

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：蘇庭萱

系所年級：四化材四 B

研習期間：民國 114 年 3 月至民國 114 年 8 月

研習國家：德國

研習學校：達姆施塔特應用科技大學



一、進修計畫摘要

(一) 緣起

一直以來我對於出國讀書存在憧憬，因此在讀大一時就抱持著想去出國當交換生的想法並立下目標。想要申請交換學生，主要是想跨出我的「舒適圈」突破自我及提升英文口說能力和其他人進行文化交流等。

此外，選擇德國作為交換的國家，是因為我認為德國地理位置優越，通往其他歐洲國家相對方便，能讓我拓展國際視野以及德國具有濃厚的歷史文化，相當值得我去探索與體驗。

研修學校簡介

達姆施塔特應用科技大學(Hochschule Darmstadt)有兩個校區，分別位於達姆施塔特(Darmstadt)及迪堡(Dieburg)，除了商業系、媒體系的課在迪堡外，其餘系皆位於Darmstadt 主校區。

達姆施塔特緊臨德國大城市法蘭克福，因此在交通方面非常便利。到法蘭克福市區大概只需 20 分鐘左右，另外也有直達巴士約 30-40 分鐘就可以抵達法蘭克福機場。另外若有課程在迪堡的也不用擔心，從達姆施塔特市中心有直達公車約 30 分鐘就能到迪堡。

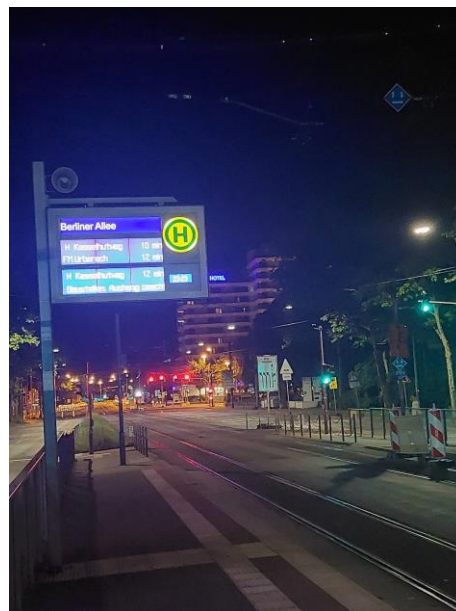
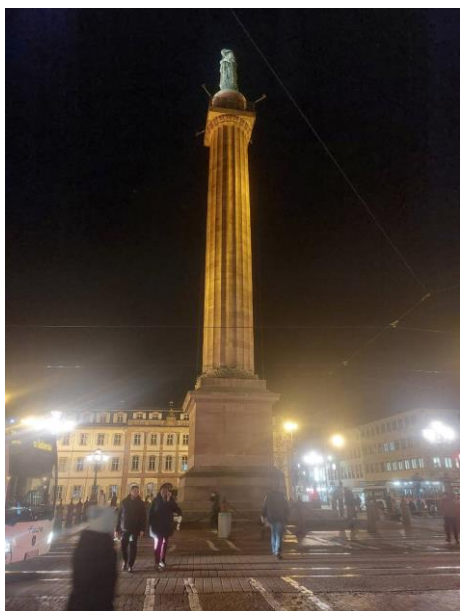


圖 1.達姆施塔特市中心以及公車站牌

(二) 國外研修之課程學習

我在本學期一共修了 4 門課程，分別為：

1. Studying in Germany - and liking it!

這個是在學期正式開始前的課程，是為交換生開的課程，總共只有 6

次的上課，最後還會有一個筆試的考試，這堂課是個需要大量與其他人討論以及踴躍發表自己意見的課程，但我認為比較可惜的是，課程沒有想像中有趣，全部的課程都是在教室上課，並沒有實際探索的體驗。

2. German as a foreign language A1.1(Intensive course)

最初學校會有安排與個人能力相符的德文測驗來作為課程分班。這個是在學期正式開始前的密集課程，大概為期1個月左右，課堂上老師主要是教一些基礎的自我介紹、數字等等的內容，著重於讓我們練習口說，每堂課都會利用小遊戲和隨機分組活動讓大家一起練習口說對話，比較可惜的是我們是透過線上的方式來進行上課。

3. German as a foreign language A1.2 (Extensive course)

德文 A1.2 就是學期間的一般課程，一個禮拜共要上 2 天課，課堂一樣會有許多分組討論的活動，老師會很注重每一個人是否都有開口發表到，說錯沒有關係，重點是要練習說出來。跟 A1.1 較不同的地方是，在 A1.1 結束時只有筆試的考試，而 A1.2 的考試除了筆試外還有額外的口試，也讓課程變得較豐富。老師們非常親切友善，有任何問題都會非常認真的回答。語言真的要開口講更容易進步

4. Business English 1

在我所修習的所有課程當中，這門課是我最喜歡的一門。老師非常親切友善，有任何問題都會非常認真的回答並提供協助。這門課是全程以英文進行授課，而且幾乎所有同學的英文能力都相當優異，大家都會在課堂上積極發表自己的意見或回答問題，這樣的氛圍也激勵我更加主動發言表達自己的想法，同時藉此訓練口說能力。此外這門課的評量方式並不依靠考試，而是以一次個人報告與一篇小論文為主，讓我能更專注在學習與表達的過程中。

二、 研修之具體效益

經過這半年的交換生活，我感受到自己在個人成長上有了很大的進步。我變得更加獨立，面對問題時能更冷靜思考，並嘗試自己解決各種挑戰。增強了自我管理與適應能力。這段經歷讓我真正體會到成長的意義，也讓我在生活中更加自信與成熟。同時，我也在想法上有了很大的改變，特別是在社交能力方面。過去的我比較害羞，不太會主動與陌生人互動，但在這段期間，我嘗試鼓起勇氣主動與他人交流，這樣的嘗試讓我獲得了更多自信。即使使用並不熟悉的英文，我也能與他人順利溝通，這不僅讓我學會更勇敢地嘗試，也帶來了寶貴的跨文化交流經驗。此外，我的語言能力也在這段期間提升許多，以前的我總是因為擔心文法或口音出錯，而不敢大方開口說英文，甚至常為自己到底說得對不對感到糾結。但在交換的過程中，我明白，語言只要能夠達到溝通，即使表達不夠完美也沒有關係，可以透過換句話說或者使用肢體語言，讓對方理解。透過這樣

的體驗，我學會將重點放在交流本身，讓我更勇敢、更有自信地使用英文。

三、 本次出國進修經驗與心得分享

首先，非常開心自己能夠有機會參與並順利完成這半年的交換旅程。對我而言，這六個月不僅是一段實現夢想的時光，更像是一場自我挑戰與大冒險。在這段過程中，經歷了各種文化衝擊與生活上的挑戰，也在一步步的適應與學習中，深刻感受到自己的成長與蛻變。

讓我想起剛抵達德國時，就遇到了一個難忘的挑戰，行李延誤。面對突如其來的狀況真的讓我感到手足無措。不過這樣的經驗，反而成為我快速適應與學會尋求幫助的第一課。在課程尚未開始的三月初，H_DA 的國際事務處安排了許多迎新的活動，例如見面會、歡迎會以及假日郊遊，讓我們交換生能更快融入新的環境。還記得在最初的歡迎會結束後，學校還特別安排了一場酒吧體驗活動。透過這樣輕鬆的場合，我們來自不同國家的交換生之間有了更多交流與互相認識的機會。此外，學校還帶領我們進行週末小旅行，走訪了法蘭克福、馬堡、海德堡、美因茲等城市。透過這些活動，不僅能夠欣賞不同城鎮的風貌，也幫助我們更加了解德國的文化，能夠參與其中，我覺得非常幸運。

不過，一開始的生活並非全是輕鬆愉快。除了迎新活動，學校同時安排了密集的德文訓練課程，連續四週、每天上午九點上課，課程內容相當扎實，確實讓人覺得吃力。同時，我也需要處理許多生活上的必要事務，例如辦理電信門號、入籍登錄以及銀行帳戶開設等。雖然這些事情在當下讓我覺得繁瑣又緊湊，但回頭來看，正因為有這些過程，雖然辛苦，卻也是我交換生活中最重要的起點也逐漸培養了自己獨立面對挑戰的能力。



圖 2.學校帶所有國際交換生參觀城市、跟韓國交換生一起吃飯

德國的教學方式和台灣真的非常不一樣！課堂上，當老師拋出問題時，同學們都非常踴躍舉手分享自己的想法與觀點，而老師在聽完之後，總是會給予鼓勵，並對大家的回答進行補充與總結。這樣的上課模式讓我覺得既新鮮又特別，也讓我真實地感受到互動式的學習氛圍，還有一件很特別的是下課要敲桌子！這種文化上的小細節讓我覺得很有趣，也讓我在課堂中感受到不同於台灣的學習氛圍。

最後，我要非常感謝所有在我德國交換期間給予我幫助與支持的人，無論是在學業上或生活上。這段交換生活讓我收穫良多，我也相信這段經驗將對我的未來帶來深遠的影響，不僅有助於我與他人的互動交流，也進一步提升了我的語言能力與職涯發展。

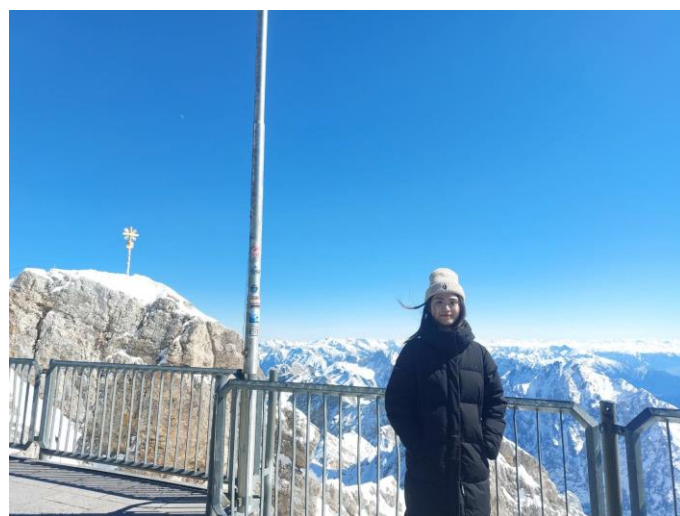


圖 3.第一次去法蘭克福、漢堡旅行、跟其他台灣交換生一起出遊以及登上德國第一高峰~楚格峰(ps.這個景點很值得去！)

四、 建議事項

1. 限制帳戶/保險/銀行

申請德國簽證時所需的財力證明就是所謂的「限制提領帳戶」。我選擇透過 Expatrio 辦理，因為它的「Expatrio 大禮包」方案已經包含了保險，讓整體申辦過程更加方便簡單。雖然 Expatrio 現在也提供自家的銀行帳戶，但我實際使用後覺得它的轉帳速度偏慢，沒有辦法隨轉隨到。因此，我另外開了一個線上網路銀行 Revolut。選擇最基本的方案即可，不需要支付月費，而且日常生活中不論是朋友間轉帳還是消費刷卡，我幾乎都使用 Revolut。德國現在大部分地點都可以刷卡，不過仍有少數小店只收現金，所以平時身上備一些歐元就足夠了。

2. 飲食

在吃的方面，因為在歐洲外食費用真的很貴，因此我大部分都是選擇自己下廚，讓我的廚藝從(5→100%)整個大躍進，是我從來沒有想過的。然後每間超市幾乎都有各自的 app，可以查看當周特價商品，有時折扣力度很大，還能獲得一些小確幸。此外，像 Netto、Edeka 超市及店家也有合作 payback card 的集點回饋，可以多加利用，能夠省下一些生活費。

3. 交通

由於學期票要到四月開學時才會啟動，因此三月學期尚未開始時，需要自行購買交通票，而一般的月票價格是 58 歐/月，可以在全德國搭乘公車、火車、地鐵、電車等，但不包含 ICE、IC 快車。在德國搭車時通常不需要刷卡或刷票進站，但會有查票員，若逃票被抓到，罰金非常高，一定要注意。

另外，如果經常搭乘長途火車，建議可以購買 DB BahnCard (可同時累積 BahnBonus 點數)。使用 BahnCard 購票時，可享每次票價折扣 25% 或 50%。由於火車票是浮動價格，越早購票通常越便宜。

4. 住宿

住宿方面，我很幸運抽到由學校配合組織所提供的宿舍，當時學校共有兩個地點可供選擇，而我最後選擇了 Karsholf。我住的是四人一室，每個月的住宿費為 419.88 €，最後一個月 8 月不會收費。整體而言，宿舍環境還不錯，生活機能也算方便，唯一的缺點是地點距離市中心稍遠一些。不過，Karsholf 宿舍對於環境整潔尤其是牆壁的要求相當嚴格，一定要特別小心注意喔！

5. 網路

我選擇的電信業者是 Vodafone。到達德國後，建議第一件事就是盡快辦理 SIM 卡來取得手機號碼，因為在開啟限制領帳戶或是辦理銀行帳戶時，都需要提供手機號碼，因此越早辦好，就能越快收到第一個月的歐元喔！

另外我住的 Karsholf 宿舍無法直接連上 Wifi，必須透過路由器才能使用網路，而在德國當地購買新的大約需要 75€ 左右，因此建議可以自行從台灣攜帶一台無線分享器，或者在當地向其他學生購買二手路由器會是更經濟實惠的選擇。

6. 機票

機票的部分，我當初是直接購買中華航空的來回機票，之後再修改回程票的日期。我建議可以先購買來回票再進行改票，這樣通常比直接購買單程票更划算。

不過回國時要特別注意，在法蘭克福機場中，華航會在登機門前才對手提行李進行稱重，因此務必要確認手提行李不要超重

7. 回國手續

我是使用 TK 保險，建議在回國的 6 周前就提前通知 TK 要取消保險，因為 TK 的作業流程相對緩慢，都是以紙本文件進行處理最後一個月的 (ps. 保險費會依照實際回國時間來進行計算)。

至於退籍手續，必須要在離開前一週內才能夠辦理，完成後會收到退籍證明信。不過比較特別的是，我一直到回到台灣大約 2 至 3 週後才收到這份證明，這段期間還讓我小小緊張了一下。

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	
--------------	--

※ 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。

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	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。