

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：柯乃華

系所年級：四文資四 A

研習期間：民國 112 年 9 月至民國 113 年 8 月

一、進修計畫摘要

(一) 出國進修的目的及意義

希望能妥善運用學校的資源並以學生的身份出國學習、交換，體驗不一樣的教學模式、生活環境，學習外語，也藉此與不同國家的人交流。

德國也位於一個很好的地理位置，適合旅遊，可以在假期或週末到不同的國家走走晃晃，體驗異國風情，了解不同的民族文化。

而獨自出國生活對於鮮少出國的我來說也是一大挑戰，能藉此磨練自己處理事情及獨立自主的能力，此外也會多出許多與自己相處的時間，可以更認識不同階段的自己，適當地做出心靈及實際的調整，是一個很好的成長機會。

(二) 研修主題

在德國埃斯林根應用科技大學，我就讀的科系是 Social Work，一開始以為上課內容會是照顧弱勢族群或照護機構等相關議題，因為在臺灣並沒有接觸過相關課程，而當初選擇其科系原因是認為它也是人文社會領域，應該會較好銜接，是抱持著好奇及學習的心態去選擇，而真正上課後發現其課程內容其實很廣泛，並非只是聚集於照護相關議題，更多的是在討論國際議題，例如：移民、人權、難民亦或者是一些國際組織，在課堂上老師會提出不同的新聞或議題讓大家進行討論交流，例如：工廠原料外洩導致當地居民的人權受到威脅，對於沒有接觸過相關內容的我並不會將兩個事件聯想在一起，只會認為這個事件影響的只有環境，但透過課程交流可以更深入探索不一樣的理解，是個很棒的體驗，也讓我知道國際上有很多我們沒有去重視的議題，其實很值得我們去

深思，透過各種不一樣的課程，讓我對這個科系有了更多的認識。

(三) 進修課程概況

● Brown Bag Session

棕色紙袋會議；這個課程名稱蠻特別的，一開始我不太懂是什麼意思，在國外是一種在午餐期間舉辦的非正式學習會議，可以攜帶自己的餐點，去上課時，教授都會告訴我們可以帶自己的食物，放輕鬆投入在課程不用太拘謹，而第一堂課老師會選主題跟我們討論交流，而後讓我們每個人選一個自己有興趣的主題，每一堂課有不同的同學去進行報告及透過問答進行討論，我連續兩學期都有上這堂課，上學期我選的主題是介紹我在臺灣所就讀的文化資產維護系，因為一開始介紹我的科系時同學都不了解，教授便建議我可以講講自己的科系主要有哪些課程，而下學期我則選擇了臺灣的心理健康問題去跟同學討論，也去了解不同國家的心理健康狀況。

我蠻推薦這堂課程的，因為每個同學都會分享不同的議題，你可以吸收到不同層面的知識，而在問答討論的過程也很有趣，可以聽到不同國家同學對於同樣議題的不同理解，上課的過程也很放鬆，像是在交流不同文化。

● Ethics of Social Work

社會工作倫理；這堂課教授會介紹不一樣的工作倫理，每一堂課都會舉一個小故事或者提出問題，讓大家各自分組下去討論，每次上這堂課的時候都會有點小緊張，因為沒有接觸過相關議題，所以能有的想法跟見解不多，很怕分組的時候不理解同學所說的內容，但班上同學人都很好，知道我們可能沒有相關經驗，所以都會引導我們去討論，他們的表達能力跟想法也都很好，這堂課我覺得更多的是讓我學習問題延伸還有想法表達。

而每一堂課都會有小作業，這堂課有一本電子書，教授會讓我們每週閱讀不同章節，出一些關聯的小題目讓我們回答，在隔一堂課會進行發問，我覺得這也是讓我能夠更快進入課程的一個重要因素，起初我都會不太敢舉手回答，但慢慢得我會給自己訂目標，讓自己更踴躍發言，我覺得是一個蠻好訓練自己表達能力的機會。

● Social Work in the EU Context

歐盟背景下的社會工作；這堂課有點可惜的是因為後期無法英文授課，所

以上了幾堂課後便匆匆結束，不過期末報告老師讓我們選擇各自國家與社會工作有相關的組織進行報告介紹，也是一個蠻不錯的機會讓我們去認識自己國家的社會工作組織。

● Global Social Policy

全球社會政策；這堂課教授會介紹不同國家的社會工作案例，期末小組報告分為許多與社會工作相關的主題，例如：女權、移工、難民等，教授讓我們每組選一個主題，我們選擇了女權，然後每個人準備了不同國家與女權相關的議題去報告結合，比較可惜的是我們沒有相關學術背景，因此不太知道應該怎麼做才符合報告形式，也沒有足夠的書籍參考，相較於其他組同學的報告，顯得較為薄弱不足，不過也因為此機會，讓我能夠更深入的了解學術報告的樣式以及內容，向其他同學學習了很多。

● International and transnational fields of action in Social Work

社會工作的國際與跨國行動領域；這堂課是一個短期的工作坊，老師非常的活潑，上課的形式是圍成一圈進行議題討論，而議題跟移民有關，老師在一開始的課程拿了大張紙，讓我們動手去延伸與移民有關的內容，例如：移民離開原本國家的原因等，是一個蠻有趣的問題討論，而後教授給了我們許多書面資料，讓我們去選擇，而資料主要都跟移民有關，教授讓我們回去閱讀並整理出重點進行報告，互相學習，此外，教授還讓我繳交一份書面報告，報告的內容是讓我們自己創作一個難民傳記或者找找有沒有已發生過的難民傳記，並且去想像我們身為一個社會工作者能給予他們什麼樣的幫助，這堂課是一個很棒的體驗，不僅有理論上的教學，也有實作結合。

● Pedagogy of Inclusion

包容性教育學；這堂課主要是在教導我們面對小孩應該如何給予他們所需要的教育，除了理論課外也有實作課程，不過由於教授因特殊原因所以更換了，無法英文授課，因此我便沒有沒辦法參與此堂課，不過老師還是有透過其他方式給予我們課程學習的幫助，她傳給我們上課內容的英文書籍，讓我們選擇自己有興趣的主題進行報告，例如：民主有關的教育、對於特殊兒童給予的教育，除了介紹外，也要報告一些自己國家與相關內容有關聯的例子，是一次學習知識的機會。

- European Social Policy

歐洲社會政策；每堂課教授會分享各種不同社會政策的議題，上完課後教授會提出不同的問題或主題，例如：選擇一個國家討論其社會工作相關內容，每堂課都會分組進行討論和製作簡報，並且在下一堂的課的開頭進行分組報告，我覺得是一個讓我吸收很多知識的課程，因為每一堂課都有小組討論，需要快速地查詢資料並抓取重點，而在過程中也能跟同學促進溝通、交流，互相學習。

- Human Rights in a Complex World

複雜世界中的人權；這堂課的內容主要是講不同層面的人權，例如：移工的人權等，教授會給我們許多有關人權宣言相關的資料去閱讀，需要花費許多時間去預習，一是因為內容是外語，二是因為內容較為艱深，得多看幾遍才能稍微理解，而上課的過程老師著重在跟同學交流、討論，是一門比較困難但是可以吸收很多知識的課程，有些時候教授也會放映有關人權開會的影片讓同學觀看反思，互相討論。

- Intercultural Communication

跨文化交際；這堂課主要在講不同有關商業管理方面的內容，例如：SWOT 分析、Hofstede 理論等，也會在講這些理論的同時，提出不同國家的案例，課程中教授會點人問答，我很喜歡這個教授，口條清晰，課程內容準備充分且易懂，過程中也會跟學生進行良好的溝通和討論，期末分組報告的內容是需要選擇一間公司用教授上課提出的理論去分析、進行口頭報告，我覺得這是我做過其中一個較難的報告，因為分析需要去思考一些例子，口頭報告也要清楚、流暢，在報告完後教授還有告訴我們需要修改的地方，再進行修改，完成書面報告的部。

- German A 1-1/ A 2-1

德語課程是一個很好學習外語的機會，學期開始前會有為期五天的密集課程，開學過後每週會有一堂課，老師們都非常用心的在準備課程，A1 時老師是用英文授課，一開始我有點擔心跟不上，但老師都非常用心，會給同學許多課本外的補充資料，上課時也會確保同學都沒有問題，A2 時老師是用德文授課，難度有所提升，但我覺得是很好的教育環境，因為老師說話時若同學聽不懂，

老師還是會用英文解釋，但大多時候老師都是以德文講課，讓同學能融入德語環境，是很快提升德文聽力的方式，兩個課堂的老師都給予很多補充資料，也都會跟同學們交流問答，我覺得讓我的德語有所進步。



(四) 進修學校系所簡介

埃斯林根應用科技大學位於德國巴登符騰堡州的埃斯林根小鎮，分為中心校區、山頂校區和格平根校區，中心和山頂校區搭公車大概五分鐘的車程，格平根校區則位於其他城市，中心校區及格平根校區主要為工程學院、山頂校區主要為人文及管理學院，兩個校區都有提供學餐，而兩個校區搭公車距離埃斯林根車站大約五至十五分鐘。

交換學生可以選不同學院的課程，學校的國際處老師也都會幫助交換生有關學習及生活的事項，且每個學生都會由屬於自己的指導教授，指導教授會協助你有關課程的部分。

學校有提供許多英文授課的課程給國際生，可以去試聽，再決定自己是否要參與，課業之餘，也有一些由學生及國際處共同舉辦的活動供大家參加、互相交流，除此之外，學校也提供許多資源，例如：影印、圖書借閱、電腦使用、閱讀區等，是一個學習的好地方。

二、 研修成果與返校後學習的關聯性

(一) 課程選擇

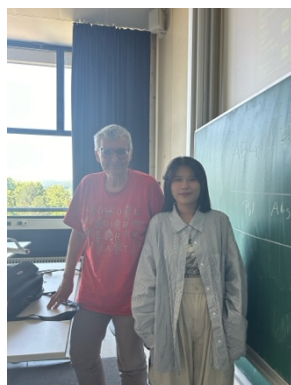
交換生在選課上非常自由，可以選擇不同科系的課程，而我所在的科系，教授有要求我們要上一些必要的本系英文授課課程，我個人覺得是很好的規劃，避免對所在科系的課程沒有進一步的認識，且課程並不是很多，因此仍然

有足夠的時間讓你去選擇其他自己想參與的課堂，而我非常慶幸自己遇到了一個非常照顧我們的指導教授 Marion Möhle，在上學期我們還不太熟悉校園環境時，她會每個禮拜跟我們交換生約一次 meeting，關心我們的日常生活有沒有遇到什麼問題，以及課程上了些什麼，是否有不清楚的地方，我們也會互相分享生活或課業上的事情。

而提供給國際學生的英文授課課程也算蠻多的，可以去試聽再決定自己要不要選課，且他們跟臺灣不太一樣的是在要期末考試時才註冊考試，因此要注意自己的課程是否有填寫在註冊表上，填寫完要傳給國際處的老師才算註冊成功。

語言課程部份也有提供，不只德語，也有提供其他外語選擇，例如：西班牙語、日語、英文等，對課程有興趣的也都可以參與。

而那裡的學生英文程度都還算不錯，不用擔心無法溝通，即便英文不太好也不用害怕，只要勇於開口，大家都非常友善，也算是一種互相學習。



(二) 社團活動

學校有許多課後社團可以選擇，例如：排球、羽球、音樂性社團等，由於上學期還在適應環境跟課業，所以沒有參與，但下學期都會跟同學一起去打羽球，時長兩個小時左右，蠻有趣的，有許多同學會幫忙弄好場地，也會有球拍跟球可以借，所以沒有球具的人也不用擔心，那裡的其他同學也都很好相處，會主動跟你交流，不是很會打的也不用太緊張，一開始因為是初學者所以非常緊張，但同學都很友善，下去打場也很有趣。

(三) 學校活動

新學期開始前，學校會先舉辦一個說明會，把所有學校或者宿舍的相關事項說明清楚，讓學生比較清楚自己接下來的流程應該怎麼走，而後學校會舉辦

Welcome event，讓所有的國際交換生參加，活動的過程會有校園及埃斯林跟城鎮導覽，讓學生知道學校的資源有哪些，城鎮上有哪些值得走走的地方，再來會讓大家起玩破冰遊戲，藉此互相交流、認識，最後會一起共進德式晚餐，分桌的方式很特別，會在每一桌分配各個不同國家的交換生，讓大家可以有文化上的交流。

此外，學校會定期安排一些給國際生的免費戶外活動，上學期去了 Bodensee 搭遊船和遊樂園玩設施，下學期去了飛船博物館和 Rothenberg，而這些活動基本上都會有導覽介紹，讓你可以更深入了解這些地方，除了各處旅遊，國際處還舉辦了類似解謎的遊戲，遊戲地點選在學校所在的區域 Esslingen 和 Stuttgart，讓大家組成一個四人小組，回答一些有關這兩個地方的問題，最後會有獎品給前三名，是一個很好促進交流的遊戲。

在學期結束時會有一個 Farewell event，歡送要離開的交換生，國際處會提供晚餐，飯後也會有解題小遊戲讓大家玩，總的來說，我覺得學校的活動非常多元，給予交換生很多交流、認識的機會。

而學校有辦一個屬於國際交換生的 Whatsapp 群組，裡面會提供許多活動資訊，不管是學校或學校學生組織舉辦的活動跟一些學校相關資訊都會即時更新在群組，有問題也可以私訊裡面的國際處學生，是一個非常方便的聯繫工具。

(四) 其他學習成果

● 教學方式

德國的教學模式與臺灣的非常不一樣，各有各的特色，是非常不一樣的體驗，增加我更多元的學習方式。在課堂上，教授比較注重在你表達出自己的想法意見，無論對錯，且教授與學生之間的交流非常頻繁。

● 學習方面

原本自己並不是一個善於表達的人，但在課堂上教授都會鼓勵你發言，也會經常有問題對答，甚至小組討論也是很頻繁的事情，因此我從一開始不太舉手，到後面開始會鼓起勇氣去回答教授問題，跟同學討論時，他們也會引導你的想法，這些都讓我提升了表達及溝通上的能力。

- 文化交流

與不同國家與文化背景的人交流，開拓自己的國際視野、增加自己與人交際的能力，在臺灣鮮少有機會可以與其他國家的人交流，面對面交談可以更深入了解他們真實的生活經歷，以及貼近他們的文化。

- 獨立自主思考

在國外遇到很多事情都要自己靜下心來找辦法解決，而也因為不熟悉的語言會面臨很多問題詢問上的困難，這些都是自己需要花時間克服和適應，沒有辦法透過別人幫助，因此能夠大大提升自己獨立思考及問題解決的能力。

- 語言能力

在學校上課、報告、課前預習及做作業都需要用英文完成，跟其他同學的對話也都是英文，對於英文並不是很好的我來說一開始有點吃力，但慢慢的有了自己學習的節奏後，就可以更快地進入課程內容，跟同學聊天時也慢慢得更放鬆，這些提升了我的英文閱讀及口說能力；而德文的部分，來德國前我並沒有很好的基礎，但來了之後由於在超市或者餐廳都會用到基本的句子，也在耳濡目染後慢慢的勇於開口，再加上學校有德文課程，當然不可能學習很全面，但我覺得對於我這個初學者來說，已經算是一大進步。

三、 本次出國進修經驗與心得分享

(一) 前期準備事項

- 簽證處理

德國簽證非常嚴謹，因此要慎重的準備資料，且須提前上德國在台協會的網站事先預約才能夠前往申辦，旺季為六至八月，建議學校一確定下來後，就盡快上網站預約，避免沒有搶到名額的風險，如果上網看的時候沒有名額，建議每天刷看看網站有沒有釋出，或者可以找找看有沒有德國社群，例如：有一個 line 群“當我們同在德國”，裡面有一些待在或待過德國的人，有很多豐富的經驗，也提供很多德國相關資訊在記事本供大家參考，有時候可能會有人在裡面分享什麼時候會釋出名額，可以注意一下；此外，需要繳交的資料非常多，例如：申請書、動機信、限制提領戶等，德國在台協會都寫得非常清楚，要記得看清楚，重複檢查避免遺漏。

德國在台協會在台北 101 裡面，去的時候需要到機器按德國在台協會，等他們接聽後會告訴你該如何上去，到門口後會有一個安保，會告訴你需要將除了資料以外的東西放在置物箱，那裡會有類似銀行的窗口，等他叫到你的時候將資料帶過去即可，資料不需要用迴紋針或釘書針，因為他們會要求拆掉，接下來就依照他的指示給予需要的資料，資料要記得按照網站要求排序好，過程中他們可能會問一下問題，例如：學校是什麼名字、為什麼要去德國等，可以提前預想一下他們會提問的問題，或者自己寫的動機信等資料可以多看不幾次，在結束後會收取簽證費用，大約 2000 多台幣，接下來會要你填寫郵寄資料，等簽證通過後會將護照寄還給你，當時他是拿一張白紙給我寫，不過有些人他們的經驗是直接填寫郵寄單，如果是填寫郵寄單的話建議可以將右上角的郵寄編號抄下來，到時候可以追蹤自己的護照到哪裡。

簽證辦理的時間大概四至六週，買機票時候要注意時間，不要抓太緊，避免沒有拿到護照無法出國，我是在 7 月 25 日辦理，8 月 22 日收到回信需要回傳一些事項，例如：出國日期等，基本上你回完之後他審查完就會寄護照給你了，所以資料一定要準備齊全，避免補件問題，然後我大概在 8 月 30 收到護照，收到護照第一件事情記得檢查簽證那些的所有資訊有沒有問題，有問題要及時跟德國在台協會反應。

● 保險

德國的保險分為公保跟私保，通常學校會建議你選擇公保，因為公保涵蓋的範圍較大，再加上學校有一些合作的公保公司，他們可以更好的協助你，像我們學校告知我們假設要保私保的話需要簽一份文件，內容大概就是假設遇到任何問題需要自己解決，學校不會給予協助；對於學生來說這兩者最直接的差別就是價錢，公保約 120 歐元左右，私保則約 30 歐元左右，所以依照自己的需求及可負擔的費用去做選擇就好，也可以去看一下兩者有哪些保障或者提供的福利，例如：疫苗注射，總而言之就是善用那些資源。

我自己選擇的是 TK 公保，選擇它的原因是想說公保比較有保障，再加上我限制提領戶使用的 Expatrio 有一套方案是含這個公保，所以覺得直接一次性用好對我來說比較方便、容易。

● 機票

機票要記得提前兩、三個月左右買，因為八、九月算是旺季，如果太晚買機票會比較貴，買機票的時候要注意時間，要估計好簽證下來的大概日期，不要買太緊湊，避免簽證有問題，就無法順利飛行，買的時候建議可以直接買來回機票，會比較便宜，如果不確定回來的時間也沒關係，回來的機票是可以改時間的。

我個人當初因為沒有經驗，所以買了單趟的機票，我去的時候坐長榮航空，回來坐中華航空，體驗都還不錯，飛行時間不算太長；然後離 Esslingen 較近的機場有兩個，分別是法蘭克福機場和斯圖加特機場，我選擇斯圖加特機場，因為離 Esslingen 最近，下飛機後也有公車可以直達 Esslingen，如果搭乘到法蘭克福機場的話，可以搭 ICE(類似高鐵的交通工具)到 Stuttgart Hbf，再轉 MEX、S Bahn(類似火車或地鐵的交通工具)到 Esslingen，其實兩個都不算太遠，但我建議如果行李很多的話到斯圖加特機場會更方便，搭公車可以直達，行李太重沒辦法搭公車的話叫 Uber 到宿舍大概 45 歐元左右。

● 銀行開戶

拿到護照後就可以申請德國銀行，因為我的簽證來得比較晚，我是到德國才申請，如果有時間在臺灣就可以先用一用，我拿時候查資料，較多人推薦 N26 和 Revolut，但當時 N26 改政策，需要居留證才能夠辦理，因此我便選擇申請 Revolut，在網路及 app 上填寫資料及驗證就可以成功辦理，非常方便，其中有一個過程是視訊驗證，客服會要求你拿出護照，要求你多方位展示護照，避免作假，也會問你一些問題，可能會有英文口音問題，如果聽不懂就再問一次，過程大概五分鐘左右，做完這些步驟基本上就是申辦完成，在 app 裡就會有你的卡，到德國入住後就可以申請實體卡，他們會將卡寄到你居住的地方。

我在德國當地總共開了兩張卡，分別為 Revolut 和 Sparkasse，前者為網路銀行，後者為德國當地實體銀行，會在德國當地辦實體銀行是因為學校宿舍不能用 Revolut 扣款，所以要辦什麼銀行主要是看個人需求跟當階段哪些銀行是交換生可以申辦的，每一年可能都會有些許差異，自己可以多查資料確認，而德國實體銀行的部分，我是先去銀行預約時間，然後在指定的時間帶著銀行

員所要的資料，例如：護照、學生證等，辦的過程很快，銀行員會跟你講解，讓你簽幾份資料帶走就完成了，Sparkasse 有自己的 app，所以也很方便，過大概一週後，銀行會把實體卡寄給你；除了兩張德國銀行的卡以外，在臺灣我有辦一張永豐的國際學生證 Debit 多幣卡，我自己覺得蠻方便的，一方面是學生證在某些時候可以使用優惠，另一方面，有需要用到外幣的時候也可以使用網銀 app 直接換幣，且在一些指定提款機一個月有幾次的提款免手續費服務，刷外幣也有回饋，我個人覺得這張卡算是以備不時之需。

有了德國銀行後，就可以綁你的限制提領戶，網路上都會有教學告訴你怎麼綁定，將資料填寫完後，基本上大概二至三天，當月的錢就會撥款下來了。

這些卡片我用下來的感想：Revolut 很方便，有多幣功能，不是每個國家的幣值都有，如果有的話到其他國家可以用 app 換當地貨幣，但如果不換也沒關係，還是可以刷卡，它會自動用當下的匯率轉換刷歐元，我自己是都沒再換，因為覺得不是刷很大筆的金額，並不會有很大的落差，然後 Revolut 也有 app 可以下載，基本上刷的當下就會扣款，上面也會顯示你在哪裡刷了多少金額，線上轉帳的速度也非常快；Sparkasse 在 Esslingen 中心就有實體銀行，有問題要詢問非常方便，裡面也有提款機可使用，也有手機 app 可使用轉帳及看帳目，刷的當下有時候不會馬上扣款，會顯示在 app 的待扣款裡，過幾天才會真正扣款；永豐的國際學生證 Debit 多幣卡我通常都用來換匯及領錢，如果在德國銀行的錢不夠我就會換匯再領出來，Sparkasse 銀行裡有兩台提款機可以使用，我當時領出來都沒有手續費的問題，但金額不能過多，有時候領不出來可能是金額過大，要分開領，領出來後我都會存進德國銀行的卡做使用，很方便。

(二) 日常生活

● 食

1. 超市篇

德國的超市有很多，我以知道或有去過的超市來舉例，平價超市有：Penny、Lidl、Aldi、Netto 等，Penny 在中心校區旁邊就有一間，下課後可以順便去採購；中高價超市有：Rewe、Edeka、Nahkauf，Rewe 在 Esslingen 中央車站附近就有一間，營業時間有到晚上 12 點。

如果想念亞洲食物可以搭車到 Stuttgart，那裡有 Go Asia 亞洲超市可以購買，但價錢相對來說蠻高的。

我個人比較偏好去 Penny 跟 Lidl，因為價格較便宜，最常去的是 Lidl，從山頂的 Geschwister-Scholl-Strasse 宿舍搭公車 111 到中央車站轉公車 101 就能到，距離大概 20 分鐘左右，我自己是覺得那裡的蔬菜種類比市中心的 Rewe 更多，也更新鮮，所以如果要大量採購食物的話，我都會去那裡，至於 Penny 的話因為就在學校旁邊，雖然比較小間，但下課後可以去看看有沒有缺少哪些食物就可以順便買。

超市有一些集點卡可以累積折價之類的，例如：Payback Card，是免費申辦的，可以上網查一下申辦資訊，這張卡在有幾個超市都可以使用，在結帳前刷可以累積點數，點數可以兌換折抵費用；Lidl 手機 app，也是免費下載加入會員就可以，裡面會有折價卷可以使用，採購前可以看一下有哪些商品有打折之類的，有需要的話結帳時點下折價卷，在結帳區的一台小機器掃描自己手機 app 的碼就可以使用。

德國超市還有一個 Pfand system，是一個環保回收機制，使用有押金的容器，例如：寶特瓶、鋁箔、鐵鋁罐、玻璃瓶等，在購買前多一付一點押金，在歸還時取回，減少瓶子亂丟問題，也可以重複再利用，要注意一下並不是每一種都有，最快的分辨方法就是看瓶子上有沒有歸還符號，歸還的方式是透過機器，將瓶子放進去後它會自動計算金額，最後會跑出一張單子，讓你在超市結帳時可以折抵使用。

另外，德國超市的蛋有分尺寸大小 S、M、L，都是一樣的價錢，買的時候可以看一下盒子上的標籤，還有週日的德國超市是不會開門的，記得要提前買好自己需要的食材！

2. 外食篇

德國外食比臺灣貴蠻多的，正常都落在 10 至 20 歐元左右，在餐廳不能攜帶自己的水或飲料，會被提醒，點水的話都要錢，但如果是 tap water 的話大部分都不用，也就是水龍頭的水，記得點的時候要講清楚和問清楚。

如果真的想吃外食又不想花太多錢的話，建議可以吃 Döner，是一種土耳其食物，有分雞肉、牛肉等，價錢落在 6.5 歐元左右。

● 衣

Esslingen 市中心有一個小的 shopping mall，裡面有幾間賣衣服的店，或者距離 Esslingen 火車站搭火車大約 15-20 的距離可以到 Stuttgart，那裡有可以逛街的地方，附近也有大的 shopping mall。

除此之外，距離 Esslingen 火車站搭火車大約 30-40 分鐘的距離可以到 Metzingen outlet，那個 outlet 很大，有賣鞋子、衣服、化妝品等，且有些店家出示學生證還可以打 9 折。

● 住

學校宿舍大概分為三區，分別是市中心校區、山頂校區和格平根校區，你的宿舍會依照你的科系去做分配，基本上你的科系主要在哪个校區上課，就會被分配在哪个校區的宿舍。

我的宿舍是在山頂校區的 Geschwister-Scholl-Strasse 宿舍，雖然是在山上，但離市中心也不遠，主要搭公車 111 約 10 分鐘就能抵達，到市中心校區的話也是搭公車 111 約 5 分鐘就能抵達，所以還是算蠻方便的，而且環境安靜、比較涼；宿舍有八個樓層，一樓應該約 2 戶，大概 8-10 個房間為一戶，一戶有兩間共用廚房，大約 4 人用一個廚房，所以要注意廚房整潔，然後兩個房間內有一個共用浴室，要使用時需要把對方的門鎖起來，使用完畢要記得打開，不然對面的人會無法使用；地下室有洗衣機和烘乾機，洗衣機洗一次 2.1 歐元、烘衣機大約 1.多歐元（我沒有在使用所以不確定），洗衣機有三台，烘衣機有一台，很多時候都需要排隊，建議選在一個比較冷門的時間，例如：凌晨或清晨，付費方式是用洗衣卡，洗衣卡需要去市中心的 Rossneckar 宿舍的辦公室拿取，押金是 10 歐元，儲值方式有兩種，一種是直接到辦公室給負責人現金儲值，另一種是用機器，機器在辦公室、校區學餐，但機器是用刷卡儲值，很多卡都沒辦使用（貌似是因為新開的卡不能使用），可以試試看，不行的話就到 Rossneckar 宿舍的辦公室儲值。

● 行

在德國我出門最常使用的交通 app 是 DB、VVS 和 Google map，DB 是德國交通最基本的手機 app，可以用來查整個德國的交通，也可以用來線上購票；VVS 算是小範圍德國地區的交通 app，而我們所居住的 Esslingen 和最接

近我們的 Stuttgart 用的就是這個程式，通常我要在這兩個地區活動的話就會用它；Google map 的話，我覺得要去哪搜尋地方，點大眾交通，它就會清楚的告訴你怎麼轉車，以及如何走到車站，很方便且清楚，是我最常使用的交通 app。

接下來是交通的購票方式，可以購買 49 歐 Deutschland ticket，也就是全德國通用月票，而我們有學生身份，所以可以購買學生價的月票，我自己是用手機 app “MVGO” 購買，購買方式很簡單，上官網跟著流程買學生票，他們會要求你示出學生證明，可以用學校給你的入學通知上傳即可，學生價的話是 29 歐，這張票全德國都可以使用，且適用於大部分交通工具，例如：Bahn/ U Bahn/ MEX / RB/Bus 等慢車，要特別注意的是，有些快車是沒辦法搭乘的，例如：ICE/EC 等高鐵快車類型的車次，詳細資訊可以上網查，都寫得很清楚；假設有需要購買高鐵快車類型的票，可以直接用 DB 購買，DB 還有一種卡叫 Bahn card，是類似購票時會有折價的卡，我自己是買一年的（但我有點忘記價錢了，一年好像 60 幾歐），可以上 DB 查，我會購買是因為我會在德國玩，且到有些城市我不想花太多時間在交通上，購買高鐵快車可以節省很多時間，而且用這張卡的話會有折價。

● 網路、電信

山頂校區 Geschwister-Scholl-Strasse 宿舍的網路是用 Selfnet(網路公司的名字)，需要自費，每個月大約 9.5 歐，然後用網路線插路由器就可以使用了，建議可以自己帶路由器去（也可以到那裡再買，但我覺得 3C 類產品在臺灣購買更便宜）。

手機電信的話我自己是使用 Vodafone，算是中等價位和品質，有很多不同的方案，但並沒有吃到飽的方案，我自己是選擇 14.99 歐一個月 20G 網路（有電話號碼），在外面不要常滑手機、看影片的話其實蠻夠用的，我自己的方式是在外面盡量不要玩手機，如果有 Wi-Fi 可以連的話就盡量連 Wi-Fi（德國大部份公共場所都有 Wi-Fi 可以連），然後回宿舍就連網路，這樣流量就會蠻省的，不然就是隨時注意自己的網路流量還有多少，夠不夠用；Vodafone 的話充值方式可以實體也可以用手機 app 儲值每個月的網路，蠻方便的；不過德國的電信很多，例如：O2、Aldi 等，可以多方爬文比較，選擇自己最適合的。

四、建議

去德國前可以自己先查一下德國生活日常用語，先慢慢練習，雖然他們普遍英文能力並不差，但如果會一點基本的用語，在生活上也會更方便；英文的話不用擔心別人不懂，只要勇於開口，一切都會變得很簡單。

行李的部分我個人覺得不用帶太多，那邊其實大部分東西都可以買到，帶一下自己所認為的必需品就好，生活用品類我覺得可以不用帶，節省一些空間，畢竟在這裡可能也會購買一些東西帶回去。

去之前記得把一些重要的資料，例如：學校入學通知、宿舍合約等印出來放在隨身背包，這樣如果海關比較嚴格的話也能及時給出資料查證，然後簽證跟護照可以的話也掃描或拍照存在手機裡面，以備不時之需。

到宿舍後會需要購買一些生活用品，例如：棉被、牙刷、洗簾用品等，如果是住在山頂校區的 Geschwister-Scholl-Strasse 宿舍的話，地下室有一間 share room，想省錢可以先去看一下有沒有自己需要的東西，棉被、枕頭、床單、被套和枕套這些用品在入住時宿舍管理員會問你要不要購買，大約 65 歐，我個人覺得品質並沒有很好，而且還有點小貴，但就是很方便直接可以購買，自己可以考量一下要自己買還是跟宿舍管理員買，可以去 Esslingen 市中心那裡有一個小的 shopping mall，二樓有一間叫 “Woolworth” 的店，裡面應該有賣，可以看一下價錢和品質再決定要購買哪個，除此之外，裡面也有賣很多生活用品，基本上應該都可以買到，而且也很便宜，然後一樓有

“DM”，類似臺灣的屈臣氏，裡面有賣一些洗簾用品、化品、生活用品等，也都不貴，是我在德國很喜歡逛的店，或者也可以去 Esslingen 市中心的街上晃晃，都有一些店，還有 “1Euro” 的店，是一間裡面東西都會很便宜的店。

再來是日常生活，我最常去的超市就是 Lidl 和 Penny，食物比較便宜、品質又還不錯，然後如果要買生活用品或一些便宜小物的話，我推薦可以去

“Woolworth”、“TEDi”、“1Euro”、“DM”、“Rossmann”，這些都是我平常有經過或需要買一些生活用品會去的地方，東西都算比較便宜。

逛街買衣服之類的话，我通常都會搭車去 Stuttgart，那裡有一條街可以逛，然後附近也有一個 shopping mall，叫 “Milaneo Stuttgart”，搭到 Stuttgart Hbf 後可以走路或轉 U Bahn 就可以到那裡，很近，而且那間 mall

很大，可以逛很久，除此之外，我也會去 “Metzingen outlet” ，搭火車離 Esslingen 大約 30 分鐘左右，是個很有名的 Outlet，而且也非常大，出示學生證在有些店還可以打九折，如果有想要買鞋子、包包等可以去那裡。

課程的話，我主要都是選修 Social work 的課，我覺得如果英文能力程度跟我一樣並不是很好的人，我覺得提前預習會有效的提升自己上課的參與度，可以先把不會的單字查一查，可以的話可以用電腦把重點打下來（上課通常都用電腦），上課老師在講相關議題時就比較能理解，問你問題的時候也比較不容易緊張，因為可以看一下自己記的重點，口頭報告的話，我是都會寫出完整講稿，可以的話真的要提前花多點時間在上面，因為不熟悉的語言會增加緊張程度，可以多練，練到你的身體可以自動反應下一句要講什麼，我自己是一個超容易緊張的人，但有一次我就瘋狂的練習講稿，練到我可以自動反應，上台的時候真的比較不容易緊張，就算緊張，還是會自動講完所有的內容，如果真的沒辦法背下來也沒關係，可以把講稿放在旁邊（我有發現大多數德國學生都會手寫講稿拿在手上，或用 Ipad，不過只是提醒用圖，並不會全程盯著看，會看一下小抄再看一下觀眾），偶爾提醒一下自己，但切記不要緊盯著它唸。

最後是後前要離開前，會有一些手續要辦，包含：Selfnet 取消、車票取消訂閱、關銀行（這個也是看自己的銀行，我是有申辦德國實體銀行，所以才需要關閉）、退籍、預約宿舍檢查、取消保險、洗衣卡退錢、退掉廣電費、電信取消（這個看個人，我自己沒有取消，是想說出國如果有需要用到可以再儲值，但要看電信可不可以這樣），強烈建議提前把這些東西完成，而且一定要記得，因為德國的大部分東西都是自動扣款還有續訂，所以如果有購買什麼或訂閱什麼一定要記得提前取消，不然會繼續扣款，然後如果有需要關閉實體銀行的人一定要提前處理好扣款的問題，因為關的時候裡面是不能有任何金額在待付款區的，然後宿舍的東西可以加當地社群看有沒有人要買，如果沒有的話可以看一下自己宿舍有沒有類似 share room 的地方可以看，山頂校區的 Geschwister-Scholl-Strasse 宿舍的地下室有，所以我是把不會用到的食材跟用品放在那裡給有需要的人。

五、 其他回憶紀錄

● 啤酒節

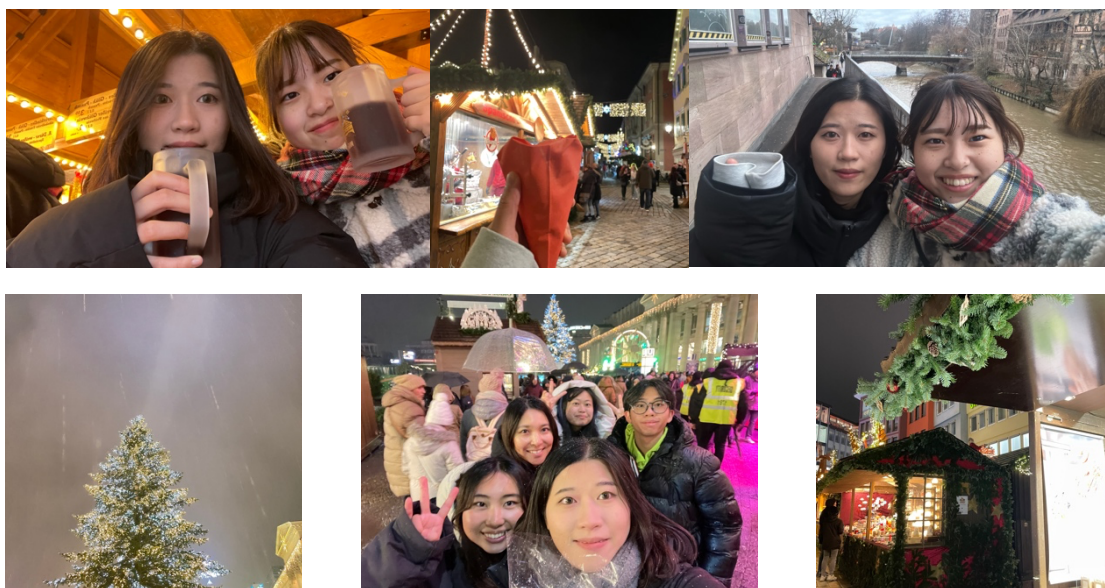
德國最著名的節日之一：啤酒節，我們一群不同國家的交換生相約去參加，有臺灣、新加坡和韓國的，地點在慕尼黑，門口的安保會檢查你背包裡是否有水壺或液體，有的話會請你倒掉或丟掉，背包太大也會請你花錢寄放，所以建議帶個小背包即可；進去時看到的景象是一個很大的遊樂園樣貌，裡面有賣食物的攤販、喝啤酒的帳篷、還有一大堆遊樂設施，非常壯觀，很多德國人會穿著自己的民族服飾，讓你有深入其文化的感覺，裡面的啤酒不貴，一杯一公升，喝起來很清爽、順口，進到帳篷內有很多座位區，前面會有樂團在表演，大家會站起來跟著一起唱或打節奏，整體氛圍非常的好，非常建議可以體驗一次。



● 聖誕市集

聖誕節時，德國各地都有聖誕市集，非常的應景，裡面有賣很多德國特色食物或飲品，也有一些其他類的物品，食物的部分，我很喜歡吃堅果，外面裹著糖衣，甜甜脆脆的，尤其是剛出爐熱熱的更好吃，最特別的還有熱紅酒，買的時候店員會跟你多收杯子的錢，喝完你可以決定留著還是退回，我覺得杯子是蠻有紀念價值的，因為每個市集的熱紅酒杯子都不一樣，會印有那個城鎮的樣式，我自己就有留了一個紐倫堡聖誕市集的紅酒杯子，去了不一樣地方的聖誕市集，最喜歡的是 Esslingen 的，裡面的佈景讓你彷彿深入其境，有很多傳

統服飾跟店面裝飾都很特別、符合歐洲歷史文化。



● 國際之夜

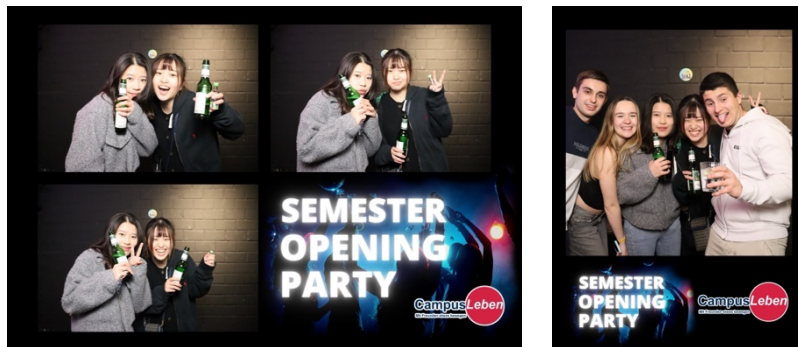
國際之夜是學校所舉辦的活動，目的是讓各個國家的人交流不同的文化，每個國家的攤販背後會有一個海報牆，讓你可以黏貼自己國家的介紹，除此之外，可以準備自己國家的特色食物，我們準備的是滷肉飯、蒜泥白肉、珍珠奶茶還有酪梨牛奶，大家互相分配工作一起準備，整個過程非常有趣，其他國家的人最喜歡的是滷肉飯和珍珠奶茶，而我們也透過這個機會去別的攤販認識其他國家的文化，也品嚐他們的美食，是一個文化交流非常好的機會！



● 派對

這是由學校組織聯合其他酒吧舉辦的派對，參加方式只要上網購票即可，這個活動資訊也是由學校辦的 Whatsapp 群組得知的，酒吧位置在學校旁邊，入場方式是掃描你購票時寄到你信箱的 QR Code，入場有一個免費的 Shot，

但裡面酒水是需要自費的，不過不會太貴，可以盡情享受，裡面有分室內區和室外區，市內區有遊戲區和舞池區，一開始我們坐在室外區聊天、小酌，後半段我們進到舞池裡面聽音樂，也有新朋友會跟我們聊天、互相交流，也藉此認識了一些不同國家的人，是一次很特別的國外派對體驗，也發現他們真的很享受在派對的氛圍，會很自然、放鬆的在舞池唱著自己喜歡的歌，帶著友善的心態去跟不同人認識。



● 做菜

有時候晚上我們交換生會一起聚集在某個共用廚房煮飯、吃晚餐，每個人互相合作幫忙，有時候也會跟不同國家的交換生一起吃飯、煮各國料理互相分享，除了品嚐異國料理外，也可以藉此機會聊天、更認識對方，我覺得這是一個很棒的機會去深入了解對方；除此之外，我們一群人一起出去玩的時候通常都會去超市買食材，自己煮晚餐，省錢之餘，也可以藉由合作的過程去培養感情，最重要的還有可以跟那些擅長廚藝的人學習！



● 芬蘭之旅

這一趟旅程有很多人，除了臺灣人以外還有新加坡和日本人，是我印象最深刻的一次旅行，除了因為芬蘭很漂亮以外，也因為一起出遊的人都非常好，雖然人數很多，但我們從計劃到實際旅遊時沒有任何的爭執，大家都會互相尊重和體諒，旅途的過程有點艱難，因為要搭長達 9-10 小時的夜車，而且天氣

非常的冷，有幾天我們是自駕旅遊，我個人覺得如果人夠多的話，自駕是一個很好的選擇，想去哪裡都非常方便，且分攤下來的錢並不會比搭公共交通高出太多，這趟旅程我們看到了雪、極光和在雪地裡的鹿、滑了我人生中第一場雪，也住到了一個很棒的 airbnb，從每次旅遊下來，我深刻的感受到去哪裡並不是主要重點，跟誰去才更為重要，有一群好的旅伴，你的旅遊會給你留下很好的印象。



● 週末爬山健走

德國有一些鄉村都會有山或溪流，假日時有些朋友會約著一起出遊去走走、晃晃，我覺得是一個很好的休閒選擇，空氣非常好、天氣也不會太熱，有湖的地方甚至你還能帶泳衣去游泳、戲水，而且那些路並不會太難走，有些地方搭車走一段路也能抵達，可以帶一些食物在路上吃，像我們的話通常都是早上出發，自己帶午餐抵達的時候吃，因為搭車也需要一段時間，到的時候可以先走一段，在中間的時候再停下來休息、吃個午餐，我覺得過程蠻有趣的，路人都很友善，會跟你打招呼，你也會看到跟市區不一樣的風景，是一個很好的運動機會，也是促進感情的一種方式。



● Stuttgart 導覽

我們在課堂上認識了一個德國同學，她是基督徒，也是 Stuttgart 的當地人，她很熱情地告訴我們有空的時候她可以帶我們到處走走，後來偶然從她的 Instagram 上看到她有跟她的教會舉辦一個 Stuttgart 導覽活動，我們便在課堂上詢問我們並不是本地人也不是基督徒可不可以參加，她很熱情地邀請我們，於是我們便參與了這場活動，過程是不用付費的，這場活動我覺得很值得，參加的人裡面只有我們是亞洲人，但他們每個人都很和善，知道我們不會講德文，也會派人在我們旁邊翻譯導覽給我們聽，非常的貼心，過程中我走過了我在 Stuttgart 從未去過的地方，我們去了教堂，第一次上教堂頂端，看到鐘的結構，也俯瞰了整個 Stuttgart 的建築風貌，還有令我非常印象深刻的一個服務站，那個服務站是專門為遊民所設立的，而創辦人本身也是遊民，他們透過跟當地的超市合作，將沒有人購買的即期品運送到服務站發送給那些有求的遊民，也提供一些衣物等服務給他們，我也藉此知道原來這座城市還有這樣溫暖的角落，最後我們還去了個很酷的酒吧，裡面有許多酒的品種，例如：白酒、紅酒、玫瑰酒等，購買方式是用儲值卡，每個機器內有不同酒的種類，將卡插進去後，選擇自己要的酒和 ml 數，拿旁邊的高腳杯放在下面酒就會自動流出來，我覺得這趟導覽對我來說是一段很特別的回憶，也讓我更加認識 Stuttgart 這座城市。





● 朋友在德國相聚

前半年認識了一個跟我非常要好的日本朋友，她離開德國後我們還是有保持聯絡，會互相分享日常，而在下半年，她再次回到德國旅遊、與我們見面，我們一起吃了飯，到公園聊天，晚上也一起煮飯吃，時間很短只有一天，但卻非常的開心，有一種很熟悉的感覺，因為上半年的我們很常一起出門，我覺得交換最難能可貴的地方就在這裡，你交到了不同國家的朋友，雖然之後會相隔兩地，但還是依舊掛念彼此，許諾會再次相聚。



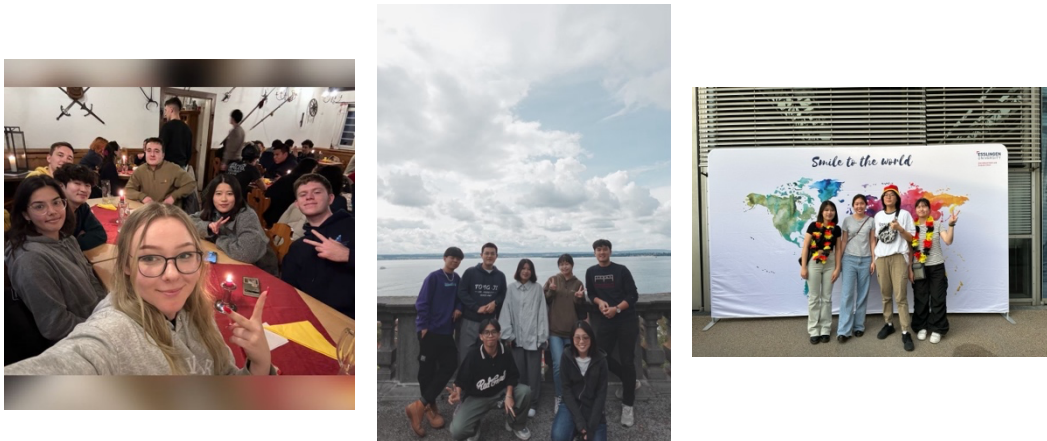
● Esslingen 節日活動

Esslingen 市中心的橋附近在假日很常會舉辦一些活動或市集，可以上網查他們每個月的節日，我們去了一個叫“Esslingen Estival”的活動，裡面有許多賣食物的攤販，晚上也有表演節目，我去那裡吃了好吃的炸薯片，某天晚上也有去小酌，整體氛圍很好，除此之外，我之前也有去過春天市集，裡面賣很多花和一些手工市集，如果假日有空可以出門走走、逛逛。



● 學校活動

學校有非常多元的活動，新學期剛開始時有 Welcome event，讓大家互相認識，學期過程有一些戶外教學，帶大家到德國不同的地方導覽，而學期末有 Farewell event，換送要離開的同學，我覺得學校很用心的在準備一些活動讓交換生參與，也都會提供一些課外活動資訊讓大家參考，對交換生非常照顧。



● 學餐

平常如果是整天課的話，我們中午下課都會去學餐吃飯，比較方便而且不用再走回宿舍，每天的熱食餐點大概會有 2-3 種選擇，也有沙拉、麵包跟飲品，推薦 Brazel 麵包，相較於其他地方賣的，它是我吃過最軟的，吃素食的也可以去，那裡的熱食有分葷食跟素食，結帳的時候要記得拿出學生證，才會是學生價，餐點價格落在 3-5 歐元左右，付款方式有分現金跟學生證，學生證可

以在學餐裡的積儲值，用學生證會比較方便。



● Hallstatt 旅行

這場旅行讓我非常印象深刻，因為是我所有旅遊中最臨時的一次，也是我第一次跟不同國家的朋友單獨出去旅遊過夜，這個小鎮位於奧地利，是我一直很想去的但礙於交通問題所以遲遲沒有成行，但在某一刻我突然下定決心想去，第一時刻想到的人是這位日本朋友，因為我們時間對的上，而且也很常出門，她也沒有猶豫就答應了我，於是我們就在出發的前幾天急急忙忙地討論行程、訂住宿等，整個過程都很順利，我們的想法都很合拍，唯一不順利的就是決定車次的時間，因為國外的大眾交通太容易誤點了，且很多時候誤點都是很長時間或臨時取消，但我們要到的地方又特別偏遠，需要轉很多次車，所以時間要算得非常足夠，而這次旅程我們剛好遇到國定假日，抵達奧地利後公車班次遞減，導致我們沒有車可以到想去的地方，也因為太偏遠叫不到計程車，幸好住宿的老闆娘人很好，主動提出要載我們來回，那一刻的我們真的覺得很幸運，這時候我就學到了不管是旅遊還是處理事情都會遇到很多突發狀況，抱怨對事情沒有任何幫助，靜下心來想解決辦法才是最重要的，也要慶幸我們遇到和善的人，整個旅程我們看到了很棒的風景、拍了很多照片，也體驗了鹽礦的觀光導覽，除了交通的問題以外，一切都很美好，所以旅遊真的能夠讓你更認識一個人，也能讓你訓練自己處理方式的能力。



六、 結論

出國交換是一個很棒的學習和成長機會，能夠到一個陌生的地方，開始一丁點的融入他們的生活、文化，是踏出舒適圈很好的一步，透過一些很平常路上會看到的建築和生活習慣去深入了解他們的人文風情。

這一年，我跟很多不同國家的人互相交流，了解他們的文化，也結交了一些感情很好的臺灣朋友，從陌生到熟悉，覺得自己很幸運都遇到一些很好的人，從他們身上也學習到很多。

我很感謝學校提供這樣的資源和機會，也感謝我的家人支持我，更慶幸也感謝當初的自己有鼓起勇氣選擇出國，體驗了一年非常不一樣的生活。

一年裡遇到了很多挑戰，不管是課業上還是生活上，成長了很多，原本的我不太敢跟人家主動搭話，但在課堂或聚會上，我開始會鼓起勇氣跟別人打招呼、認識，學會社交，也更加獨立，懂得如何靜下心來想辦法解決問題，出去玩的時候也在每一次經驗中更知道如何規劃旅程，改變更多的是我更知道如何與自己相處，也享受自己一個人的時光。

這一段時間說長不長、說短不短，長是因為我對那裡的環境已經很熟悉，短是因為覺得過得好快，我旅遊了很多不同的國家，看了不一樣的建築、體驗不同的文化，認識了很多還會再聯絡的朋友，也豐富了自己的視野，更收藏了許多回憶，這段期間讓我收穫了很多可能是我這一輩子都沒想過會獲得的。

七、 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。

七、 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	<p>此篇所撰內容可使閱者加詳對德國 生活、文化、乃至教育的瞭解。 是很棒的報告。</p> <p>指導老師簽名：王清華</p> <p>系所主管核章：</p> <p>(* 本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)</p>
--------------	---

※ 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。