國立雲林科技大學
學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生

學生姓名：李彥良

系所年級：四國管四A

研習期間：民國111年9月至民國112年2月

一、進修計畫摘要

出國進修的目的及意義

從大一的時候，就知道學校有交換學生這個管道，但僅維持在知道這個階段，會想利用這樣的機會出國交換，不過不懂申請的流程，也不知道能不能申請上，所以一直沒有去準備，後來班上有同學申請過了，聽別人分享之後，覺得沒有想像中那麼困難，就下定決心開始準備各種文件，也找了很多跟德國簽證、生活的資料，最後很順利的申請上了，要特別感謝協助我的同學，以及學校跟系上的承辦人員。

出國交換需要處理很多瑣碎的文件，像是簽證、限制提領戶、獎學金、買機票等等的，這個過程很考驗耐心與溝通能力，因為要處理很多資料，建議開記事本來確定各個文件的繳交時間和完成與否，至於溝通的話，出國交換一定有跟家人解釋的時候，像是各個資料是用在什麼地方、需要額外準備的東西，或是出發的時間，同時也要跟台灣與德國的學校保持聯繫的管道，要任何不懂的地方，一定要提出來，透過處理這些事的經驗，在處理事情上，我變得更成熟，也更有耐心。

進修學校系所簡介

柏林應用科技大學（Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin）分為兩個校區，分別是Treskowallee Campus和

Hochschule für Technik und Wirtschaft Berlin
University of Applied Sciences

Wilhelminenhof Campus，Business Program的校區會在Treskowallee Campus，至於工程跟設計科系的則在Wilhelminenhof Campus，學校有1/4的學生是國際學生，每次去上課，教室裡大約有30~50%的人都是國際學生，因為交換生的課程重複性其實蠻高的，教授上課也講得很仔細，英文發音也都很清楚，所以不用擔心會跟不上。

住宿

我前往交換的柏林應用科技大學，有幫交換學生安排住宿的地方，該宿舍由StudierendenWerk負責管理的宿舍，由該單位管理的宿舍規範條文都寫得很清楚、管理員也都很親切、價格也蠻便宜，住在這樣的宿舍很有保障，學校給我們安排的是單人套房，套房內包含床墊、衣櫃、儲物櫃、有三個抽屜的大書桌、冰箱、小廚房、含網路（但路由器要自備）租金一個月372歐元，租金包含水、電、暖氣，以柏林來說算是蠻實惠的，不過宿舍的位置，距離市區跟學校就有一點距離，通勤到Treskowallee Campus約25分鐘、到Wilhelminehof Campusm約55分鐘左右、到市區約25~30分鐘。

二、研修成果與返校後學習的關聯性

課程心得與選課建議，交換的這個學期，我選了分別是3門課，分別是德國文化與歷史、國際行銷、專案管理，除此之外學校在學期開始前，有額外給新入學的學生安排德文先修課。

我自己選得課都各有特色，比較可惜的是沒有選語言課，因為衝堂別的課了，從我修的這幾堂課，歸納出幾個特點，首先是課堂上很重視團體合作，一定會有跟來自不同國家的同學討論，有時候還要一起完成老師交代的課題，從這個過程中，我學習到怎麼跟不同的人溝通，然後如何發揮自己所長，課堂上另一個常見的是「創意激發」教授對學生各種天馬行空的想法都會表達支持，他們認為給各種聲音都值得聆聽，並以他們專業的知識與經驗分享他們的看法，在台灣我不太敢大膽的去把自己的想法說出來，在德國老師都很歡迎學生發表自己的想法，最後一個是「知識內化」在交換的這段期間，我體會最深的是這個，在德國學的知識跟在台灣沒有差太多，最大的差別就是有沒有學以致用，在台灣我們可能只學到表面的部分，但在德國學生會去做延伸、思考，從一個點去延伸到整個面，教授也會適時的補充，尤其在做專案或是報告時體會更深，大家都有把課堂所學完整的用上，學習的過程比台灣完整耕多。

三、本次出國進修經驗與心得分享

出國交換這件事，既不是比賽也不是考試，不需要有太多壓力跟比較，只要照著自己喜歡的樣子去生活就好了，畢竟能走到出國交換這步，就已經很厲害了！

・在德國的日子

初到柏林時，是帶著點想家的抑鬱，在不熟悉的城市、陌生的語言，也沒有認識的台灣人，從頭開始的一切，就好似沉入深海，黑暗無力，卻夾雜著微光，這麼形容有點嚇人，不過去德國之前，聽了朋友的分享、看了很多Youtube上的影片、也爬了各種德國文化生活相關的文，但片面的資訊跟實際看到的，還是有不小的落差，加上台灣學校只有我一個去柏林交換，自己的個性又比較怕生，所以要用更多時間，熟悉跟適應新環境，那段期間確實是挺無趣、心累的，但過了適應期後，就是海闊天空了。

事情總是會變好的，現在回想起來還是覺得，當時的自己很厲害也很幸運，在法蘭克福轉機遇到一位很友善的台灣人幫助我，告訴我要怎麼去另一個航廈（法蘭克福機場很大，但機場動線規劃有點難懂）、我很緊張的在海關面前說不出話時，幫我說了幾句話，最後才很順利的轉機成功，再來度過了沈默的10天後，終於在學校活動的幫助下，不得不開口講好多話，認識了來自奈及利亞、獅子山、澳洲、墨西哥、丹麥的各種同學，最重要的還是認識，也來交換的台灣人，人生中第一次那麼久沒看到台灣人，雖然認識聊天的過程免不了尷尬，不過踏出第一步之後，很多事情都容易很多。

接著的德文課帶來的不只是知識，也讓我更認識了柏林這座城市，我稱它為「下課後的漫步柏林」，9月的好天氣讓這座美麗的城市，昇華到另一個層次，由於學校的德文課只上半天（時間是週一到週五的9:45~13:00，連上兩個禮拜，總共10堂課）放學的午後，穿梭在柏林的各處，雖然放學後回家也不錯，但好天氣不出去走走也很可惜（等到冬天就會冷到不想出門），持續去發掘不同於台灣的文化（還有好吃的下午茶）最後踩著夕陽結束充實的一天。

簡單總結第一個月，用單純的美好，最適合形容那段時光，第一次見到許多事物，就像小孩子得到新玩具一樣開心，人對事物的喜好總隨著時間慢慢消磨，對於出國交換所看到的景色絕對要好好珍惜。

10月的德國，是從未體驗過的秋天，也是寒冬前的最後餘溫，從柏林總站到Tiergarten之間的大片楓紅，為秋天帶來最好的註解，新的人事物，也繼續在這個

月拜訪，正式開學後的新生活、以及第一趟離開德國的旅程，一個接著一個的故事從此開始。

圖1-1/1-2 秋天的柏林

上課這件事，並沒有想像中的枯燥乏味，我從3門性質不同的課當中各取所需，在專案管理課當中，透過小組的合作，跟來自不同國家的同學規劃出一個實體的專案，在德國歷史與文化課中，對這個國家的過去與現在有更近一步的理解，最後是國際行銷，儘管在台灣修過類似的課，但在德國，我重新去認識這個概念，把學過的知識更完整的內化到腦裡。

11月的世界盃是史上第一次在冬季舉辦的，雖然支持的德國隊早早就被淘汰了，我還是看了不少場比賽，還記得那陣子超市有滿額送足球卡的活動，我總是拉著台灣朋友跟我一起去逛，因為店員每次都給女生比較多足球卡，她的幫忙讓我能蒐集到非常多我喜歡的系列卡片。

也是在這個月，迎來第一場雪，我好久好久沒看到雪了，心情除了興奮還是興奮，儘管氣溫冷得發抖，但阻止不了我跟朋友站在雪地裡玩的衝動，能跟雪連結再一起的節日，當然就是聖誕節，在台灣毫無相關意義的節日，換成在德國可就完全不同，各式各樣的聖誕樹&聖誕市集，每天都在提醒我要當個好孩子，每次去逛聖誕市集，就像在開箱一樣，不知道能開出什麼驚喜，可能是一場精彩的火舞、或是各種好吃的德國點心，聖誕節的魔法總會讓生活充滿期待。

在2022的最後，我體驗了柏林瘋狂的跨年煙火，德國的跨年煙火跟台灣不同，在德國是自己買自己的煙火，沒有官方或是企業準備的大型煙火，德國人對於節日的瘋狂超乎我的想像，各式各樣的煙火照亮黑暗的夜空，一面的煙火熄滅了，轉頭又是另一面精彩的光影，我的2022就在絢爛煙火的轟炸下結束了。

圖2-1/2-2 下雪的柏林

在期末考結束後，我安排一堂半個月的旅程，整整半個月都不在柏林，不過時間也算得剛剛好，回到柏林的時間剛好銜接上柏林影展，一個聽過卻不太確定它是什麼的活動，直到我在開幕的紅毯上，看到克莉絲汀・史都華、安海瑟薇、蜘蛛人的嬸嬸，我才知道是個巨星雲集的電影節，親眼見到大明星才知道，原來柏林影展是一個人人都可以參與的電影節，親眼見到很多大明星是多麼不容易的事，但在柏林影展只要排隊就可以參與開幕與閉幕的紅毯，在最後離開的那天，去看了「鈴芽之旅」還看到了新海誠本人，為這趟交換學生的冒險劃下一個休止符。

圖3 柏林影展

多到整理不完的行李和整理完後的超大行箱，讓回家的過程增加了幾分挑戰，感謝在德國交換的朋友在凌晨時分送我去機場，經過一次轉機跟長途的飛行後，終於回到這片熟悉的土地，身邊的人都講中文還讓人有點不習慣，最後要搭上超級擠的高鐵，帶著大行李箱上下車真是不容易，不過台灣人的溫暖，這個時候我感受到！謝謝他們幫我從擁擠的自由座車廂清出一條路，去了那麼多國家，還是自己的家鄉最親切。

在歐洲各地的日子

本分是學生，主業是唸書，旅行只是興趣而已，從第一趟的英國開始，接下來旅行開始穿插在我的生活，去了幾個國家、親眼看了課本或是電視上介紹的地標，旅遊完總是很疲憊，但夾帶著數不清的愉快（還有整理不完的照片）

圖4 法國凱旋門

圖5 法國大罷工

圖6-1 意大利威尼斯

圖6-2 意大利威尼斯

圖7 英國倫敦

四、建議事項

前往交換之前，推薦這幾個社團加入，有什麼問題都可以在這邊發問，到德國之後，日常生活或是想找旅伴都可以在上面發問。

- Line社群：當我們同在德國
- Facebook社團：台灣歐洲交換學生、歐洲交換學生、德國台灣同學會

實用文章分享

- 限制提領戶＆保險證明：https://willstudy.tw/expatrio-blocked-account/
- 入籍手續：https://willstudy.tw/germany-anmeldung/
- 德國的超市介紹：https://yusdiary.com/德國超市指南｜一般-有機-亞洲-海鮮-異國各類超市/

各種交通工具：飛機vs火車vs巴士

訂票：官網有保障！

關於訂票這件事，我建議使用官方網站訂購才有保障，使用第三方網站訂票（EX: 用Skyscanner訂機票）可能會求償無門（第三方公司的客服都打不通或回覆的很含糊）、票可能沒有訂到、或者車班延誤卻沒有得到通知等等，所以除非有很特殊的考量，否則就使用官方的網站就好了，而且要去哪國就用哪國的網站訂票，通常用同公司的網站訂同公司的票會最便宜也可能會有賠償，以下介紹一些我常使用的交通工具跟他的官方App，以及可使用的優惠。

巴士

FlixBus

FlixBus是一間德國的長途巴士公司，在歐洲各個國家都有提供長途巴士的服務，它最大的特色就是便宜和班次多，除了巴士以外，在德國境內也有火車的服務，不過它的巴士主要都是外包的，所以在各個國家，搭到的巴士都會不太一樣（有的會有很大的FlixBus Logo，有的就跟當地的巴士一樣，所以會有認不出車的情況發生），除此之外，搭車點的部分，App只會告訴你巴士站的位置，但不會通知你確切的月台，建議預留找時間跟車子的時間。

FlixBus省錢小撇步：折扣碼

如果有申辦國際學生證（ISIC）的話，可以透過官網取得折扣碼

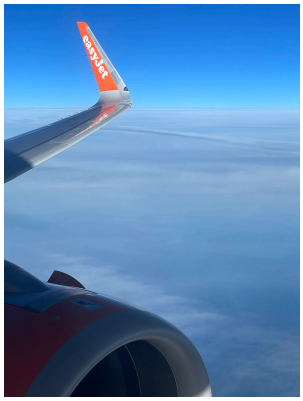
優惠內容：一筆訂單，訂1張票（不限巴士火車）打9折，訂2張票打85折

飛機

廉價航空：超便宜！但要注意規定！

城市與城市間的移動，利用飛機還是最迅速方便的，往來歐洲各國的航班也是相當頻繁的，在眾多的航班中，又以廉價航空最為常見，歐洲的廉航價格非常親民，有些時候，甚至能買到比台北到高雄還便宜的票，不過便宜的背後，都會藏著一些你需要注意的規定與風險，比如說：行李大小與件數限制、不可更改與退費、班機取消不會有賠償等等，第一次訂的時候，切記要做好風險評估，然後了解自己有哪些權益。

EasyJet



在歐洲的這段時間，蠻常搭這家航空，它是歐洲第二的廉價航空，會選擇它的原因，因為EasyJet的App介面很清楚，也可以用電子機票直接登機，加購登機行李的話，還會額外附贈選位的服務。

注意事項：只能攜帶一件登機行李（尺寸45cm x 36cm x 20cm）

RyanAir

歐洲第一的廉價航空，航線很多、價格很便宜，比較少搭的原因是，它的App下載很麻煩，所以都是用網頁訂票為主，網頁訂票的話，機票要額外再印出來，歐洲列印不像台灣那麼方便，所以比較少搭RyanAir，除了機票比較難處理外，它跟EasyJet沒有太多的不同，它的航線幾乎涵蓋整個歐洲，以性價比跟型稱規劃來說，是一個可以考慮的選擇，不過它的椅子有點硬（坐比較久屁股會痛）、偶爾會誤點（轉機要注意！）

注意事項：要自己把機票檔案印成紙本（臨櫃取票要額外收費）、只能攜帶一件登機行李（尺寸40cm x 20cm x 25cm）

非廉價航空

Transavia

這是朋友相當推薦的航空公司，如果不喜歡廉價航空瑣碎的規範，可以考慮Transavia，雖然價格比較貴，但也提供有品質的服務，像是每班飛機的前70位乘客提供，20公斤的免費托運。

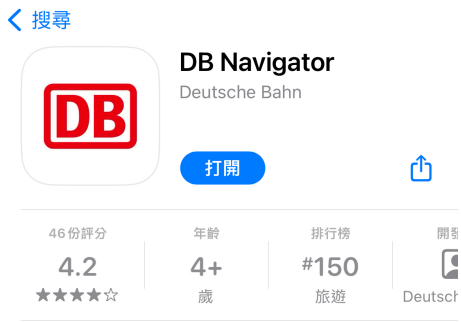
火車

說不開就不開的任性！

最後來介紹的是，我個人最常使用的交通工具「火車」常常搭的理由是，搭火車，少了搭飛機瑣碎的檢查與規定，環境也比巴士更為舒適，不過在歐洲搭火車，一定要有誤點或車班取消的心理準備，不管在歐洲的哪個國家，都有遇過火車誤點或取消的情況，有時候火車誤點的時間，會是你在台灣比較不會看到的數字（EX：誤點一兩個小時很正常）

DB：Deutsch Bahn 德國國鐵

官方App：DB Navigator



在德國交換，一定會有機會搭到DB的列車，DB的準點率（誤點定義：晚5分以上到達終點）根據統計，約在64%左右，作為參考，台鐵的準點率約在90%左右，這樣就可以知道，在德國搭火車，尤其是長途列車，是很有機會遇到誤點的，因為文化差異的關係，很多人遇到誤點或是取消的情況，會很有情緒，千萬不要用台灣的標準來審核德國，畢竟他們的路網與列車，比台灣複雜好幾倍，建議去適應文化的差異，學會如何處理各種突發事件。

必須知道的DB列車種類：

ICE（InterCity Express）

DB等級最高的列車，類似台灣的高鐵或是普悠瑪，是德鐵長途運輸的主要列車，行駛在德國的各大都市間，也有一些跨越邊境的列車運用。

購買ICE的車票，通常是不含座位的，要劃位的話，要額外付劃位費，可以根據自己乘車的時間，或App的列車Demand（High Demand就是很多人搭的意思）來決定要不要劃位，如果有劃位的話，就要去找車廂，DB的車廂編碼跟台灣的完全不同，可以從App的Coach Sequence，或月台的顯示器找到自己的車廂位置，另外

列車車門的側邊顯示器通常也會顯示列車是幾號車廂，完全不用害怕找不到車廂。

RE、RB（Regional Express、Regional Bahn）

這兩種列車類似於台灣的區間快車和區間車，主要行駛在城市與周圍的衛星城鎮，RE停靠的車站，通常會比RB停靠較少的車站，有些地方，兩種列車停靠的車站則都相同。

如果交換的學校有學期票的話，通常能在規定的範圍內搭乘RE和RB（但還是依實際情況為主）這種列車很多都是雙層車廂，如果有機會搭到的話，可以體驗看看不一樣的視野。

圖8-1/8-2 ICE

圖9-1/9-2 RB/RE

誤點或取消怎麼辦？

誤點超過60分鐘，可以從App的車票介面申請退款，如果不是用App的話，可以到車站的服務台或購票處，申請退費，那退費的金額都不一定，不過退的金額通常都不多（我的情況是購買票價的1/4）

遇到列車取消的話，不管是搭到一半或是還沒上車，都可以持原有的車票，去搭乘其他的班次，當列車取消時，DB Navigator會提供替代的方案，可以依照它提供的替代方法，也可以自己決定要怎麼搭，只要你的目的地跟原本的車票一樣，都不會有問題，遇到驗票的話，跟驗票員說列車取消就可以了，如果驗票員不接受的話，請理直氣壯地告訴他「我是有車票的！只是列車取消，這是我的替代方案」

————————————————————————————————————

跨越德國邊境的ICE與班次：

- 法蘭克福－科隆－烏特列支－阿姆斯特丹
- 法蘭克福－科隆－阿亨－布魯塞爾
- 法蘭克福－曼海姆－巴黎
- 法蘭克福－曼海姆－卡爾斯魯爾－巴塞爾－蘇黎世
- 柏林－萊比錫－法蘭克福－曼海姆－卡爾斯魯爾－巴塞爾

ICE的跨境列車，主要往返荷蘭、比利時、法國、瑞士為主，這些列車通常是強制劃位（會直接把劃位的的欄位打勾，並且無法取消）搭乘跨越邊境的列車，記得要帶護照，偶爾會遇到邊境檢查，如果你交換學校的城市，可以搭到這種跨國列車的話，千萬不要錯過這個方便的機會。

DB省錢小撇步：BahnCard

BahnCard是德鐵的打折卡，根據數字打得折數也不同（尾數25是打75折、尾數50就是打5折）

像交換學生的話，建議可以買Probe BahnCard 25，它的時效性是3個月，價格是17.90歐元，購買之後，在德鐵購買車票就可以享有75折優惠（購票設定時，記得要按有Probe BahnCard 25）購買Probe BahnCard 25，要注意兩件事，第一，它是

實名制的，如果用BahnCard購買車票的話，當遇到驗票的時候，會被要求出示BahnCard，建議不要用別人的BahnCard來購買車票，不然無法出示BahnCard的話，會有被罰款的風險，第二，Probe BahnCard 25是訂閱制的，一次期限是三個月，快到期的時候，記得要寫E-Mail告知德鐵不續訂，不然它會自動幫你續訂。

購買方法：可以從DB Navigator選購，購買之後就會在App裡面，驗BahnCard的時候，就出示QR code給驗票員看就可以了。

THALYS：大力士/標槍女神高速鐵道

在德國也有機會搭到的高鐵，目前已經跟歐洲之星完成合併，預計2023秋季會完成品牌的整合，屆時THALYS和EuroStar，將統一使用EuroStar這個名字，訂票系統也會統一，不過完成合併前，還是以THALYS這個名字來訂購車票，要分辨THALYS與其他列車，可以從外觀顏色來分辨，THALYS的列車都是以酒紅色作為塗裝。

德國境內的行駛路線與班次：

- 科隆－阿亨－布魯塞爾－巴黎
- 科隆－阿亨－布魯塞爾－轉乘Thalys－阿姆斯特丹/鹿特丹
- 科隆－阿亨－布魯塞爾－轉乘EuroStar－倫敦

德國境內主要行駛科隆與附近的德國城市（EX：多特蒙德、杜塞道夫、阿亨），每天有4~6個科隆往返巴黎的班次，途中會經過布魯塞爾，可以在布魯塞爾轉乘往阿姆斯特丹跟鹿特丹的Thalys，或是轉乘往倫敦的EuroStar歐洲之星

EuroStar 歐洲之星

歐洲相當有名的鐵道服務，也德國搭不到的列車服務，它利用英法海底隧道，連接英國與歐洲大陸，它的價格與搭飛機相差不遠，不過它最大的優點就是，搭車的便利性，歐洲之星的車站主要都是在市區裡，與離市區很遠的機場相比，搭乘歐洲之星少了從市區，搭車到機場的花費與不確定性

如果有機會搭歐洲之星的話，切記要提早到達車站，因為乘坐歐洲之星的話，要在車站通過安檢與海關，可能會比較花時間，所以要預留一些緩衝的時間，想買便宜的車票的話，建議提早3~6個月買車票，比較有機會買到便宜點的車票。

歐洲之星主要行駛路線：

- 倫敦－巴黎
- 倫敦－布魯塞爾－阿姆斯特丹

FLX（Flix Train） 省錢列車

由Flix交通集團經營的列車服務，跟FlixBus是同一個母公司，這個算是他們的副業，因此Flix Train的班次不多，路線主要連接德國的主要都市，它的票價相當的便宜，偶而還會有促銷的活動，價格平均下來，大概是德鐵的5~7折左右。

我只搭過一次，當初會去搭Flix Train，是無意間在廣告看到Flix Train的折扣碼，票價便宜德鐵非常非常多，所以抱著體驗的心態去搭搭看，實際乘坐過後，我發現Flix Train跟德鐵有蠻大的落差，像是列車雜音很大、車廂偏舊、椅子比較直挺，乘車時間比較長的話，會腰痠背痛的，除非預算比較吃緊、想體驗看看或是有其他考量，以德國國內的長途旅遊來說，還是推薦德鐵。

FlixTrain省錢小撇步：折扣碼

如果有申辦國際學生證（ISIC）的話，可以透過官網取得折扣碼

優惠內容：一筆訂單，訂1張票（不限巴士火車）打9折，訂2張票打85折

出去旅遊，該選哪一個交通工具？

剛到歐洲的時候，會有搭飛機很貴的迷思，但其實不一定，廉價航空的機票有時候比火車的車票還便宜，搭乘飛機的旅行時間也是最短的，不過搭飛機所需的額外時間比較多，因為歐洲大部分的機場都遠離市區，從住的地方到達機場可能要花費比較長的時間，到機場後還要排隊過安檢，整個時間算下來可能只比火車少了一點，至於搭乘火車的話，就是直接到達車站，車站通常都在市區或交通方便的地方，而且如果不是離開歐盟都不用安檢，這是很大的優點，但就是搭火車的話，時間會拉得比較長。

歐洲各個國家的土地都連接在一起，國家與國家間的移動，有各種的方法可以嘗試，多多比較不同交通工具，就可以找出最符合自己的喜好。

一些旅遊建議：

- 徵旅伴一起出去玩：雖然一個人去旅行很好，但偶爾也可以找交換學校認識的朋友，或是上FB的社團徵旅伴一起出去，多一點人出去優點也蠻多的，像是比較安全、節省旅費（住宿費大家平分比較便宜，住的也比較好）、有人可以幫你拍照（一個人出去，都要找路人幫拍，有點尷尬，而且拍出來的照片品質不一）

- 小心扒手與變態：不管去哪裡旅行，都要注意自己的包包、皮夾、手機等重要物品，尤其是熱門觀光地點，小偷和扒手會特別多，扒手會包包打開、或是直接從你的手上奪走手機，可以準備鎖或是手機吊繩，來確保自己物品的安全，另外要注意變態，完全不認識就來搭訕的人特別多，這種時候可以裝作聽不懂他說的話，然後趕快遠離他，或者是假裝你在講電話或是趕時間，在被纏住前，無視或是遠離來搭訕你的人。

穿著與準備：

到達德國的時候是秋天（9月初）天氣涼涼的但還不太冷，衣物的準備的部分，我帶一套短衣褲，其他都是長袖、長褲，最重要的一定要帶一件穿了會暖的外

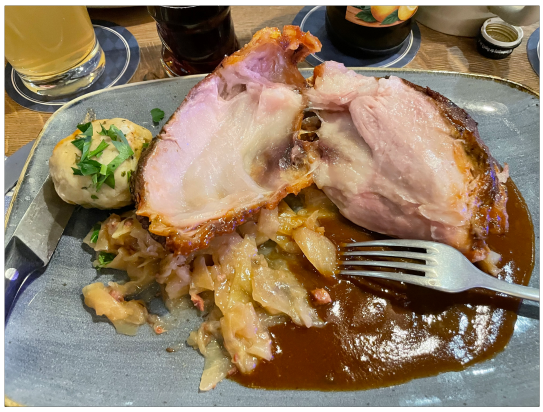
套，天氣在9月底開始，天氣就會開始變冷，尤其是凌晨與晚上，11月左右就正式步入冬天。

很多介紹德國的影片都會說，德國冬天有暖氣，完全不用怕冷，這是很大的錯誤，畢竟不可能一直待在有暖氣的地方，所以禦寒的衣物還是要有，建議可以到德國之後，再去做選購，不一定要從台灣帶，這樣比較不佔行李空間，最推薦在當地買的是「冬天的雪靴和保暖的襪子」德國的冬天真的很冷，而且會下雪，一雙保暖止滑的鞋子很重要，如果想要性價比比較高的雪靴，我推薦到迪卡儂或是在Amazon網購，想要更高等級的話，可以試試North Face、Jack Wolfskin等等的大品牌，也可以去大型賣場逛逛。

至於冬天的穿搭的話，上衣的部分，一件發熱衣、加一件刷毛的外衣、最後再穿上很厚的大外套（會冷可以再多穿幾件）褲子的部分，我會穿一件發熱褲或是刷毛的束褲（瑜珈褲感覺也可以）再加上一件刷毛的長褲，如果還會冷的話，像是手套、毛帽、耳罩、暖暖包等等的禦寒小物也一起用上，這樣子應該就夠了。

以我個人經驗來分享，德國的冬天比台灣還要冷上很多倍，冬天的晴天也很少見，緯度比較高的柏林又比德國中南部更冷，第一次體驗到手指冷到無法彎曲的感覺，用手機打字都很吃力，其他還有耳朵冷到會痛、皮膚也很乾燥等等，不過禦寒的衣物在德國都買得到，室內也都有暖氣，所以冷歸冷，但也不至於會冷到完全受不了的程度。

練習煮飯：
千萬不要對德國的食物抱有太大的幻想，亞洲食物（尤其是台灣）絕對比歐洲的食物好吃很多，在台灣的街道上，不管幾點，都可以買到好吃的食物與餐點，在德國太可能發生，德國沒有像台灣有開24小時的店，也沒有專門賣宵夜的店



秋季班去德國交換的話，一定會遇到聖誕市集，市集裡會有各種德國特色的食物，非常推薦去嘗試看看，如果有去餐廳的話，可以吃吃看德國豬腳，以我的經驗來說，德國餐廳的主菜都是以肉類為主，會配上馬鈴薯或沙拉，剛吃前幾口會覺得很好吃，但吃到後面會開始感到膩，最後就吃不完，原因就是主餐很大份、調味很單調（口味重、偏鹹），很容易就吃到膩了。

在德國外食不像台灣那麼方便跟便宜，偶而吃幾次可能還好，但一直吃很容易吃膩，所以我推薦自己開伙煮飯，出國前可以先學會煮幾道簡單的菜，另外就是煮米飯也要練習，在德國不會有電鍋可以用，建議在家裡練習怎麼用平底鍋煮出跟電鍋一樣的米飯，這樣去到德國後就不怕吃不到台灣味了。

五、附件

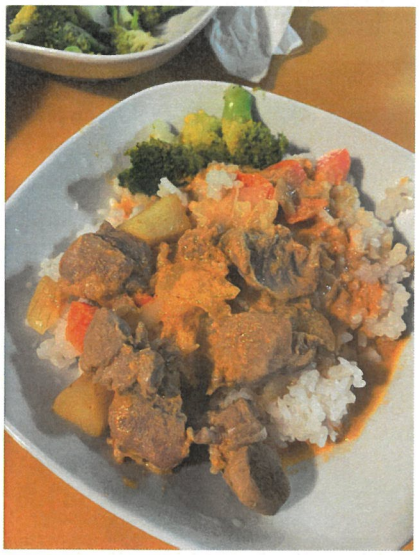
(一)其他有關資料

(二)成果報告檔及照片檔光碟片 1 份

所屬系所審核意見	指導老師簽名: 系所主管核章: (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)

※ 備註：

1. 成果報告請用 A4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何用。



在德國外食不像台灣那麼方便跟便宜，偶而吃幾次可能還好，但一直吃很容易吃膩，所以我推薦自己開伙煮飯，出國前可以先學會煮幾道簡單的菜，另外就是煮米飯也要練習，在德國不會有電鍋可以用，建議在家裡練習怎麼用平底鍋煮出跟電鍋一樣的米飯，這樣去到德國後就不怕吃不到台灣味了。

五、附件

(一)其他有關資料

(二)成果報告檔及照片檔光碟片 1 份

所屬系所審核意見	指導老師簽名: 國際管理學士學位學程 主任 呂學毅 104/6 系所主管核章: 國際管理學士學位學程 主任 呂學毅 104/6 (*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)

※ 備註：

1. 成果報告請用 A4 紙直式橫書依規定格式撰寫(活動照片請附簡單文字說明)
2. 本項成果報告及活動照片應無償授權本校作為推動業務之任何用。