

國立雲林科技大學

學生出國研習成果報告

附件 1

研習類別：交換學生

學生姓名：李筠儀

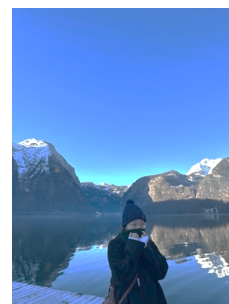
系所年級：B10928001

研習期間：民國 112 年 9 月至民國 113 年 2 月

一、進修計畫摘要

1. 出國進修的目的及意義

出國交換是我從高中就開始嚮往的事。經常想像自己在異國上課、生活、盡情旅遊。很幸運的在大三上學期獲得了交換學生的機會，得以實現夢想，對我來說是完成了人生清單中的一個大目標。大二期間我也有了出國研讀研究所的計畫，希望透過交換學生的身份體驗在國外生活。透過這一學期的經驗，我發現自己蠻能適應這裡的生活，也因為這半年的經驗讓我更堅定自己的想法。這半年的進修讓我實踐的過去的梦想，也讓我確信了未來的人生方向。



(圖一)

奧地利上特勞恩旅遊照

2. 進修課程概況

在這半年中我修習了 4 門課，分別是：

- International Project Management (2 ECTS)

這堂課是專門開給國際生的課程，課程中的同學分別來自：台灣、韓國、日本、德國、墨西哥、阿根廷、土耳其。在這樣跨文化的課堂上我學到許多不同文化遇到困難時的反應，以及在小組作業時各個國家的同學對專案管理不同的見解。我的小組裡面只有我是台灣人，其他人分別來自不同的國家（墨西哥、阿根廷、德國、土耳其），和他們一起討論非常有趣！也很幸運遇到了四位非常有想法且合作的組員們。



(圖二)

課程小組成員合照

我特別欣賞來自墨西哥的組長，她總是會不吝他人的讚美以及非常踴躍的分享看法，是一個很好的 Team Leader!

- International Economics (2ECTS)

這堂課是唯一一堂我們國際生直接進入本地德國學生課程的課。我覺得非常有意思，除了常規的課本內容老師每週還會跟同學們分享一些經濟學界發生的大事，和同學們一起討論並分析。但這堂課比較難的地方在於他最後的期末考。德國很多課程都是期末考一試定生死的那種，而這堂課的內容又比較學術，期末考時間不僅短且題目多，想修這堂的同學要有點心理準備。

- Machine Learning in Python (2ECTS)

這堂課是開給國際生的線上課程，透過機器學習的大主題去練習python。通過自習和老師給的講義你能學習到一些知識，但這堂課的老師上課時間都是讓同學自行運用時間探索，比較沒有指導的成分，我覺得這堂課會比較適合有python基礎的同學去參加比較合適。

- Deutsch A1.2 (2ECTS)

對我來說這堂課是最實用的一堂。我一直很想要好好的學習德文卻都沒有一個系統性的進步管道，這堂課就在交換期間出現了！德文老師人很好會一直讓我們問不會的問題，也會在課堂上引導我們練習，最後的考試也不算難，我覺得是很不錯的一堂課！

這四堂課不僅讓我獲得了在德國教室上課學習和考德國考試的體驗，也讓我與許多不同領域和不同國家的同學們有互相交流的機會。

3. 進修學校系所簡介

這次交換的學校是卡爾斯魯厄應用科技大學 HKA (Hochschule Karlsruhe)，位於 Karlsruhe 的市中心，在 Europaplatz 下車走路 5-10 分鐘即可抵達。不論是去超市採買生活必需品、逛及或是去火車站都能快速抵達，非常方便。HKA 有和當地的另外一所世界排名首屈一指的大學：KIT (Karlsruhe Institute of Technology) 合作，彼此學校有非常密切的交流，當參加國際生活動時也非常容易遇到來自 KIT 的學生，為交換的經驗又增添了新的交流機會。除此之外 HKA 的學生也能到 KIT 的圖書館借書和學習，這也讓我充分體驗到在期末考週德國大學圖書館的高朋滿座。



(圖三)

HKA 校園下雪紀錄

二、研修成果與返校後學習的關聯性

交換結束後我將回台灣繼續最後一學期大四下的修課。我即將修習一些剩下的必修課程。經過這半年的交換，除了在學校的學業，我也通過旅遊大大的拓展了國際視野，讓我對很多事物都有不一樣的觀點。舉例來說，大四下我修習了國際企業個案。這堂課會探索不同的公司個案，透過個案的探討對國際經濟環境有更多的認識。透過交換時修習 International Economics 的經驗，我就能提供更多關於國際經濟的見解。

除了課業以外，我也希望在大四下的課餘時間好好學習德文。在交換期間因為德鐵罷工火車取消的關係，我和朋友們不得不在 Düsseldorf 下榻飯店，申請賠償住宿費。但在朋友們都收到賠款後我的卻遲遲未收到，後來發現是系統錯誤並未把我的賠償證明上傳。

為了追回將近台幣的 4000 元賠償，我硬著頭皮打電話去給德鐵唯一的賠償申訴管道：德語賠償申訴專線。過程非常坎坷我的德文不足以應付這種有點偏專業術語溝通的電話，但幸好客服人員很有耐心，也很盡力的去理解我需要什麼協助，最後也終於如願拿回賠償。經過這次的經驗我也確信了想自己德文進步的決心，希望未來能夠用德文與他人順暢的溝通，也增加學習及融入不同文化的底氣。

三、本次出國進修經驗與心得分享

針對這次交換的進修經驗和心得我分為食、衣、住、行、金融花費、電話通訊六個方面來分享：

食：在常駐城市盡量自煮，旅遊外食為主/自煮為輔

在交換這段期間因為預算問題和思念家鄉味經常在宿舍廚房大煮特煮，也因為這樣廚藝進步飛速。在德國只要不牽涉到人工（也就是外食），在超市採買的物價其實跟台灣相差不多，只要去亞超買一些亞洲的調味料，一般的蔬菜水果肉品等等常見的食材都能在德國的一般超市找到！我非常推薦一個食譜 APP 叫愛料理，想家的時候滑一滑就能在上面找到超級台的料理食譜，絕對能一解思鄉之情！



(圖四)

愛料理 APP 圖示

交換期間不出去旅遊幾乎是不可能的事，旅遊期間體驗當地的美食當然是必不可少的，畢竟台灣人的旅遊規劃一直都是以美食為主軸下去做規劃。但有時候如果預算有限，可以在定住宿的時候選擇有廚房 Airbnb 然後去當地超市逛逛，不僅可以省下外食的錢吃得稍微健康一點還別有一番風味！

衣：內搭保暖衣物在台灣先買，來歐洲再買羊毛衣跟大衣

根據我這半年在歐洲過冬的經歷，非常推薦大家在台灣先買好像是發熱衣、手套等等的內搭禦寒衣物，因為這些在歐洲都相對比較貴，CP 值比較高的 Uniqlo 在台灣買肯定還是比較便宜！但羊毛衣和大一就不一定了，因為天氣比較冷的關係歐洲的羊毛製品比台灣便宜品質好且多更多選擇，冬天只要穿一件羊毛衣就能非常輕便又保暖。至於大衣也是和羊毛衣一樣的道理，但建議大家到法國和英國旅遊的時候再看看，因為德國的沒有那麼時尚，比較建議在德國買登山類型的機能防水外套！

住：室友文化背景不同，建立明確規則很重要！

交換期間的住宿通常是以 WG 為主，也就是有自己獨立的房間，但和室友共用浴室及廚房的房型。室友通常會是來自世界各地的國際學生以及德國本地學生，生活習慣及標準不盡相同，因此有一個統一的使用規則就變得非常重要。如果有人不遵守規則，建議大家不要第一次就很嚴厲的警告或是指責對方，可以先溫和的勸導看看對方是

不是故意為之，如果發現對方屢勸不改也不用對他們太好了，直接的跟他們說「再不保持乾淨會被 Studierendenwerk (學生宿舍管理中心) 漲房租」，這是我試過最有效的方法。

行：推薦購買 Bahncard 25 + 49 歐月票

德國最近有推出 49 歐月票搭車吃到飽的方案，可以搭乘城市的大眾交通運輸、RE/IRE 區域列車 (ICE/IC 不適用)，我覺得非常划算，預算有限的話只要這個就可以在德國境內到處趴趴走不受限制，有些地方甚至可以搭出國，我有嘗試過的城市有：

- 奧芬堡-史特拉斯堡 (德國-法國)
- 慕尼黑-薩茲堡 (德國-奧地利)

這兩個是確定可以成功通過查票的，如果想嘗試其他 49 歐月票可以搭乘的跨境列車，可以用 DB APP 打開 “Regional train only” 的篩選，就可以確定是否能搭乘了！另外德國的交通是採先買先便宜的制度，所以要搭乘 ICE/IC 的話越早規劃行程就能越便宜～如果再搭配 Bahncard 25 的話就會更划算，搭 5 次以上幾乎都會回本。(年紀小於 25 歲的可以買青年版的 Bahncard 會更划算！)



(圖五)

青年版的 Bahncard: My Bahbcard

金融花費：Revolut + 永豐多幣金融卡 + Wise

在歐洲的金融花費我非常推薦這兩個雙管齊用。首先 Revolut 是網路銀行，業務處理速度非常快，連結你的限制提領帳戶，每個月自動匯入生活費，不需要像實體銀行一樣等很久才有辦法動用你從台灣匯到限制提領帳戶的錢。平常跟朋友一起吃飯的時候也能快速的 split bill，超級方便快捷！最重要的一點是他換匯不用高額的手續費，去英國、瑞士等等非使用歐元的國家時能快速換匯無負擔！

另外需要辦永豐多幣金融卡和 Wise 是因為在歐洲的時候如果只靠限制提領帳戶裡的錢的話其實蠻難生活的（限制提領帳戶不能多匯錢），所以以我的經驗建議大家把這兩個辦起來，永豐多幣卡可以小額換歐元不需要電匯、也可以在匯率好的時候先換起來放著降低成本！Wise 的部分可以當作中轉帳戶，在台灣的時候先電匯一筆錢過去，一部分先匯去限制提領帳戶，剩下一部分可以

作為生活費的補充或是旅遊資金，在你到德國辦好 Revolut 之後再匯過去就不需要麻煩國內的家人以及能夠最高程度的節省電匯成本！

電話通訊：Airlo + Aldi Talk

跟台灣比起來德國的電信成本相對比較高，但只要選對方案其實也不會太貴。初來乍到的時候基本上沒辦法第一時間拿到電話卡，建議大家可以台灣就先去下載 Airlo 這個 APP，他能直接購買 esim，我是買 7 天 1 GB 的方案只要 5 美金非常方便而且也不貴！抵達德國後就可以到當地的電信行貨超市去購買方案。我個人的經驗是覺得到超市去買會比較好，因為到電信行通常會需要簽約，合約內容會是德文且簽約期會比較長，如果只待半年的交換生就會因為回台灣面臨解約的問題！（德國解約蠻麻煩的）

我自己也是參考其他交換生的經驗到德國遍地都是的 Aldi 超市購買加值的預付卡然後買購買一個月 8.99 歐/6GB 的方案。（他還有很多方案可以選擇，根據朋友們的經驗想要在外面滑手機滑到爽 20GB 一個月的方案就夠用了）Aldi 預付卡開卡可以選擇網路開卡或是直接到超市請店員幫忙開卡，建議大家可以去買菜的時候直接帶護照順便開卡，因為店員可以幫你解決一些奇奇怪怪的問題，網路開卡的話他的 APP 很複雜很容易會登錄失敗。

四、建議事項

1. 遇到交通罷工怎麼辦？

在德國數一數二痛苦的就是遇到德鐵延誤、罷工或是取消了。不論是城市交通、區域間交通或是跨國交通都有可能遇到這些問題。

針對些問題有三件事情可以做讓遇到這件事情不會那麼痛苦：

I. 隨時關注交通情況

德鐵或是其他交通工具罷工很有可能是兩三天前才預告或甚至是隨機罷工，非常討厭但也無可奈何。如果德文不太好或是沒有時刻關注德國新聞的人可以追蹤一個小紅書帳號叫「德鐵司機阿白」，他是德鐵司機且有加入 GDL 工會，只要有罷工的資訊他都會第一時間分享，甚至比 DB APP 還快，那這時候就可以馬上尋找其他的替代方案。（小紅書有資安疑慮介意的人可以直接用 DB APP 但資訊更新的沒那麼即時）

II. 隨時準備好替代方案

德國的交通工具有許多是 DB 一樣的票價浮動機制，大家常搭乘的長途巴士 FlixBus 也是使用票價浮動機制。如果不幸遇到罷工，越早訂其他替代方案越好，絕對不要覺得還有機會不會取消到你的班次，幾乎是不可能的，所以這就是為什麼上一點提到的隨時關注交通情況非常重要！我自己用過的替代方案就是 FlixBus，雖然沒有火車那麼舒服、但至少可以把你送到目的地！

III. 不要害怕申請賠償

德鐵雖然很愛罷工，但他們的賠償也是給的不手軟。只要符合資格德鐵一定會退錢給你。不要害怕去爭取你應有的賠償！不論是用破德文跟他們申訴或是請德國朋友幫你爭取，一定不要害怕！

2. 廚藝不佳但歐洲外食又好貴怎麼辦？

其實不需要太擔心！學校通常都會提供學餐供大家選擇，因為德國政府有補助的關係價錢會比一班外食便宜很多，或是路上也會有很多 Döner (沙威瑪)店可以嘗試，當地超市也有提供各式各樣不同的半成品食品，再不行可以到亞超買個泡麵加蛋其實也能解決的！廚藝真的非常差的人也不需要太擔心會餓死！（但如果都是圖方便吃速食或是加工食品的話一定要多喝水和去藥局買一些維他命來吃去補足身體缺少的那些營養）

五、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告檔及照片檔(照片或影音檔請上傳至雲端硬碟並開啟共享)

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

※ 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。