

學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生

學生姓名：蔡和真

系所年級：四文資四 A

研習期間：民國 111 年 8 月至民國 112 年 8 月

● 前期準備事項：

去德國出國前的在事前準備最重要的事情就是《簽證》的部分，比起其他國家會花更多時間以及需備齊許多資料，務必再三注意簽證的部分。德國學生簽證需要先上德國在台協會預約，如果是在出國旺季六月到八月，將會非常難預約，過去的經驗是每天刷官網卻完全空白等不到任何簽證時間，有寫信件去詢問大約什麼時候會是放心名額，而德協得回覆就是請我們多加關注，因為就是隨機釋放，預約不到又超怕沒辦法去德國。後來加入一個 line 群組，剛好分享德國在台協會可能會釋出名額的時間大約會在早上六點十五分或是週一的早上九點，而零散被他人取消掉的名額可能就會在任何時間突然出現，因此需要常常關注刷新才能預約的到，除此之外，繳交資料也盡量能提早準備好，像是申請書，動機信，限制提領帳戶，大頭貼等等的資料（網路上都查詢得到該如何準備，可以提早查詢好並備齊）。

簽證辦理當下就像是去銀行開戶一樣站在櫃檯前面，但是要看運氣有沒有遇到比較多問題的辦事員，可能就要先預想可能會被問到的問題（像是問什麼會選擇去德國，要去多久，會不會德文.....），準備的資料分成兩疊影本與正本一疊，不需要用釘書針或迴紋針，因為他們到時候也會請你拿下來，過程結束後會收取簽證費用依照匯率每次的價格都會有些幅動，我當時簽證費用為 2290 台幣。收取完費用將會填寫郵寄單，在簽證通過後寄回給你，右上角有郵寄編號可以抄下來，到時候才可方便的追蹤護照到哪了。

簽證辦理時間約 4 到 6 週，注意機票時間，最好不要太剛好的預約簽證後第四週，因為可能有延誤或不確定的變因，因此我個人是訂的機票是在簽證辦理日的後六週才飛。大約第四週我就收到回傳資料的信件了，如果不需補件，就只需要將預計抵達 離開德國的時間還有德國保險證明資料回傳（依照信件指示），然後接下來的幾天可以注意郵寄編號查詢護照的位置和注意電話有沒有地等待收你的護照囉～郵差會打電話，記得帶著費用給郵差（我當時付款 250 元。）收到護照記得檢查資料有無錯誤，大部分交換學生的簽證時間都會給

滿，但還是要好好檢查日期跟重要資料。

在去德國之前可以多參加或是關注相關社群平台的群組（在德國的台灣人,在斯圖加特的台灣人,當我們同在德國, xxx 台灣同學會）在裡面都可以有許多資訊或是疑難解惑，大家問過的問題都可以再次搜尋的到，也可以在上面發問，大家都都很友善。

拿到護照後就可以申請德國銀行，可以上網分析選擇自己想要的銀行，我是選擇 N26，因為在網路上就可以辦理完成，快速方便，但還有很多選擇可以上網多查查看，在辦理 N26 時，上網好資料後，會轉移到手機 App 使用，繼續填寫一些資料，然後他會要求你準備好護照 因為等等要開始視訊，他會直接用 N26 的 App 打來直接連結就是德國那邊的客服人員，我覺得口音真的蠻重的，但還好遇到的人算有耐心，前面可能會問你一些問題你要說是或否，可能像是有沒有人強迫你做這件事情你旁邊有沒有人之類的，然後他會叫你不要動拍一張正臉照，後面開始就是針對護照可能要你手指指到那裡哪一個部分要放大或是翻動護照，整個大概 3 分鐘左右，如果過程順利，他會馬上寄驗證碼到你的手機然後按確認就完成了。一開始可以先設置使用虛擬卡就好，之後抵達德國有確認地址下後再申請實體卡，另外該如何將限制提領帳戶牽到德國銀行呢？限制提領帳戶在簽證完成後的下個步驟就是要填寫德國銀行帳戶的相關內容，因此辦理好帳戶又加上已經到德國或簽證日已經到了就可以開通限制提領帳戶了。過程順利的話大約兩天就可以在德國銀行收到每月會撥下來的款項。

我總共在德國開了兩個戶頭，另外一個網路銀行 **revolut**，從朋友那邊拿到好友連結優惠可以拿到開通金，之前我開通拿到的費用是 80 歐（好友開通要完成一些任務，可能是要消費三次五歐用 **revolut** 卡刷，預定實體卡...等等的）成功之後就可以獲得獎金。這張卡的優點是免費開通 **pro** 模式，刷卡會有回饋金 **cashback 0.04%**，因此我都會將限制提領帳務的錢分散到這個帳戶，主要消費刷卡時，使用這張賺回饋金。

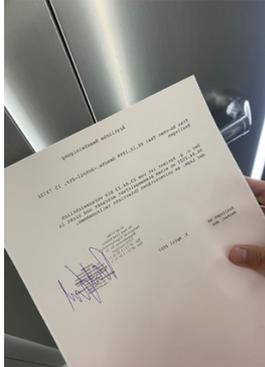
● 保險：

依照學校規定辦理可以跟著學校選擇私保或是公保，前者比較便宜但相對來說給予的保障跟優惠較少，但因為只是交換學生我覺得私保就蠻足夠了，選擇私保的話要自行找保險公司再去跟學校還有回傳給簽證單位，我選擇 **Mawista**，一個月費用是 34 歐，一開始如果還沒帳戶自動扣款時，可以寫信給他們客服人員，回覆速度非常迅速，當時我跟他們說沒有帳戶因此沒辦法繼續申請此保險，他們迅速的回覆我，給我一個新的連結，讓我再不用有德國帳戶也可以申請這個保險。抵達德國辦好銀行戶頭之後，可以再跟他們聯絡，轉成每個月自動扣款方式，在每月的月初就會自動從你的戶頭扣款囉！這間公司也會寄送你

的保險資料到你的信箱跟德國信箱，可以跟他們申請保險卡，讓你在有需要時（看醫生）可以讓診所那邊有紀錄，並且直接不需要付款。（後面我回詳細講如何在德國看醫生）但是有聽說學校有規定現在只能跟著學校一起申請公保，還是要請看清楚學校的資訊內容。公保一個月費用約快 100 歐，可以有許多保障跟免費疫苗，可以查詢好後好好利用這些資源。

● 看醫生：

在德國看醫生是德國人也覺得非常麻煩的事情，因此大多人都會直接去藥妝店購買藥茶，喝到好。由於來德國後，我幾乎每個月都會有一次重感冒，身體變得比較虛弱，再一次真的覺得要去看醫生了！我查閱學校之前傳來的診所相關訊息，一間一間打電話，前面三家全部都不接受新病患，第四家他們一樣不接受新病患，我直接說我是埃斯林根的學生，現在是重感冒，需要看醫生（學校都給我們資訊了 想必應該是有跟他們有條約或是先說相關合作條款）因此我想說先提出自己是這間學校的學生，應該機會會比較大，結果真的給我預約了！但是竟然要等一週之後，所以我去看醫生時，感冒早就好了，另外一位同學感冒，他打電話去預約，護士詢問他現在的身體狀況，但是他不確定自己的感冒狀況，稍微形容給護士之後，他就請他下午馬上來，而醫生最後也是請他去購買藥茶喝，沒有開藥給他。因此當同學們在不確定自己的身體狀況時，可以形容一下給護士聽，如果他們覺得很嚴重時，應該會安排較快的時間。

			
<p>這一整棟，每一間都是不同的醫生，一個醫生一層樓</p>	<p>插入保險卡，就不用付款囉！保險公司會直接幫你付款，幾週後會收到收據</p>	<p>環境很好，很乾淨，要記得進入整所要戴口罩，當時我忘記帶，護士人很好，給我一個</p>	<p>可以跟醫生要證明，如果上課請假可以給教授</p>

- 桃園出境流程（至少提早三小時抵達機場）

-櫃檯：登機報到+托運行李+拿登機證（如果手機 check in 就直接會收到 qrcode 用那個進入安檢的地方）

-安檢：隨身行李（液體不能超過 100ml,電器都在隨身包：像是手機 行動電源 電池）

-通關 移民署查驗護照+登記證 電子看板 根據航班號碼找到登機門 走到登機門登機（記得先看好自己的登機門開放時間！確認好登機門在哪裡，有時間再去逛逛免稅店）

- 德國海關（搭乘華航通常會在法蘭克福機場的第二航廈降落）

下飛機後跟著人群走

要去通關 移民署 海關問話找到「非歐盟國家人民」的櫃檯（Non - EU 或是 Nicht EU - Bürger）

常見問題:

*目的 for traveling

*停留時間 around 2weeks

*回程機票 如果有詢問就出示你的回程機票給他看

*住宿地方

行李盤(拿行李旁邊標示著「Gepäkausgabe」及「Baggage claim」有螢幕標示哪一個航空公司的哪一班班機，應該在哪一個轉台提領行李（航班號碼登機證上會有寫）

將行李放置妥當後，再向前走，就可以到達海關櫃檯（Zollkontrolle）

只要你沒有要報關的物品，就直接走綠色的「免報關通道」（Grünen Ausgang）出關

排隊等通關或行李時可連上機場網路 wifi:Telekom

法蘭克福機場記得找 Fern Bahnhof 那裡才有遠程車

- 航廈轉火車

影片必看！<https://www.youtube.com/watch?v=AJpB1vh35r0> 華航桃園機場直飛法蘭克福，會在第二航廈降落。

如何前往去火車站？要在路線指示牌上找到「Sky - Line」的字樣 或是 terminal 1

到達 Sky - Line 車站 電車兩、三分鐘就有一班往返一 二航廈

然後到第一航廈 terminal1 之後就要找 railway station(Bahnhöfe)的指示

影片中 2 : 11 的地方要注意！！不要那邊往下，要繼續走 走到 long distance 長途的 station

繼續走到三號出口旁的手扶梯 往上走 會看到 long distance train

過一個天橋 到對面 會看到左右邊不同 記得繼續走 long distance train 的方向

抵達大廳後會看到屏幕上有很多車次 再仔細看自己的車號跟時間還有月台！找好月台就沒問題了-(除了 Sky-line 外，也可以循 Terminal 1 指示牌(即下面沒有標示 via Sky line)搭免費的接駁公車

● 德國交通

-要下載德國鐵路 app D B 因為隨時都有可能換月台

一 行李

1、除了走道外，行李放在放的進去不會滑走或 倒的地方，例如車廂中間或靠門處

2、車廂中間有行李放置架、沒有的話就放在最 後一個座位後面有一塊空間可以倒下來。

3、可以坐在行李旁邊，找放行李周圍沒人的位 置就好，

4、隨身行李要顧好

5、一人佔兩位還好很正常 ICE 不會那麼容易滿人

6、提醒別太準時上車，能早到最好，早上車就 更有機會找到給行李放置的位置。

二 洗手間

1、車上廁所不用付費，車站的要(建議準備零錢 50 分，1/2 歐元)

2、建議行駛中上廁所，不要停靠站上廁所，避免行李被拿了就跑。

3、洗手間空間很大，行李不多可以帶進去 (但如果能在下飛機之後先上會更好！機場還沒拿行李之前 一下飛機幾乎都可以看到廁所)

三 WiFi

1、 有免費 wifi，應該有限制流量，速度慢

2、

四 查票員

1、查票員可以說簡單英文，德國人普遍英文都不差

2、看到查票員來就直接票給他看就好也不需要對話

3、票員查票時就先準備好相關證明 車票

konfort check in 找到位子之後 坐下來 點進去 DB app 到自己的車票那邊 點 konfort check in (意思是線上 check in 不會有查票員來煩你) 點入之後 第一個輸入車廂第幾節 如果不知道的話 就按下面有一個按鈕 可以幫你 gps 現在是在哪個車節 然後下面輸入你的位子號碼 號碼在位子右側 注意看是靠窗還是沒靠窗 然後 輸入完成後 會有綠色勾勾 就完成了

上車前記得要找外面寫 2 的 因為 1 是頭等艙 其他的才是普通艙

如何找位子：我沒有買座位所以看到空座位就可以坐！要注意有沒有人訂那個位子！椅子側邊或是上方會有標示出發地跟目的地的就是有人定位 如果顯示器是空白黑黑的 就可以坐 然後等車子開之後就可以用 konfort check in



DB 交通票越早買越便宜，大站配大站會比較便宜，我們學校在 esslingen hbf，距離 stuttgart hbf 才 10 分鐘的車程，所以通常我會選擇 frankfurt 到 stuttgart，買會便宜很多，stuttgart 到 esslingen 在搭乘 S bahn 約 3 歐的費用。從機場的法蘭克福機場站跟法蘭克福主要車站的位置不一樣，因此從機場要直接坐車的話 要注意選擇



五 手機交通軟體下載

在德國最基本的交通軟體就是 **DB app**，可以購買德國所有的車票及看所有的車次，臨時有取消車次或換月台也會顯示在上面。網路上購買的票根也會直接在 **my ticket** 中顯示 **Esslingen** 屬於 **Baden-Württemberg** 這一個邦，因此我們在 **Esslingen** 及 **Stuttgart** 使用在在地的交通系統是 **vvs**(各個邦內的城市 所使用的交通系統都不一樣，因此如果有時候想要更方便的線上買票 也可以下載在地的交通系統 **app**，有時候會比 **DB** 更加的方便，因為可以更細的選擇一日票或是其他選擇的票券)

Vvs 有推出學生學期票，本學期是一百多歐元，使用六個月，範圍是在 **Baden-Württemberg** 無限次搭乘（我一年來沒走購買，因為持有學生證的話，在平日的晚上六點到早上六點是免費搭乘，假日的話則是整天免費搭乘，範圍是 **vvs** 的範圍）

2023 年五月中德國推出 49 歐全國票，可以搭乘除了 **ice/ec...** 高鐵類型的車次，像是 **S Bahn/ U Bahn/ MEX / RB/Bus...** 等等，如果想要省錢並且在德國境內遊玩的話，很推薦這個方式，但小缺點就是遠一點的城市需要轉乘很多次以及花比較多時間才能抵達！一次購買就是月初到月底（就算從月中購買，也是只能使用到月底）每月中會自動延續購買下一次的月票，所以如果沒有要繼續買的話，要記得主動在每個月的 10 號前，線上取消！

● 食：

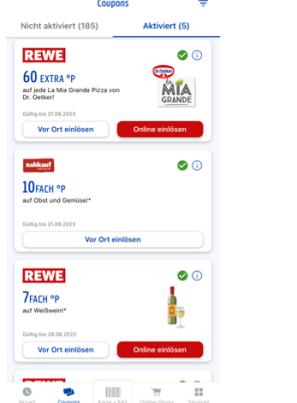
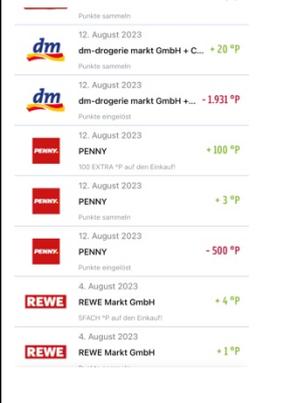
德國外食較貴，也沒有像台灣一樣有小吃店，頂多吃 **kebab** 會比較便宜的選擇，價位落在 5.5~8 歐，選擇有很多種雞肉或是牛肉，捲餅，薯條，麵包或是米飯。

超市選擇有很多家，價位跟品質也有差異，價位：Penny<Lidl,Aldi,Netto<Rewe, Nahkauf,Edeka，且每周日德國大多的店家不會營業，所以有要購買食材要記得在週六前買完。

在選擇超市雞蛋的時候，要記得有分大小，L/M/S 但是價錢都一樣！

超市集點 **payback card**，可以在結帳前使用，累積點數每 100 點可以換成 1 歐元，之後能折抵費用。下載手機 **app** 裡面會有更多的 **extra point**，在各家店裡開通之後點數可以加乘或是累積得更快。

Packback card

			
<p>實體卡，上面可以看到許多店家都可以集點： dm,reme,nahkauf, C&A...</p>	<p>Coupons，那邊可以開通很多 extra point</p>	<p>手機 app 裡面也有條碼可以使用</p>	<p>超市折抵點數，可以到門口機台點選要兌換店數，之後折抵優惠會直接到條碼裡面，給店員掃之後會直接抵掉。 Dm 藥妝點折抵時，直接跟結帳人員說要折抵就可以折抵</p>

- 衣：

距離 Esslingen 火車約 15 分鐘可以抵達 Stuttgart，有更多店家可以購買。在搭車 30 分鐘的火車可以抵達 Metzingen outlet，那邊價位差很多！常常會有大折季。學生可以有九折優惠，有時候問店家出示給他們看學生證直接打折，有時店家不太清楚，可以直接到 information center(在 hugo boss 旁邊)進去跟櫃台說你要學生折扣，他們會請你下載 Metzingen outlet 的 app，然後協助你輸入優惠條碼，就能夠獲得學生優惠條碼，在幾乎每一家店都能使用！

在這裡是會下雪的去年冬天大約十一月中就開始下，到三月中都還是有雪，我剛抵達德國時雖然是九月份但是天氣蠻冷的！大約在 8~12 度，建議洋蔥式穿法，在外面很冷，室內有暖氣在脫掉大衣。晚上睡覺時候宿舍都會有暖氣，所以就算是穿著短袖也沒問題！夏天的時候也算是涼涼的很舒服，不會到很炎熱。

- 住：

學校宿舍總共有三區，分別是市區 city rossnaker/山區 Hilltop Geschwister-Scholl-Straße /格平根校區（這個是另外一個城市了）

選擇的科系會決定你的宿舍，我是在 Geschwister-Scholl 這個宿舍的 雖然是在山上 但是很安靜 環境清幽 坐公車的話 從車站坐 111 號公車 上來，大概 10 分鐘而已 只是你走路的話要 30 分鐘，而且是爬坡，所以我通常是會走路下山，晚上使用學生證免費坐車上山。 111 號公車是在 9 號公車站牌等 出來火車站之後往後轉 跟出口反方向的地方等（因為我第一次來的時候找不到這個站牌 這個公車就一直從我經過，但是我沒有辦法上車） 在山上的宿舍好處就是非常的安靜 距離 hilltop campus 走路大概 5 到 10 分鐘，離你宿舍最近的超市 nahkauf 大概走路 5 分鐘，遠一點的話，走路 15 分鐘有另外一間 Edeka 還有藥妝店 dm 在這間宿舍。

在這間宿舍，通常會有一個室友共用廁所 這間廁所要在習慣一下，這間廁所是互通兩間房間的 要上廁所時候要把對方的門鎖起來，上完廁所之後要把對方的門打開，他也是同樣的方式會這樣鎖你的門 比較麻煩，是有人忘記的話 對方就沒有辦法進入到廁所使用。

共用廚房會有約六位 flatmate 共同使用，要注意衛生清潔，並且會有回收跟垃圾袋顏色分別，一開始入住時舍監會教（可以跟舍監免費拿垃圾袋 抹布 菜瓜布...等清潔用品），有些廚房會有共用鍋具或是盤子可以一起使用，廚房是一個很好跟室友們交流的地方，可以一起煮飯聊天或是分享生活的好地方！

每週三地下室會有派對大約從 8:30 到 12:00，可以在那邊買酒水。

洗衣間總共有三台洗衣機，一台烘衣機，洗衣卡需要去 rossnaker 另外一個宿舍購買，押金十歐，再另外加錢進去，洗一次衣服約 2.5 歐烘衣一次約 1.3 歐（有點忘記了），但是洗衣服不太便宜！也常需要排隊。

● 學校活動：

一 國際生校外教學

學校都會給交換生每個月的校外教學，一整年下來的活動都不會重複也很充實: Heidelberg, Konstanz 也順道去了奧地利, Tübingen chocolate festival, international event, Xmas farewell event, Ulm, Plochingen forest climbing, Esslingen Stuttgart city walk...活動中可以認識很多各國的朋友，也會有德國當地的大學生一起跟我們交流，我也在這裡交到許多好朋友！



二 社團活動

-體育課程

學校提供了豐富的體育課程，每週每天晚上都可以參加不同的活動，包括跑步、腳踏車、重訓、皮拉提斯、瑜珈、跳舞、籃球、羽毛球等。在第一學期，由於我幾乎每天晚上都有課程，只有周四晚上才有空閒時間。因此，我在周四晚上參加了三堂不同的體育課程，分別是重訓（Hot Iron）、皮拉提斯

（Pilates）和深度訓練塔巴塔（Deep Work Tabata），總共三小時。每天晚上都有不同種類的課程供大家選擇，不僅學生可以參加，連老師們也會加入。這種多元的參與讓整個體育課程更具活力。有趣的是，有些課程的老師是學校的教授。舉例來說，皮拉提斯課程的老師是 MBA 研究所的教授，跳舞課程的老師是國際中心的職員。這些課程不僅提供了身體鍛鍊的機會，還讓學生和老師們能夠在輕鬆的環境中互相交流，彼此更加了解。



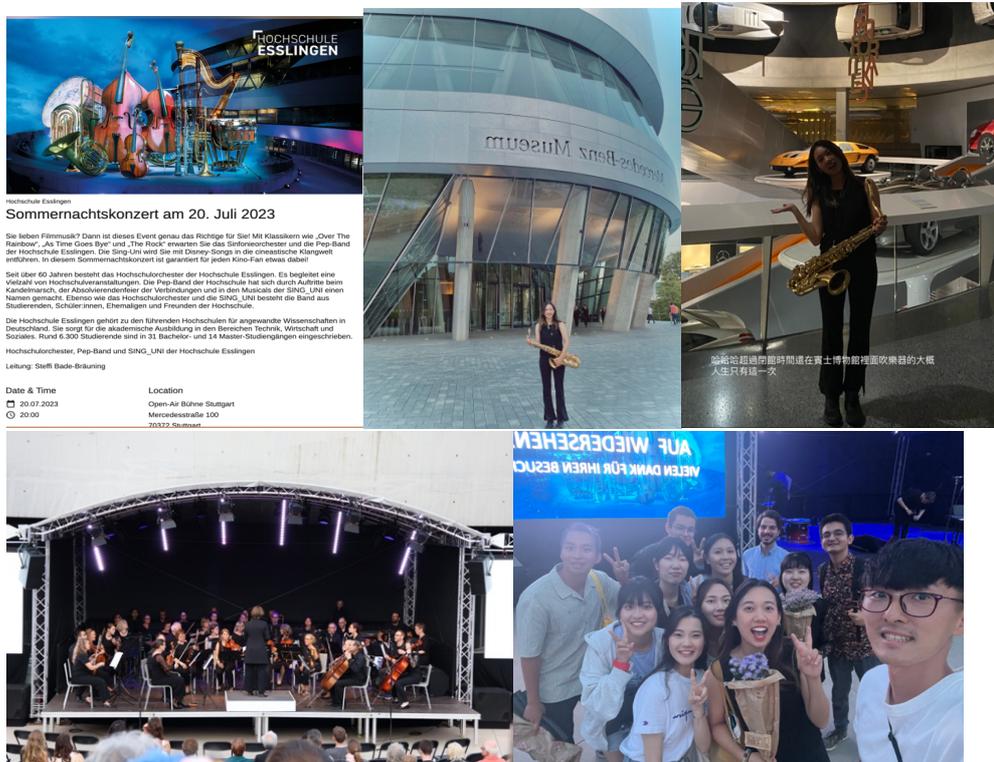
-音樂性社團

在第二學期，我參加了學校的音樂性社團 - 流行樂團（Pop Band）。我在這個社團中吹著薩克斯風。如果我需要樂器，我可以向社團老師詢問是否可以幫我借，幸運的是，我借到了社團內的一位團員的樂器。

我的朋友也在團裡拉大提琴和彈吉他。如果有一些樂器無法借到，老師也會前往樂器行詢問是否可以借用。每週四我們都會有兩小時的排練時間，地點在校園內的 Hilltop Campus E 樓的大廳。

今年 7 月 20 日，我們在賓士博物館進行了一場演奏，與一支管弦樂團一同表演。這次的合作是非常特別的體驗。這個社團的成員不僅僅是學生，還包括了當地居民、老師和學校職員，這讓我有機會認識到各種不同背景的人。參加這個流行樂團，不僅能夠培養我的音樂技能，還讓我擴展了社交圈子，交到了來自不同領域的朋友。

https://www.eventim-light.com/de/a/627520b86bf3031421acd762/e/6458b98ad0c3b3664d9ffe02?fbclid=IwAR3YkX_60pN-en_OJDOHJ3bZq-Y11DSrswY2qRqOzSdDIXj5CWf0hbHFHzo



三 語言課程

學校提供了豐富的免費資源，其中之一就是語言課程。這些課程每週晚上都提供不同語言的選擇，並根據不同程度分為從 **A1** 到 **C1** 的課程。可以學習的語言包括德文、英文、中文、西班牙文和日文。對於交換生來說，德文課程是必修的，而且你可以根據自己的程度選擇課程。此外，我還參加了英文 **B2**、**C1** 和商務英語的課程。這些課程在學期間每週安排三小時，同時在寒暑假期間也提供了密集的課程。這些密集課程通常持續三週，每天都有 **1.5** 到 **3** 小時的課程時間（課程根據語言和程度可能會有所不同）。這些免費的語言資源讓我能夠在學校外語的學習方面取得進展。不僅可以提升語言能力，還能夠與來自不同國家的同學交流，豐富了我的跨文化體驗。此外，提供不同語言和程度的選擇，讓我能夠根據自己的需要和目標來選擇適合的課程。這些語言課程對於我在國際環境中的學習和交流起到了很大的幫助。

FOREIGN LANGUAGES



The International Office currently offers language courses in 11 different foreign languages as well as English placement tests. The courses offered by the Language Centre are free of charge for all students and University staff. Here you can find all important information about languages.



四 課程選擇

因為是交換生，所以在選課上更加自由，可以選擇不同科系的課程，我選擇了 **social work, business management** 的課程。我認為德國學生平均英文水平都很好，也非常樂意的跟外國學生討論，因此每一次如果有小組討論時，都能夠有很多的收穫！另外我非常感謝我的指導教授 **Marion Moehle**，第一學期時他每一週都會為我們系的交換學生開會，第一次的會議她很細心提前記住每個人的名字和來自的國家，並且詳細的介紹學校還有各種德國生活，他也在每一次的會議中，詢問我們是否有遇到什麼困難，不論是在學校 課業或是生活上，除此之外我們也會進行很多國際新聞或是文化討論，非常的有趣！



● 志工活動

在斯圖加特，有許多教會活動，儘管我不是基督教徒，但我仍然經常參加這些聚會，認識新朋友，一起共進晚餐，並展開交談。我在斯圖加特有兩個常去的教會，一個是華人教會，裡面的人來自台灣、大陸、香港和馬來西亞，我們在一起享用亞洲料理，並討論人生哲學等議題。另一個則是國際教會，他們定期舉辦慈善活動，像是拯救軍團（Salvation Army），我每週都會當志工協助他們。我們的主要工作是將從超市、麵包店、市場等地捐贈來的物資發送給需要的人，這些物資包括蔬菜、水果、麵包、飲料、熱湯、甜點等等。活動結束後，我們也會一同協助清理周邊環境。

我非常享受這些幫助他人的過程，他們總是真誠地用「danke」來感謝我們，我們則回覆「bitte」，這是德語中的「請」或「不客氣」。在這過程中，我也累積了許多珍貴的回憶：有一位阿伯特別喜歡聊天，每次都和我談了很多話；另一位阿伯是藝術家，他帶著音響為我畫了一張畫像；還有一位阿伯非常友好，在活動結束後送給我斯圖加特美術館的門票，當天我立刻去參觀了美術館。

儘管宗教背景不同，但透過參與教會活動，我們能夠建立跨文化的友誼，並共同投入社區服務。這些經歷讓我更深刻地體會到，關心和幫助他人是一個能夠連結人與人之間的特別方式，同時也豐富了我的生活和視野。



六 打工經驗

在查看學校的郵箱時，我發現學校正在招募官方網站的模特兒職位。我迅速將我的照片和履歷表發送過去，幸運的是，我成功地獲得了這份工作！起初，我以為只需要填寫一份申請表就可以，但卻沒想到有超過六十人應徵了這個職位，最終只有八位同學被選中。除了我之外，其他人都是德國人，攝影師用英語友善地給我們指示。

在工作開始時，我們在教室中假裝上課，然後進行小組討論的場景。我和德國同學一起討論了漢字，這真的非常有趣。之後，我們進行了學校商品的拍攝，我們手持著水壺或書本，在樓梯和門框前進行拍攝，包括個人照和兩人合照的部分。隨後，我們移至一樓大廳進行個人照的拍攝，事前有化妝師為我們補妝，最後進行了全體合照。

這次的經歷對我來說相當難忘，不僅獲得了一份有趣的工作，還能夠參與學校的活動，認識了其他來自不同國家的同學。這份模特兒的工作也讓我更深入地體驗了攝影的過程，以及如何在鏡頭前展現自己。無論是合照還是個人照，這些照片都將成為我珍貴的回憶之一。



八 結論

出國交換確實是一個極佳的機會，讓人能夠深入理解當地文化，當我開始與當地人、文化和建築互動時，我逐漸體會到了不同的風情。這種經歷也鼓勵著我與同學們一同走出舒適圈，不僅限於與台灣人相處，也能夠介紹我們的文化給外國的朋友。我非常感謝學校給予這樣的機會，同樣也感謝當初下定決心前來德國，體驗全新的人生。在這一年的交換生活中，我充實地感受到了無限的能量和全新的世界觀。我和各國的同學成為了好朋友，並親身體驗了不同國家家庭的日常生活，包括德國、比利時、芬蘭等等（感謝朋友們的邀請，讓我體驗到最真實也最平凡的歐洲生活）。此外，也有許多朋友遠從歐洲飛來台灣，開展他們的第一次亞洲旅程！在這裡，我學會了獨立、做決定、關注細節、處理社交關係、適應不同的文化、展現專業素養、規劃旅遊行程，以及解決問題的能力等等。我全心全意地過上了交換學生的日子，主動學習並自行安排。這絕對是為我的回憶增添了許多精采的一部分！在這段時間中，我經歷了成長、學習和挑戰，建立了深厚的友誼，豐富了自己的視野。這對我來說是無價的回憶！

以下為我的一些特別回憶：

- 過去我參加了一場創業的工作會議，在會議中我認識了一個可愛的德國家庭。他們非常友善，與我聊天的過程中，我發現他們住在我宿舍附近。隨著時間的推移，我們成為了好朋友。在過去幾個月裡，我常常受到他們的邀請，一起參加各種活動，如採草莓、帶小狗散步、參觀他們家品嚐點心、農場採花等等。儘管他們的孩子們年紀很小，但他們非常努力地與我溝通，我們互相學習對方的語言和文化。每次坐在車上，我都分享台灣的傳統文化，而他們也會向我介紹在德國的生活方式，這些交流讓我們感到非常有趣。



- 我去了位於巴伐利亞的 **Eishstätt** 拜訪了我的德國朋友 **Winnie** 的家。我們在英文課上成為了最好的朋友。過去，我曾為她做了許多台灣料理，她非常喜歡。此外，她也向我介紹了很多德國的桌遊。今年，她決定給自己一年的休假時間，去探索未來，享受更多自由的時光。因此，在今年，我收到了她寄來的明信片，她邀請我到她的家鄉拜訪。於是，我展開了這個美好的旅程。**Winnie** 和她的家人都是素食者，所以我在他們家體驗了德國的素食料理。我們一起前往周圍的景點，甚至還一同爬山，並在山頂拍了許多照片留作紀念。我和她的媽媽進行了很棒的對話，因為她在奧迪工作，我們分享許多汽車產業的勢和工作內容。我還和其他家人一起討論了巴伐利亞地區特有的文化。這趟旅程不僅讓我更加了解了 **Winnie** 的家庭和她的家鄉，也讓我深刻體驗到了德國的素食文化、美麗的自然風光，以及與當地人的交流。這種跨文化的交流和友誼將成為我珍藏的寶貴回憶。



- 有一天早上，我和比利時的朋友一起前往城堡拍照。在那裡，我們遇到了一位攝影師，因為我剛好沒帶腳架，拍照變得相當困難，所以我請他幫忙拍幾張照片。出奇的是，這位攝影師竟然是當地的居民，並且還是一名專業攝影師，他出版過明信片 and 日曆。他很親切地送給我們幾張他的作品，然後問我們是否願意當他的背影模特兒，同時他也願意為我們多拍幾張照片。整個過程非常愉快，這是一個出乎意料的特別經驗。在拍攝結束後的一個月，我們繼續和這位攝影師保持聯絡。他送給我們他印製的明信片和日曆。令人驚喜的是，我們的照片成為了日曆的封面，而這些日曆不僅在 **Esslingen** 的旅遊中心可購得，還在書店中販售。這本日曆的每個月份都呈現著我們去年到今年這個城市的景象，對我來說意義非凡，也充滿了回憶。



- 我去拜訪了我的德國朋友 **Leonie** 的家，她的家位於巴登符騰堡和巴伐利亞邦的交界處。感謝她的邀請，我在第一天就有了深度的走讀體驗，了解了 **Ravensburg** 這個地方的特色和歷史，然後回到她的家休息。更特別的是，在德國，我還體驗了跆拳道！因為我的朋友是一名跆拳道黑帶老師，她帶我去了她的道館，我和她的朋友們一起度過了非常有趣的時光。他們自稱是鄉下人，所以都非常熱情（我們在餐廳隨便找個位置坐下，就開始和旁邊的陌生人聊天，然後就一起愉快地聊天了。在路上，我們也會向不認識的人打招呼，我真的很喜歡這樣的文化）。

我和他們一起度過了好幾天的旅程，她努力讓我體驗這個地方的一切。她安排了近郊和市區的遊覽，介紹了當地的自然景色，還有專業的解說。

她們還準備了傳統早餐，包括巴伐利亞白香腸和麵包。她的媽媽也親手製作了德國黑森林蛋糕、水果蛋糕以及施瓦本手工的 **Käsespätzle**（這是我第一次看到手工製作，非常特別！只需要雞蛋、水和麵粉，攪拌至有筋性，然後倒入特殊模具，來回用手前後動，讓麵條斷掉放入滾水中，撈起後再加入炒過焦糖化的洋蔥、起司、鹽巴和胡椒，就完成了！）。這次旅程真的非常難忘，還和我的德國朋友建立了更加深

厚的友誼，這種真實的交流和體驗將永遠留在我心中。



- 我去拜訪了比利時的朋友 Lise 的家，那時正值聖誕假期。儘管聖誕通常是與家人共度的特別日子，Lise 卻非常慷慨地邀請我們台灣的朋友去體驗比利時的生活。在她的家裡，我們品嚐了許多美味的比利時巧克力，還拜訪了她的奶奶和他們家養的小馬，一起去森林散步，嘗試了比利時版本的鹽酥雞，也就是 frituur，這裡的主食是薯條，而比利時薯條也相當有名。我們可以選擇薯條的大小，然後選擇配料和沾醬。夜晚時，我們還品味了比利時啤酒。儘管我不太喝酒，但在這裡我也學到了很多關於啤酒的知識。在比利時，喝啤酒是一門講究的藝術，從瓶子到杯子都有搭配，倒酒也有一些小技巧，例如不能急著倒，上層氣泡只能有兩個指節高，最後要留一些酒，然後在喝之前需要輕輕搖晃一下，讓沉澱物與酒一起倒出來。

他的父親是木匠，所以我們也像是進行了一場實地教學，參觀了工廠，甚至嘗試切割木板。

在早餐時，我們互相分享了早餐文化的不同之處。比利時當地人的早餐習慣是一種麵包搭配一種配料，所以當她的媽媽看到我們台灣的早餐方式時感到相當驚訝，並且認為這種吃法很新奇。我們還展示了許多台灣早餐店的照片，分享了台灣早餐文化，讓他們感到相當驚訝，對他們來說，我們的早餐非常豐盛，幾乎可以算是一頓大餐。他們的

早餐通常只是一片麵包夾火腿，午餐也類似。我們還為他們準備了一桌台灣菜，包括奶油金針菇、維利炸醬面、滷白菜和湯圓。很高興他們都非常喜歡！



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 A 4 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利用。

早餐通常只是一片麵包夾火腿，午餐也類似。我們還為他們準備了一桌台灣菜，包括奶油金針菇、維利炸醬面、滷白菜和湯圓。很高興他們都非常喜歡！



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A 4 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利用。