

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：陳乙馨
系所年級：四財金四 A
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：布蘭登堡應用科技大學



一、進修計畫摘要

(一) 緣起

能在國外生活一段時間，親身體驗當地的文化與風土民情，一直是我長久以來的夢想。我對於歐洲這片充滿歷史與藝術氣息的大陸始終抱持著高度的好奇心，而出國讀書更是我自求學以來不變的目標。對於國外的環境、多元文化以及不同的語言，我總懷著濃厚的興趣與探索的渴望。

在大學期間，我透過參加交換生分享會及訪問國際事務處的相關資訊，發現雲科大的交換生計畫相較其他學校更容易申請，於是在大三暑假時下定決心申請大四下學期的交換學生計畫，並朝著這個目標努力準備。最終，我會選擇德國的學校作為交換地點是因為德國長期以來都是全球的工業及經濟強國，許多世界知名品牌皆出自於此。同時，德國近年來對於外國人的接納度愈來愈開放，為國際學生提供了良好的交流與發展環境。

我希望藉由這段交換經歷，能夠學習到德國在商業領域的專業知識，拓展更加國際化的視野，也能透過日常生活深入體驗當地的文化氛圍，並藉此磨練自己在陌生環境中的適應力與獨立性。能夠真正走出熟悉的生活圈，到異國體驗不同的教育體制與生活方式，對我而言是一份無比珍貴的機會。我非常感謝雲科大給予我這次難得的機會，讓我得以踏上這段交換學習的旅程。這不僅僅是一場學術上的探索，更是一次生活、視野與心境的全方位拓展。

(二) 研修學校簡介

布蘭登堡應用科技大學 (Technische Hochschule Brandenburg, 簡稱 THB) 成立於 1992 年 4 月，位於擁有悠久歷史的布蘭登堡市。布蘭登堡市環境純樸優美、生活步調恬靜，並且距離德國首都柏林僅約一小時火車車程，交通便利。與德國其他大城市相比，布蘭登堡的學雜費及日常生活開銷相對較低，對國際學生而言是相當友善的學習與生活環境。

校園結合了歷史與現代特色，保存多棟中世紀的美麗紅

磚建築，例如校內圖書館曾為馬廄，改建後在館內至今仍可見保留下來的歷史痕跡。除了這些具有歷史韻味的建築外，學校同時擁有現代化的教學大樓與先進的實驗室，提供學生完整且多元的學習資源。師資陣容涵蓋工程、商業管理、經濟、資訊及媒體等領域，開設豐富的專業課程，能滿足不同背景學生的學習需求。在教學資源方面，THB 使用 Moodle 系統輔助教學，並配有專屬的學生郵件系統，方便課程及行政資訊的傳遞。

校園內還設有學生宿舍、學生餐廳及排球場等，生活機能便利。校園雖不算寬廣，但綠蔭遍布，夏日陽光灑落在校園中風景如畫，非常適合學生在下課後散步或休憩，同時也深受當地居民喜愛，常見人們在此遛狗、運動，營造出濃厚的社區氛圍。

交通方面，學生證附帶全德境內的交通通票，可以搭乘公車 (Bus)、火車 (Train)、電車 (Tram)、以及地鐵 (U-Bahn) 等公共交通工具，僅高速快車 ICE 與 IC 不包含在內。大大提升了學生跨城市旅行與探索德國各地的便利性。



左:校園 右:圖書館

(三) 國外研修之課程學習(課內)

在選課方面，可以在出國前事先做好想修讀的課程方向，在選課日的時候會有老師幫忙，可以在討論時提出自己的修課需求，老師也會推薦及建議一些適合交換學生的修課課程。

I. History of the city of Brandenburg

學分：3

成績：1.7

課程內容：以實地參訪的方式，帶學生認識布蘭登堡市及德國歷史相關的文化景點。老師會用英文介紹各個景點的歷史及故事。這學期參訪了：布蘭登堡考古博物館、布蘭登堡大教堂和大教堂博物館、舊鋼鐵廠的工業博物館，以及參訪柏林的國會大廈，下學期（春季交換）還會有滑獨木舟的戶外活動，以不同角度體驗城市文化。另外，上課時間是在週六的中午集合，會有特定的日期，老師會用 E-mail 通知學生上課時間；而且沒期末考試和報告，以出缺席來決定期末分數。

感想：這是一門非常值得推薦的課程，不僅能夠深入了解布蘭登堡的城市歷史與文化背景，還能透過參訪不同的博物館與地標，拓展對德國社會與歷史的理解。同時，因為老師全程以英文授課，對於提升聽力與專業英語能力也有很大幫助。透過課程活動，能更貼近在地文化與歷史脈絡，讓交換經驗更加豐富而有意義。



左:參觀工業博物館 中:布蘭登堡城市漫遊 右:滑獨木舟

II. Profiling Germany

學分：5

成績：1.3

課程內容：主要幫助學生更認識德國社會，並加深對德國文化的理解，包括其價值觀、人們的態度和行為方式。透過課程的學習與討論，大家可以觀察並思考德國文化和自己文化

之間的差異，可以從中學學習到的優點，尊重不同文化。課程同時也希望培養大家在跨文化情境中互動的能力，讓學生能更自在、更有效地和不同文化背景的人交流，並為未來的跨國學習與職場發展奠定良好基礎。

感想：這是一門能帶來豐富收穫的課程。除了課堂上透過簡報內容的教學，老師還安排許多校外學習活動，讓我們能更貼近地了解德國社會與文化。例如：老師帶我們到學校附近的住宅居，觀察不同形式的住宅設計，並思考其中反映出的文化與社會差異；也帶我們去柏林參觀「柏林的地下世界」展覽，了解當時東西柏林的歷史背景與人們的生活處境；這學期的重點活動是到養老院籌辦一日活動，透過與長者的交流互動，讓我們更真切地體會德國社會價值觀與人際關係的面貌。這些經驗都讓我對德國文化有更深刻的理解與反思，課程也非常有趣、很有意義。



養老院的一日活動

III. Strategic Human Resource Management

學分：5

成績：1.7

課程內容：這門課程是同步線上授課，前期透過微學習深入探討多元文化，理解文化的可見與不可見面向，以及文化偏見、刻板印象對跨文化溝通的影響，同時學習跨文化衝突及其應對策略。後期則著重於職業衝擊與永續職涯的探討，介紹永續職涯的三大指標- Happy、Healthy、Productive，並透過

案例了解各種可能影響職涯發展的衝擊事件，同時引導學生辨識自身核心價值觀，思考什麼因素能帶來職涯的滿足與意義，反思這些價值如何影響自己在面對職涯衝擊時的抉擇。最終與組員共同設計一個工具，協助他人因應職涯衝擊。

感想：我對這門課的推薦度不高。雖然課程提供許多新知識與反思機會，但我認為課程內容與工具設計的關連不大，且給我們完成專案的時間過於緊湊，實際上只有大約兩週。從無到有設計工具需要充足的構思與修改時間，但老師對工具設計給的方向相當模糊，卻仍期望呈現專業成品，好處是給我們空間發揮，但這讓人很難抓到老師要我們呈現的重點，因此在設計的過程一直卡關。

(四) 國外研修之生活學習(課外)

在國外研修的過程中，課堂之外的生活體驗同樣帶給我許多成長與啟發。剛到德國時，語言與文化的差異讓我感到陌生，例如在布蘭登堡，其實有很多人講不英語，因此即便只是到超市購物或在餐廳點餐，都需要具備一定的德語基礎會比較方便。有幾次我到超市使用自助結帳時，不小心誤刷了商品需要服務員協助，但我的德文能力非常基礎，只好用比手畫腳請求幫忙，雖然當下感覺很無助，但這次經驗也促使我更努力練習常用詞彙，後來再遇到相似情境時便能順利應對。這些小小的挑戰雖然看似日常，卻讓我深刻體會到語言能力對於生活適應的重要性。

同時，我也注意到一些有趣的文化差異。例如在課堂上，當同學對老師或同儕的發言表達讚賞時，不是用拍手鼓掌，而是以敲桌子的方式展現，這樣的互動方式讓我覺得新鮮，也真切感受到文化的細微差別。此外，在日常生活中，我也體驗到德國人對於公共空間與秩序的重視，例如在搭乘公車或火車時，大家都會自覺排隊上車，即使人多也很少出現推擠的情況；在過馬路時，開車的人都會主動禮讓行人先過馬路，無論是在鬧區的斑馬線，還是沒有紅綠燈的路口，都能感受到駕駛對行人的尊重。這讓我印象深刻，因為它不僅展現了當地人對交通規則的遵守，更反映出對他人安全與權益

的重視。

隨著時間推進，我也更有自信的使用英文與同學、當地人交流，並發現只要勇於跨出舒適圈，其實能更快融入在地生活。透過與來自不同國家的交換生交流，我不僅聽見他們分享各自的文化背景與學習經驗，還從討論中學會以多角度看待相同的議題。除此之外，我也和來自不同國家的朋友一起到城市遊覽與參加跨文化活動，不僅增進了彼此的情誼，也拓展了我對世界的認識。這些經驗讓我更加體會到「多元價值」的重要性，也培養了我在未來跨文化環境中溝通與合作的能力。

從這次的交換生活中，我不僅在學業上獲得了新的知識與啟發，也從日常生活周遭的人事物中學習，與不同文化背景的朋友彼此交流、相互成長。這段經歷不僅豐富了我的國際視野，也讓我學會以更開放與包容的心態面對多元的世界。我認為這段經歷十分寶貴，它不僅是我人生旅途中的重要里程碑，更將成為推動我持續成長與前行的養分！



交換生大合照

二、研修之具體效益

● 提升語文能力

出國後，最有感的就是語言能力，不管是要與他人交流或是要解決日常生活都是很重要技能。在我抵達德國之前，我認為只要會英文就沒問題了，但事實並非如此。在柏林或是其他國家旅

遊，用英文基本上是可以溝通，但在德國還是有很多人說英文，例如：學餐阿姨、超市員工、宿舍管理員等。這次德國交換的經驗不僅讓我的英文口說能力逐漸進步外，我也學到德文一些基本的單字或用語，更明白了語言能力的重要性！

● 拓展國際視野

走出台灣熟悉的生活圈，讓我有機會以更開放的心態去接觸世界。透過我在德國的生活以及去其他歐洲國家旅遊後，可以發現與台灣大不相同的教育方式、文化、生活習慣與處事風格等。例如：在教育方式上，德國課堂更重視討論與自主思考，老師常鼓勵學生提出問題及表達自身看法；在處事風格上，德國人相當重視時間與規劃，在籌辦活動上需要有具體活動計畫，朋友間約定的時間總是準時甚至提早到達。這些經驗不僅讓我學會適應新的環境，也讓我理解到多元觀點的重要性。對我而言，這段過程不只是旅行或學習，更是一種自我突破與成長，使我能以更寬廣的格局來看待國際議題，真正拓展了我的國際視野。

● 獨立能力

獨自在國外，許多事情都必須自己學習解決或克服。在台灣時，我幾乎不下廚，更不會自己出門採購食材，但來德國後就每天自行做飯，學習食材應該如何採購。此外，在德國的保險、宿舍及生活中大小行政流程等等的問題都必須自己處理，生病或在外旅遊遇到困難也需自行克服，大大提升了我的獨立生活能力。

三、本次出國進修經驗與心得分享

● 到德國前的準備

由於是第一次到德國，我在出發前搜尋很多資訊及做了許多行前準備，建議大家能加入一些如：德國台灣同學會或德國柏林布蘭登堡同學會等臉書社團，裡面有大量資訊及建議可以查看。另外，出發前最擔憂的部分是簽證，因為申請簽證是採預約制，而且德國在台協會很難預約，辦理簽證的名額有限大家都是用搶的，之前爬文看到有人分享拿到簽證需要一個月以上的時間，很怕無法再出發日前拿到，雖然聽說程序有改因此時間縮短，但還是建議大家能早辦理早拿到早放心。而我個人是 3/9 號從台灣出

發，預約到 2/12 前往辦理，收到時間為 2/25，大約兩周就收到了！（申請簽證所需的文件及相關資訊請到德國在台協會網站查詢，聽說有改變資料繳交的模式。）

機票方面我是搭土耳其航空，價格約 3 萬元來回，建議可以使用雲科的在學證明或是 ISIC 國際學生證，到土耳其航空官網申請學生身分，用學生價購買土耳其航空機票到德國，行李公斤數可以達 40 公斤，其他有些航空公司也有優惠可以自行上網查詢。土航會提供過夜包給乘客，餐點及座位也都不錯，個人蠻推薦！

● 德國的日常活

食：我在交換期間基本上每天都是自己煮飯，外食的次數不多，學餐也是偶爾才會吃(經濟實惠，學餐一份 2~4 歐不等)。如果是自己下廚的話花費不大，德國超市物價蠻親民的，有些商品價格甚至比台灣便宜，而距離學校最近的超市走路大約十分鐘就會到了，非常方便！裡面的東西可說是應有盡有，因此我非常喜歡逛超市，每週都會逛 1~2 次！另外，建議可以下載德國超市 App，裡面會有線上傳單可看本周促銷且也有優惠券可以使用，藥妝店 DM 及 Rossmann App 也會提供折價券。若要購買亞洲食材，亞洲超市在柏林市中心，基本上想得到的亞洲食材在亞超都買的到。



左:學生餐廳外觀 中:學餐內部 右:學餐(2~4 歐不等)

衣：布蘭登堡市區的 Sankt-Annen-Galerie 購物中心內有一些服飾店，或是到附近街區的 New Yorker、H&M 等快時尚品牌，可以找到一些基本款的衣服，如果有更多需求可以去柏林市區 Alexanderplatz 及 Hackescher Markt 一帶，此外 Zoologischer Garten

也有許多能想得到的購物品牌。

住：校內設有由外包廠商管理的學生宿舍，租金為每月 300~370 歐元不等（依據房間大小有所差異），總共有 A~G 共七棟，所以房間數量應該算足夠供應學生的住宿需求。我是住在 F 棟的雙人雅房 WG，只需要與另一位室友共用衛浴&廚房，每月租金為 310 歐元。若有添購居家用品的需求，可搭乘學校門口的電車加走路 15 分鐘能到達的 Action 和 JYSK 添購，而廚房用具、寢具及一些雜貨都可以一次在 Woolworth 購入。

行：建議可以下載德鐵的 App (DB Navigator) 來查詢班次時間，月台號碼、是否準時或延誤都很清楚方便。查詢時可以直接輸入要去的目的地，App 會直接幫你安排最佳路線及轉車資訊，乘車時間、都很詳細。而我最常使用它查從宿舍去柏林市區或是去布蘭登堡機場的時刻表。德國的火車座位非常舒適寬敞，而且幾乎每台車上都有免費 WI-FI（好像只有柏林周遭的火車才有，慕尼黑就沒有），所以即便每次去柏林都要花上 1~2 小時的交通時間，其實都還滿 OK 的！

樂：德國會有一些國定假日放假，可以趁這個時間安排旅遊。我在交換期間總共走訪了 15 個國家，真的非常慶幸自己是選擇歐洲國家的學校進行交換，能夠讓我以相對低的花費玩遍歐洲各國！當然要提早規劃及訂購交通票、住宿及景點門票等，因為有些國家的車票是越早訂越便宜(德國就是其中之一:))，機票及住宿也是。

● 心得

在德國生活與學習的六個月，讓我深刻體會到截然不同的文化氛圍與生活方式。巨大的文化差異、與台灣截然不同的環境氛圍、物價上的落差，以及日常語言的轉換，都使我彷彿重新開始一段學習與適應的旅程。過去出國多以亞洲國家為主，因為文化習俗、語言與生活模式和台灣相近，感受不到太大的落差；因此這次的歐洲交換經驗對我而言格外具有挑戰性與啟發性。

剛抵達德國時，陌生的語言、環境和文化讓我一度感到不安。然而，正因如此，我逐步學會如何在不同情境中勇敢適應。

無論是在課堂上與來自各國的同學討論、在城市中獨自探索，或是在日常瑣事裡與當地人交流，每一次的經驗都讓我看見自己慢慢變得更加獨立、自信與堅定。這些挑戰雖然伴隨著不便，但也帶來了寶貴的學習與成長。

這段交換生活對我而言，不僅僅是學術上的收穫，更像是一場自我成長的洗禮。回顧這六個月的點滴，我深深感受到，每一次跨越困難、適應環境的過程，都讓我累積了珍貴的回憶與經驗。這段旅程已成為我人生中難以取代的重要一頁，也讓我在面對未來未知挑戰時，更加勇敢與從容。



德國境內旅遊與回憶

四、建議事項

- 行動網路：歐洲沒有網路吃到飽，幾乎都是有限流量的。我使用德國電信 Fraenk，需透過官網或 App 註冊，沒有實體門市，它比其他電信便宜(一個月 15GB 只要 10 歐元)，網速穩定，跨國也能使用，申請也很方便有效率。另外，歐洲電子支付非常方便，大多數地方可用 Apple Pay 或信用卡，因此不用攜帶太多現金，也能降低失竊風險。但仍建議隨身帶少量現金，以防少數店家不支援刷卡！

- 宿舍網路：學校每學期收 30 歐元網路費，速度與流量都很夠用。需要自備路由器及網路線，也可以跟學校借，但數量有限不一定借得到。
- 銀行：建議申辦 Revolut 網路銀行即可(免費申辦)，我是在台灣先辦好帳號去到德國開通，Block Account 的每月生活費也能直接自動匯入這銀行戶頭。Revolut 在其他歐洲國家同樣能使用，並且平日提供免費換匯，對跨國旅行非常實用。身邊其他交換生也是使用它，互相轉帳很方便，快速又免手續費，強力推薦！(若有提領現金需求，可付 7 歐元申請實體卡片)
- 治安：雖然我在歐洲沒有遇到或發生過危險事件，但對於治安仍然保持警惕是必要的!!!我認為德國相較其他歐洲國家(法國、西班牙、義大利)的治安好許多，但還是可能出現小偷或騷擾等情況。因此無論是上課、購物還是旅遊，都應隨時注意自己的隨身物品，避免將錢包、手機等貴重物品暴露在外。在街道或公共交通上，有時可能會遇到行為舉止怪異的人，例如大聲喧嘩、突兀搭訕或帶有歧視言論，這些在歐洲的城市生活中相對常見。面對這類情況，建議保持冷靜，採取不回應、不對抗的方式，迅速離開現場，更避免與對方產生正面衝突。

五、附件

(一) 其他有關資料

- Fraenk 德國電信：<https://www.willstudy.tw/fraenk-germany-telekom/>
- Revolut 網路銀行：<https://www.revolut.com/>
- 德國在台協會：<https://taipei.diplo.de/tw-zh-tw/service/visa-einreise>
- 德國鐵路 APP：<https://www.bahn.de/>

(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) |
|--------------|---|



- 宿舍網路：學校每學期收 30 歐元網路費，速度與流量都很夠用。需要自備路由器及網路線，也可以跟學校借，但數量有限不一定借得到。
- 銀行：建議申辦 Revolut 網路銀行即可(免費申辦)，我是在台灣先辦好帳號去到德國開通，Block Account 的每月生活費也能直接自動匯入這銀行戶頭。Revolut 在其他歐洲國家同樣能使用，並且平日提供免費換匯，對跨國旅行非常實用。身邊其他交換生也是使用它，互相轉帳很方便，快速又免手續費，強力推薦！(若有提領現金需求，可付 7 歐元申請實體卡片)
- 治安：雖然我在歐洲沒有遇到或發生過危險事件，但對於治安仍然保持警惕是必要的!!!我認為德國相較其他歐洲國家(法國、西班牙、義大利)的治安好許多，但還是可能出現小偷或騷擾等情況。因此無論是上課、購物還是旅遊，都應隨時注意自己的隨身物品，避免將錢包、手機等貴重物品暴露在外。在街道或公共交通上，有時可能會遇到行為舉止怪異的人，例如大聲喧嘩、突兀搭訕或帶有歧視言論，這些在歐洲的城市生活中相對常見。面對這類情況，建議保持冷靜，採取不回應、不對抗的方式，迅速離開現場，更避免與對方產生正面衝突。

五、附件

(一) 其他有關資料

- Fraenk 德國電信：<https://www.willstudy.tw/fraenk-germany-telekom/>
- Revolut 網路銀行：<https://www.revolut.com/>
- 德國在台協會：<https://taipei.diplo.de/tw-zh-tw/service/visa-einreise>
- 德國鐵路 APP：<https://www.bahn.de/>

(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：  (*本欄務必填寫) |
|--------------|--|

※ 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。