANDO，他們回信都很快，如果真的不幸沒有學伴幫忙需要自行前往宿舍跟預約入籍，底下帮大家整理了一下，希望有幫助。

前往宿舍 (Fritz-Löffler-Straße 16)

- 柏林機場到宿舍：搭 Flixbus 布蘭登堡機場到德勒斯登 HBF，之後走五分鐘或是搭乘輕軌 3 或 8 號就可以到了。
- 德勒斯登機場到宿舍：搭 S2 Dresden Flughafen- Dresden HBF，班次可以在

DB 的 App 上查到，機場很小入境後，走到地下一樓就是火車站，搭到德勒斯登 HBF 大概二十分鐘，之後走五分鐘或是搭乘輕軌 3 或 8 號就可以到了。

- 法蘭克福機場到宿舍：搭 ICE 可以從法蘭克福機場直達德勒斯登 HBF，班次可以在 DB 的 App 上查到，票價會浮動，越早買越便宜，如果是搭華航好像有合作一張票可以使用，搭到德勒斯登 HBF，之後走五分鐘或是搭乘輕軌 3 或 8 號就可以到了。
- 萊比錫機場到宿舍：搭 RE50 或是 ICE 直達德勒斯登 HBF，班次可以在 DB 的 App 上查到，票價會浮動，越早買越便宜，搭到德勒斯登 HBF，之後走五分鐘或是搭乘輕軌 3 或 8 號就可以到了。

入籍預約網址：

https://www.dresden.de/de/rathaus/dienstleistungen/Terminvereinbarung_Buergerbueros.php

宿舍

宿舍生活應該是我在德國最難忘的回憶，我住的宿舍是靠近 HBF 的 Fritz-Löffler-Straße 16，被簡稱為 Fritz，宿舍一層為一戶，一人一間房間，共用一個大廚房，四個衛浴，七個廁所，一個大客廳，兩個晾衣間跟陽台，洗衣間在地下一樓，一個月 215.88 歐元含水含電，超級便宜，網路上照片看起來舊舊的，但其實到現場發現不會，很乾淨舒適，房間很大，宿舍外面有 3 號跟 8 號輕軌，公車也有三種，宿舍唯一缺點應該是沒有電梯，宿舍有 whatsapp 群組，裡面可以買到很多二手商品，大家會在群組通知洗衣機洗好沒，也可以知道自己包裹被誰拿走，學校還有另外兩個宿舍叫 Budapestter Straße 24 跟 22，個人覺得 Fritz 住宿整體大贏其他兩棟。



(Fritz 宿舍外觀跟宿舍內部公共區域)

這一年住宿生活，第一學期剛到時我很害羞，不太敢跟其他人打招呼，也不太敢主動加入小群組聊天，但歐洲室友們都很照顧我，每次見面都會主動跟我問好聊天，有活動也都會邀請我參加，整層的感情都很好，在這半年期間我們幾乎每天都有活動，一起出遊、開趴、一起過節、煮飯、看電影、跳舞、玩桌遊…等

活動，下半年雖然很多人離開，很多人還是會回來德國找我們，也一直都有聯絡，大家就像家人一樣，離開時大家都哭了很久。這一年中，我也因為他們的關係，跟陌生人交談不會感到害怕，跟新鄰居也會主動打招呼聊天，個性更加外向。



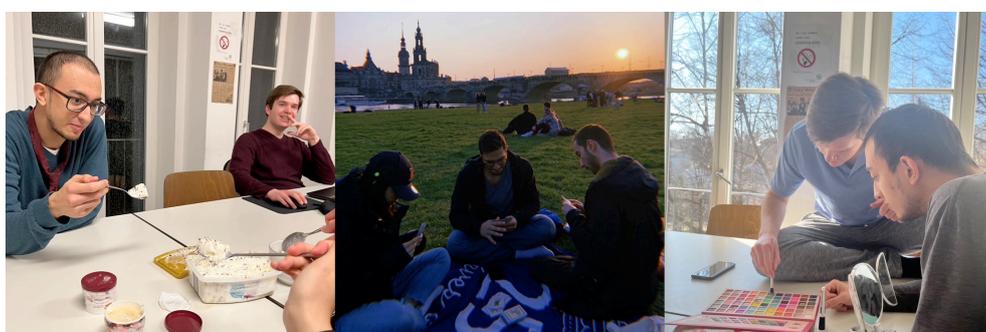
(最後一次趴踢、老城遊樂園、德國傳統料理、溜冰)



(Flucky Ball、城堡旅行、聖誕交換禮物派對、週末派對)



(一起製作各國料理)



(一起吃冰淇淋、易北河野餐打牌、練習化妝)

手機號碼跟網路

手機部分我第一個月是在蝦皮上購買 vodafone 一個月 21G 的方案，搭配一個西班牙號碼，在歐盟國網路可以一起用，價格好像是 520 台幣，第二個月開始都是使用 Aldi talk 的德國號碼配 3GB 的網路，辦理 Aldi talk 必須先到 Aldi 超市購買預付卡，之後上網申辦，以及視訊驗身份，開通需要一天，假日不上班，記得在前一張 simcard 過期前先處理好，3GB 組合包一個月 7.99 歐，德國網路很貴，而且常常收不到訊號，來德國真的會減少使用手機的時間。

學校有提供網路 eduroam，除了 HTW DRESDEN，到其他大學通常也能用 eduroam，手機只要打帳號密碼就可以登陸，電腦需要載一個軟體，可以請國際處幫忙。

宿舍網路使用 AG DSN Dresden，抵達德國前可以先寫信給 AG DSN 申請宿舍網路，告知到達德國的日期，開通通常需要一天以上，繳費為每個月底用銀行轉帳繳費，記得買路由器或是網路線，剛開學很難買到路由器，常常缺貨，二手通常 3-10 歐不等，開學很搶手。

食物

想要省錢又不會煮，學餐真的是好選擇，每樣通常都不超過 4 歐，份量也很大，可以下載 Mensa Dresden，可以看每天每間學餐的菜單，還可以看自己學餐卡有多少錢，通常星期五學餐會比較好吃，有豬排、漢堡或是烤雞，除了學餐自己煮飯最省錢，還可以煮自己喜歡吃的，超市食材都不貴，剛來德國時不太會煮飯，每天都吃義大利麵，第一次用電磁爐煮飯還煮成燉飯，經過一年的鍛鍊，現在有比較進步了。另外，德國的藍莓、草莓、櫻桃一些台灣很貴的水果這邊都超級便宜，如果跟我一樣超喜歡這些莓果類的，可以多吃一點。



(學餐)



(剛來德國第一次煮飯煮成燉飯、每天吃紅醬義大利麵)

(廚藝進步後的丼飯、韓式拌飯加大醬湯)

購物

宿舍附近的超市有 Netto、Aldi、Edeka、Lidl、Rewe，可以買食材跟一些日常用品，比較遠有一間 Kaufland，我平常最喜歡去 Netto 跟 REWE，以下是我個人對兩個超市的評價。

● Netto

優點：離宿舍最近、最方便、只有它有賣去骨雞腿肉、可以拿券打折、可頌超好吃、雞胸肉比 REWE 便宜

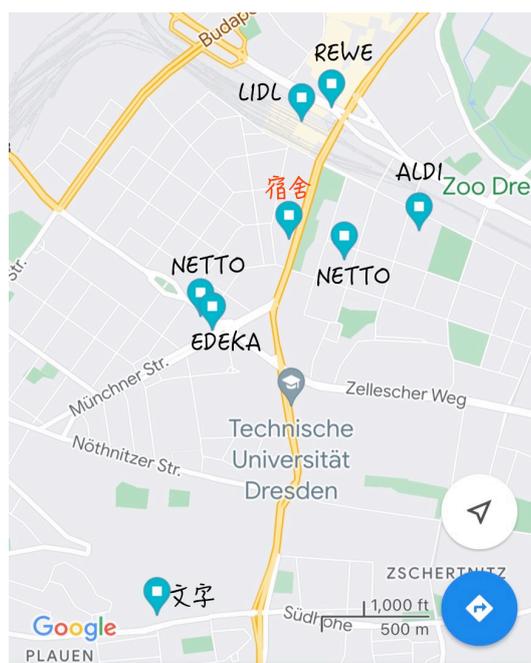
缺點：品項較少、東西常常賣完

● REWE

優點：品項多、很喜歡 Ja 的產品（最愛吐司跟牛奶）、Dresden 農場蜂蜜跟蜂蜜酒超讚、冰淇淋種類多（最愛莫凡彼、REWE 芒果雪酪、REWE 開心果冰淇淋）

缺點：有些東西比較貴、肉價格偏高

* 星期天德國超市都會關門，除了 HBF 裡面的 Lidl 有開，記得不要撲空。

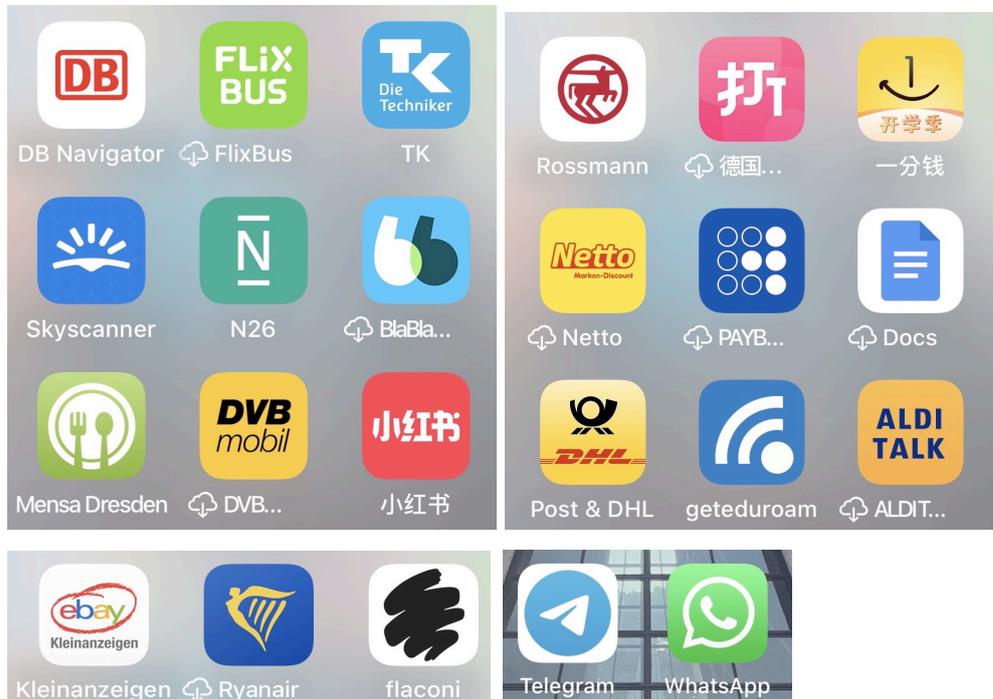


(宿舍去各超市距離)

如果要買更多日常用品跟美妝用品可以去 DM 或是 Rossmann，火車站 Rossmann 定價比其他 Rossmann 貴，所以打完折還是比 DM 貴，可以去 Altmarkt-Galerie 那間比較便宜，有點遠如果不嫌麻煩，或是剛好經過再去買，要不然 DM 最方便。廚具不推宿舍的 Starter-kit，他的不沾鍋很容易壞，而且整個組合要 25 歐很貴，建議先去廚房或是客廳看有沒有廚具可以拿，離開的交換生都會把東西放在這兩個地方，尋寶完後可以到 KIK、Woolworth 或是 Primark 買比較便宜，Media Markt 可以買電器，Ebay 可以買二手，每個星期六在易北河也有二手市集可以去找看看。

四、建議事項

以下是我在歐洲有使用到的 App，推薦大家可以下載。



DB Navigator：查詢火車班次、買車票。

Flixbus：自助旅行最常使用的巴士，可以用國際學生證打 9 折，價格會浮動，記得提早購入。

TK：看醫生打疫苗可以利用 app 反現到銀行戶頭，app 裡面也有活動可以參加，達成可以有點數，健保卡發卡速度超級慢，可以寫信催保險公司會快很多。

Skyscanner：自助旅行好幫手，查便宜機票。

N26：德國網路銀行，配合限制提領帳戶使用。

BlaBlacar：自助旅行常使用的巴士，通常比 Flixbus 便宜，以前從德勒斯登到柏林單趟才 5 歐超便宜，也有私家車的共乘，可以搭乘共乘去布拉格，很方便又很便宜，單趟買過 7 歐。

Mensa Dresden：可以看一個禮拜的學餐菜單跟卡片餘額，學餐菜單只有文字，照片要等到當天 11 點才會出現。

DVB mobil：查詢德勒斯登市內交通，會安排路線。

小紅書：可以追蹤” Koizora.De “會分享 REWE 跟 DM 多倍券、各種特價優惠跟免費活動，超推免費活動，買商品後官網登記，全額返現，” 小 R 想早點畢業 “會分享 Netto 折價券，每週更新，省錢從超市做起，” 德國碎碎念 “會分享折價活動，也可以在小紅書查 Ryanair 常常會有人通知機票特價，當你去冷門國家或是冷門城市旅遊，小紅書也會有超多攻略可以參考，超級推！

Rossmann：每個月可以拿兩張九折券，還有看每週特價品。

德國打折網：幫你整理哪個網站在特價，可以幫購物狂省很多錢。

一分錢：幫你整理哪個網站在特價，還可以看 amazon 各種商品一個月內每日價格浮動。

Netto：看每週特價商品，有時候有免費換東西的活動，Netto 也有自己的集點卡，可以到 Edeka 櫃檯附近拿。

PAYBACK：在合作的商家購物可以積點，最常在 REWE 跟 DM 使用到，可以去小紅書拿點數 15 倍券的條碼，點數可以換東西或是反現到自己銀行帳戶。

Post&DHL：追蹤自己的包裹。

Geteduroam：連學校網路需要下載，只有連第一次的時候會使用到。

Alditalk：手機網路每月增值跟確認流量，可以使用線上增值。

Kleinanzeigen：常常會有二手免費送，之前免費拿過沙發床跟彈簧床，地點可以設在德勒斯登 3 公里以內面交的商品。

Ryanair：常常會有特價機票，有時候會買一送一，活動通常只有一天，要特別注意，之前買過 5 歐去馬略卡跟倫敦，100 歐買了十張機票，德勒斯登通常只有飛馬略卡跟倫敦有便宜機票，柏林出發的便宜機票比較多，或是可以把倫敦跟馬略卡當轉機點，可以買到的便宜機票會更多。另外，ESN 卡可以打九折加上免費托運一件行李，淡季機票比較便宜，人也比較少，很適合旅行。

Flaconi：美妝在這裡買通常最便宜划算，買之前還是建議跟其他美妝網站比價一下。

Telegram：Faranto 群組跟 ERASMUS 大群組通常會用這個通訊軟體。

WhatsApp：平時聊天、宿舍群組。

最後分享這一年在歐洲 21 國旅遊的照片





五、附件(一)其他有關資料

我在德國常常使用的網站跟臉書社團

Faranto Facebook

<https://www.facebook.com/Faranto.eV>

德國台灣同學會

<https://www.facebook.com/groups/178218261881>

Dresden 德國台灣同學會

<https://www.facebook.com/groups/dresden.tw>

德國超市分享

<https://www.facebook.com/groups/1611463152426292>

台灣歐洲交換學生 Taiwanese Exchange Students in Europe

<https://www.facebook.com/groups/408048249394045>

ESN TU Dresden

<https://www.facebook.com/erasmus.dresden>

德勒斯登推薦的家醫科（看過一次，有英文醫生）

<http://www.drgraef-dresden.de/content/praxisvorstellung/unsere-kleines-team/>

德勒斯登推薦的婦產科（在這邊打三劑 HPV）

<http://frauenarztpraxis-wasaplatz.de/>

自由行睡機場好幫手

<https://www.sleepinginairports.net/>

Opal（記得來這裡選課、看課程）

<https://bildungsportal.sachsen.de/opal/shiblogin;jsessionid=DF68592A7FB6B91348D80A5337FF4BD0.opalN11?0>

AG DSN（宿舍網路）

<https://agdsn.de/sipa/news/>

Omio（買車票比價好幫手）

<https://www.omio.com/>

UNiDAYS（各種折扣碼，需要用德國學校信箱註冊）

<https://www.myunidays.com/DE/de-DE>

在德勒斯登常去的咖啡廳跟餐廳

Café Oswaldz (橘子蛋糕、拿鐵、胡蘿蔔蛋糕)

<https://www.google.com.tw/maps/place/Caf%3%A9+Oswaldz/@51.0635214,13.749147,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x4709cf3fa5236a1d:0x4491c4830b5b52c0!8m2!3d51.0635214!4d13.749147?hl=zh-TW>

Fatima (Hähnchen-Teller)

<https://www.google.com.tw/maps/place/Fatima+und+die+9+Zwerge/@51.0343869,13.7186891,17z/data=!3m2!4b1!5s0x4709c58fb560d78d:0x79357be29f23f2d9!4m5!3m4!1s0x4709c5ba67fb745d:0x5ab4dccc7ae814d7!8m2!3d51.0343835!4d13.7208778?hl=zh-TW>

Ganesha Indisches Restaurant (lassi、butter chicken)

<https://www.google.com.tw/maps/place/Ganesha+Indisches+Restaurant/@51.0328796,13.7193788,17z/data=!4m13!1m7!3m6!1s0x4709c591e0878507:0x63a96fba5ad3e578!2zTGllYmJnc3RyYcOfZSAyNCwgMDExODcgRHJlc2Rlbiwg5b635ZyLl3b1!8m2!3d51.0328762!4d13.7215675!3m4!1s0x0:0x230a696e0c9ffe52!8m2!3d51.0328109!4d13.7216354?hl=zh-TW>

Pizza 5 (Pizza Brötchen)

<https://www.google.com.tw/maps/place/Pizza+5/@51.0635433,13.7480611,19z/data=!4m5!3m4!1s0x4709cf3fb97448c5:0x1dfabc45a4262927!8m2!3d51.0638391!4d13.7486621?hl=zh-TW>

Döner Arzu (Pizza Hawaii)

<https://www.google.com.tw/maps/place/D%3%B6ner+Arzu/@51.0637701,13.7460115,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x4709cf3fb894db59:0x19fde21e1dff7946!8m2!3d51.0637667!4d13.7482002?hl=zh-TW>

Center Döner (Kebab box)

<https://www.google.com.tw/maps/place/Center+D%3%B6ner/@51.044461,13.7374451,19z/data=!4m5!3m4!1s0x4709cf5fcb773c3b:0xc7a7cec06b9811cf!8m2!3d51.044636!4d13.7379195?hl=zh-TW>

KAWA-Espressobar (胡蘿蔔蛋糕)

<https://www.google.com.tw/maps/place/KAWA-Espressobar+%7C+Dresden/@51.0727239,13.7381696,16z/data=!4m5!3m4!1s0x4709cf2d2b7f23f3:0x163f99bb436094b3!8m2!3d51.0727195!4d13.7464931?hl=zh-TW>