

# 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：謝宜芸

系所年級：視傳碩三

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：德國布蘭登堡應用科技大學

國外研修成績：1.43

---

### 一、進修計畫摘要

#### (一) 緣起

這次交換的學校為布蘭登堡應用科技大學 (Technische Hochschule Brandenburg, THB)，選擇的科系為資訊與媒體學系 (Informatik und Medien)。選擇到德國交換的原因除了王秋雄獎學金可以減輕經濟負擔以外，就是為了再次踏上這個小時候曾經待過的國家。我在大學與研究所期間認識了包浩斯 (Bauhaus)，這次前往德國更讓我能親身體驗其設計氛圍與教學理念，加深對包浩斯精神的理解，我相信這將對我的未來設計發展帶來深遠影響。

#### (二) 研修學校簡介

布蘭登堡應用科技大學成立於 1992 年，是哈非爾河畔布蘭登堡 (Brandenburg an der Havel) 的第一所科技大學，以創新和實用為其經營特色，即便坐落在一座離柏林為一個小時的城市中，大多居民與超市皆以德語為主要溝通語言，但校內的外籍生比例仍然非常高。

- **學校簡介**

學校總人數約 3200 人，校內有約 500 多人為外籍生、交換生等，校園內充滿多元文化的氣息與氛圍。校內設有多個學院，包括：企業管理系、電腦科學與多媒體系和機械工程系等。其課堂為 90 分鐘的講堂與另外 90 分鐘的實際操作為學生提供豐富的學習方式。校內更是提供宿舍，而其租金費用相較於其他城市來說相對低廉許多，能更有效的降低學生生活費用的負擔。



圖一、從學校餐廳拍出去的校園



圖二、從商學院頂樓拍攝出去的校園

- **城市特色與歷史**

布蘭登堡市是布蘭登堡邦的三個主要城市之一，在納粹時期 Brandenburg 為主要實驗城市，是有名的 T-4 行動的執行地，更是在此之後作為其他集中營的範本。在納粹解散後，布蘭登堡市成為東德，其建築風格與居民長相與科隆、慕尼黑等西德都有極大的差異。以 THB 為例，THB 在被蘇聯佔領期間係作為其軍官辦公與居住的地方，因此在轉換為學校後，建築師把

宿舍的外觀風格建立成士兵的宿舍。

德國或是歐洲的小城市中為了打響觀光的名聲多半都會有些特色小物像是波蘭的 Krakow 就以火龍的傳說來吸引觀光客。而 Brandenburg 則以長著麋鹿角的小狗作為吸引觀光客的特點。



圖三、哈非爾河畔



圖四、布蘭登堡市特色生物—長著麋鹿角的狗

### (三) 國外研修之課程學習(課內)

此次交換我修了三門課，其中兩門是專為國際學生與交換生開放的，他們分別是：History of Brandenburg（布蘭登堡歷史）和 Profiling Germany（剖析德國）；而專業課程的部分我選擇的是 Introduction to Interactive Media（互動媒體基礎）。

- History of Brandenburg（布蘭登堡歷史）

這堂課由已經退休的考古系教授來帶領我們親自走訪城市中的大街小

巷，並在行走的路上不停講述建築物與城市的歷史，力求讓學生能充分認知這座城市的美貌、文化與歷史。每一次上課總能從不同的小巷弄與角落中更全面地認識到這座城市的美貌，而造訪的地點諸如：前身為市中心的歷史博物館、中古世紀就開始存在的老教堂和曾經是毒氣集中營與監獄的教育博物館等。學期末則會帶我們去划船（Canoeing），以每艘 2~4 人，大約一到兩個小時的方式來體驗哈非爾河。

- **Profiling Germany（剖析德國）**

這堂課老師帶領我們以資料和數據等方式初步的瞭解德國的經濟、文化與歷史。除此之外，也會帶領我們前往柏林和布蘭登堡本地參觀博物館，例如：柏林地下通道（Tour M - Under the Berlin Wall）、布蘭登堡精神病院（Asklepios Fachklinikum Brandenburg）和德國歷史博物館（特展：Roads not Taken. Or: Things could have turned out differently）。

整個學期則會有小組專案，分為小孩子組和老年人組，其宗旨是為當地居民設計一個一日跨文化的體驗活動，而這個活動會安排在臨近期末的月份中。

- **Foundations of Interactive Media（互動媒體基礎）**

專注於程式設計與平面設計的結合，如何產生兩者之間的互動關聯性。學期末的專案為每個人建造一個自己所選擇分類的網站。老師以全英語授課，PPT 也是英文的大大增加了交換生了解課堂內容的機會。老師從零開始教起如何寫程式並學會使用 Bootstrap、CSS/HTML 和 JavaScript 等程式語言，同時也會教如何做設計使自己的網站變漂亮，而網站本身又該如何產生互動性並且擁有些微動畫的效果。

在課堂初期，老師上半節課會先以理論知識輸出，下半節課則帶著學生實際操作和撰寫程式語法。在臨近期末時，老師上半節課仍維持理論知識的教導，下半節課則改為以一對一的方式來解答同學們在建立網站時的疑難雜症。

#### （四）國外研修之生活學習（課外）

- **交換生**

台灣的交換學生抵達德國後不知道為什麼被歸類為 Erasmus，雖然一開始我對此感到疑惑，但漸漸的也對於自己是 Erasmus 的一員感到榮幸和歸屬感。我後來也有了解到，Erasmus 的交換生與普通交換生和國際學生是不同的，Erasmus 所涵蓋的學生更多、更廣，制度也更加完善。我們這次有除了台灣以外來自西班牙、葡萄牙、衣索比亞、土耳其、法國、墨西哥、波

蘭、烏克蘭和約旦等地的學生共有約 23 人。多元的文化讓我增進了跨文化溝通的能力。



圖五、Erasmus 於學校屋頂的大合照



圖六、部分交換生第一次破冰聚餐

### ● 飲食與生活

德國以馬鈴薯與麵包為主食，從小因為媽媽喜歡吃的原因，因此我們家從小就多以西餐為主。抵達德國後的馬鈴薯與麵包對我來說簡直像是回到了家一般。我還記得我當時第一次吃到學餐時想到「欸，這好適合我！」雖然後來有吃到太平淡或是太鹹的餐點，我仍然覺得學餐真的好好吃。但因為沒有修太多課因此沒有太頻繁的去 Mensa（學校食堂）吃飯，大多時間還是以自己煮來吃為主，而自己煮除了可以增進廚藝外也可以有效減少生活花費。



圖七、學餐：馬鈴薯塊、炒蛋和菠菜泥，旁邊則是橘子或鳳梨汽水

德國宿舍有分單人、雙人、四人、六人和家庭房，同時雖然特別表明但也有分單性和混合。目前已知布蘭登堡應用科技大學只有一間是混宿，也就是男女共同。即使是雙人房也有著自己的臥室和書桌，房間隔音效果也很好，唯一需要共用的是浴室、廚房和飯廳，聽說四人房的則會有個小客廳用做會客用。而這樣的獨立生活空間恰好適當的培養獨立性與時間管理能力。



圖八、宿舍房間

## ● 旅遊

德國位於歐洲的中心從布蘭登堡前往柏林約略一個小時的車程，再從柏林去往各地都很方便。作為交換生在旅遊中基本上都是能省則省，因此聯航（如 Ryanair）和長途巴士（如 Flixbus）皆為首選。而住所則基本都是選擇混住的青年旅館，只租一張床價格相比旅館來說低廉許多。

## 二、研修之具體效益

## （一） 課程學習與啟發

德國的上課方式有別於台灣，老師時常在授課過程中轉頭詢問學生是否有問題，或對剛剛的內容有沒有意見。這種方式讓我習慣更主動地去表達自己的想法，不再只是被動聆聽。在期末評分時，德國與台灣也不同，老師會直接在課堂上開放式地詢問學生意見，同學們也都很踴躍發言，這使我學到如何在公開場合給予具建設性的回饋。在德國，上課基本上不點名，他們認為大學生已經是成年人，應該能自主安排時間並決定是否到課，這樣的制度也訓練了我的自律性。而在課堂設計上，老師除了講課，也非常重視學生之間的參與和互動，並透過實踐練習和小遊戲來增添趣味，這些安排增加了學生之間的討論機會也趁機能學到來自不同背景的大家的思考方式、理念與合作機會。

## （二） 異國生活與文化體驗

在德國的宿舍生活給了我與台灣截然不同的感受。由於宿舍有良好的隔音效果，使我得以安靜地專注於自己，而不像在國內宿舍時常因噪音或隱私不足而產生過度思考與內耗。這樣的生活環境讓我逐漸減少不必要的心理壓力，也學會更獨立自主地安排日常。

此外，在研修期間我也嘗試了獨自旅行。從訂票、規劃行程到解決突發狀況，這樣的經驗雖然充滿挑戰，但也大大增強了我的自我管理與應變能力。獨旅不僅讓我更加自信，也讓我更能依照自己的步調去欣賞沿途的風景與文化細節。我還特別喜歡在旅途中參觀現代美術館，幾乎每到一個城市都會挑選一間進去。這些展覽不僅豐富了我的文化體驗，也啟發我在視覺傳達設計上的靈感。透過與不同藝術作品的接觸，我開始思考如何將現代藝術的觀念融入設計實務之中，我相信這對我的不管是專業或是個人的成長都有很大的幫助。

## （三） 個人成長與未來

這次在德國的交換經驗讓我找尋到了我未來想研究的方向，同時，在獨自生活與室友相互配合中也培養了更強的獨立性、自信心和時間管理。德國人是一個可以非常直白表達自己喜好與點出他人不足的民族，因此我也從中學習到要誠實地面對自己的想法，並勇於在遇到問題時表達出來，而不是把困難隱藏起來。同時，我也在課堂上發現當自己有需要時，勇敢地開口尋求幫助往往能獲得組員甚至是老師的支援。這樣的經驗使我更加明白，開放的溝通與勇敢的態度不僅能減少內心的焦慮，更能促進團隊合作與組員之間的磨合，並且在未來研究中帶來更多正向的思考與想法。

### 三、本次出國進修經驗與心得分享

#### ● 課業與歷史現場的震撼

專為國際生設計的《布蘭登堡歷史》與專為交換生開設的《剖析德國》，給我的啟發遠超過我的想像。透過實地探訪，歷史不再只是課本上的文字或想像中的故事，而是真實發生過、可以觸碰的過往。在《剖析德國》課程中，老師請來歷史學家為我們講解納粹時期心理與生理殘障人士的命運，隨後帶我們前往著名的 T-4 行動執行地點——Asklepios Fachklinikum Brandenburg。校外教學時，導覽員向我們解釋，院內曾遭殺害的小孩年齡從兩個月大到十八歲不等，過程極為殘忍，而院長 Hans Heinze 則在納粹政權結束後被蘇聯軍隊逮捕，並送至 Nicolaiplatz 服刑，可惜的是他只有服刑七個月並且沒有吊銷醫生執照。他曾在 Asklepios Fachklinikum Brandenburg 所做的決定造成了數千名小孩沒有未來並且家長們甚至不知道自己小孩的死因，短短的七個月我認為不足以彌補這上千位小孩的生命。

在《布蘭登堡歷史》課程中，老師帶領我們參觀現為教育博物館的舊監獄，這讓我能立即將歷史知識與實地經驗串聯起來，感受歷史的重量，也讓我對歷史的理解更立體和深刻。這種歷史的感受也延伸到了我的獨旅中，我在科隆看到了「灰色巴士」(Grey Buses) 雕像，上面刻著「你要載我們去哪裡？」

(WOHN BRINGT IHR UNS?)」，這讓我瞬間聯想到，那些被載走的人很可能最終被送往柏林或布蘭登堡的 T-4 行動集中營或醫院並慘遭殺害。這些體驗讓我深刻感受到布蘭登堡、乃至整個德國歷史對我的影響不僅停留在知識層面，更觸及情感與聯想能力。

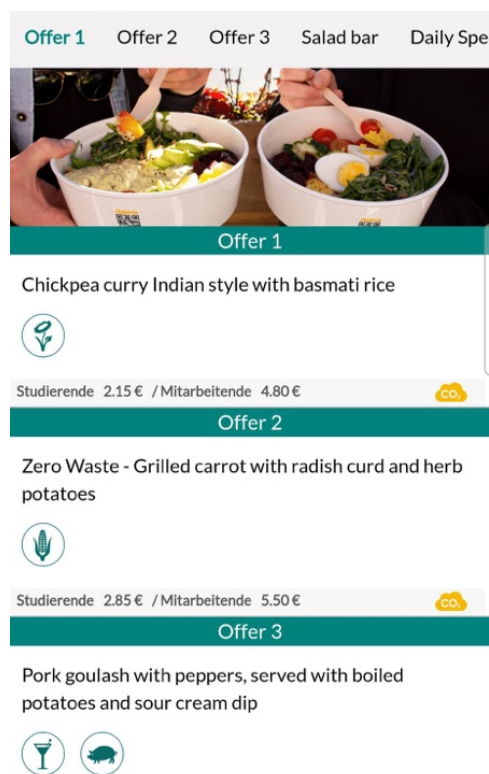


圖九、灰色巴士雕像 (Das Denkmal der Grauen Busse)

#### ● 宿舍生活與永續實踐

除了德國的歷史層面讓我有深刻感受外，德國對於 SDGs (永續發展目標) 的落實與態度同樣讓我印象深刻。17 項永續目標在德國不僅停留在課堂、畢業製作或設計比賽的討論上，而是真正融入生活的每個細節。舉例來說，學生宿舍和教室裡幾乎不使用電風扇或冷氣，而是透過多開窗戶和多喝水來自然降溫，這樣

的做法不僅節能，也讓我體驗到與自然環境和諧共處的生活方式。在學生餐廳，每週都有素食星期五，餐點的選擇不僅注重健康，也兼顧環境永續。透過餐廳的 App (Mensa+)，我可以清楚看到每道餐點會產生多少二氧化碳、所使用的食材以及營養成分。這讓我第一次真正感受到生活方式與環境責任的緊密連結，而不是單純的理論或表面行動。



圖十、學餐 app，可以事先看今日餐點再決定要不要去吃

此外，德國在宿舍生活的永續做法也非常細緻。例如宿舍手冊中建議，在放置家具時保持與牆壁至少 10 公分的距離，以利空氣流通並避免黴菌生成，窗戶應常開保持通風。這些看似微小的生活規範，其實都是培養環境意識和日常自律的重要方式。在這種環境下生活，久而久之，我開始自覺在生活中注意能源消耗，甚至回到台灣後我也會習慣性地在出門前開窗戶使宿舍裡的空氣能保持流通，不至於太悶。但我也有觀察到一個有趣的現象：雖然德國給我的整體印象是非常重視永續，但在宿舍的垃圾集中放置區，廚餘和一般垃圾往往是放在同一個桶子裡，並不像我原本想像的德國那樣嚴格執行分類。這讓我理解到，德國的 SDGs 落實並不是每一個細節都做到極致，而是透過整體制度的設計與生活習慣引導來實踐。例如節能通風、餐點標示、素食日這些措施，比起硬性的要求完美，更能自然地融入大眾的生活。這種不需要強制要求，大家自然而然就會遵守的實踐力令人佩服。相比之下，在台灣的日常生活中，SDGs 的理念更多停留在宣傳或象徵性的活動，而不是真正融入生活的細節。親身體驗德國這樣的生活方式，讓我明白永續不只是口號，而是可以透過日常生活逐步落實的實踐哲學，這對我的價值觀和生活習慣都帶來了深遠影響。

## ● 旅行中的人際關係與自我成長

雖然在高中時期我已經有過約略兩年獨立生活的經驗，因此在德國的日常起居對我而言並不是挑戰。但真正讓我感受到不同的，是跨文化環境中所需的另一種獨立性：如何與室友和平相處，如何在每一次與朋友們一起旅行時，前往大家都想前往的景點和如何在獨自旅行時解決突發狀況。

由於我個性上容易遷就他人，像是買日用品、旅行行程等事情，我往往不會主動提出自己的意見，而是傾向配合室友或朋友們的安排。然而，這樣的經驗讓我開始反思自己的性格，也學到在相處中如何平衡遷就與表達需求。即便仍然會遷就，我已經更清楚自己的底線和舒適圈，並且也會嘗試表達自己的想法。這對我來說是一種細微但重要的成長，學會在與他人共處時保有自我和和諧。這些經驗讓我逐漸體會到「獨立」不僅僅是自己煮飯、打理生活，更是能在各種文化與社會情境中靈活調整、勇敢面對。

外出旅行時最需要注意的是火車有沒有誤點、是否能順利銜接下個交通工具、長途巴士會不會突然取消你的座位等。我這次從愛丁堡返回倫敦時 Flixbus 就被取消了，很慘的是，我是訂晚上的想說在車上睡一覺隔天早上到就可以開始遊玩了，但他是出發前一個小時才提醒我，因此當時已經沒有便宜的車子可以預訂了，所以我只好回頭再去訂一間青旅。而從倫敦前往比利時的車子也因為取消讓我只能訂下一班的原因造成我在比利時的青旅無法入住，無故被扣款 20 幾歐。

這次的旅遊雖然偶有突發事件，例如從愛爾蘭回來以前，朋友突然問我要不要去義大利，當時我其實已經沒錢了，但覺得不去義大利很可惜，因此還是答應了。事後回想，我並不後悔去義大利，只是回德國後真的吃土了好長一段時間……。但其實我很珍惜每一次的獨旅或是與朋友們結伴的旅行，不僅讓我學會在突發狀況下做決策，也讓我更認識自己的喜好和旅遊習慣。這些經歷豐富了我的生活視野也讓我逐步建立起對旅行安排和自我管理的信心。



圖十一、學期末與交換生一起打水仗

## 四、建議事項

### 1. 支付與銀行

- 德國與全歐洲普遍推行無現金支付，主要使用電子支付或信用卡。
- 建議在簽證下來後先申請金融服務，例如限制提領帳戶。
- 推薦 APP：

Expatrio：提供限制提領帳戶、銀行帳戶與健康保險。

Revolut：免銀行轉帳手續費，可轉帳歐洲多幣種。

- 健康保險選擇：

公保有年齡限制，如超齡則需使用私保。超過年齡限制後的办理流程：先 Dr. Walter 的 Provisit → 再打電話給 TK 解釋你的情況儘可快速獲得學校所需資料。

- 推薦 Revolut 的原因：

Expatrio 帳戶會在簽證結束當天關閉，Revolut 可延長約六個月，方便宿舍押金退還或繳交其他未繳交的費用。宿舍押金也可填寫台灣帳號，但用歐元收會更划算，並可在之後轉賣給後續交換生。

### 2. 宿舍與學校行政

THB 宿舍有年齡限制，但交換生通常還是會被安排宿舍，即使作業行政時間被拉很長也不要慌，因為德國除了在收錢（如廣電費）時行政效率會很快以外，其他行政流程可能都很慢，需要耐心等待，因此即使超齡也不用擔心。

### 3. 交通與學生優惠

學校提供免費的 Semester Ticket（相當於當地訂閱制的月票，每個月 58 歐），可免費搭乘：大部分公車、長途巴士、地區火車（RE、RB）、U-Bahn、S-Bahn 和 Tram 等。

- 注意事項：

柏林、布蘭登堡公車司機通常不驗票；其他城市公車可能只開前門，有刷 QR 碼的機器。上車前可觀察其他乘客操作方式（給司機看或掃 QR 碼）。

● 推薦 App：

DB App：提供月台變動、車輛延誤或取消的即時通知。重點是介面是英文的，聽不懂月台的德文沒關係，DB App 就是你的好幫手！除此之外，在 DB 上也可以選擇 D-Ticket Service Only，這樣他所推薦的路線就都是免費的了～

Flixbus：使用 UNiDAYS 或 ISIC 可享 10%~15%的折扣，但德國 Flixbus 的折扣不適用於英國 Flixbus。

## 五、附件

### (一) 其他有關資料

### (二) 成果報告檔及照片檔

[https://drive.google.com/drive/folders/1xdTXMg-fI7DBgx\\_PqdncA4YacSWyrI2q?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1xdTXMg-fI7DBgx_PqdncA4YacSWyrI2q?usp=sharing)

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。

● 推薦 App：

DB App：提供月台變動、車輛延誤或取消的即時通知。重點是介面是英文的，聽不懂月台的德文沒關係，DB App 就是你的好幫手！除此之外，在 DB 上也可以選擇 D-Ticket Service Only，這樣他所推薦的路線就都是免費的了～



Flixbus：使用 UNiDAYS 或 ISIC 可享 10%~15% 的折扣，但德國 Flixbus 的折扣不適用於英國 Flixbus。

## 五、附件

### (一) 其他有關資料

### (二) 成果報告檔及照片檔

[https://drive.google.com/drive/folders/1xdTXMg-fI7DBgx\\_PqdncA4YacSWyrI2q?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1xdTXMg-fI7DBgx_PqdncA4YacSWyrI2q?usp=sharing)

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。