

# 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：楊芳瑜

系所年級：四財金三 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：布蘭登堡科技大學

國外研修成績：

---

### 一、進修計畫摘要

#### (一) 緣起

我從高中開始對英文產生興趣後，就一直有出國交換或是留學的想法，因此當我看到雲科大有提供這個機會，我便開始思考應該什麼學期去最好，其實理性上來說應該大學四年級下學期去是最理想的，因為學分都修完了就可以無後顧之憂開心的出國。但我在二上那時申請時應該算是一個衝動，覺得一直待在台灣生活一成不變，學習著我沒有什麼興趣的主修，也沒有出去看世界和講英文的機會，由於德國的英文水平普遍較高，相較於美國、英國、澳洲這些英語系國家的生活花費也相當的低，且在歐洲交換的很大一個優勢是可以環遊歐洲，因此我毅然決然地申請了德國的學校，踏上了身為交換學生的旅程。

#### (二) 研修學校簡介

布蘭登堡理工大學 (Technische Hochschule Brandenburg, THB) 在 Brandenburg an der Havel 市，離柏林大概一小時車程。學校不大，約 2000 多位學生，但四分之一為國際生，學校內有學生餐廳、健身房、體育館、小公園、圖書館、酒吧 (非常文化衝擊)，除了沒有正規的運動場之外，其他可以說是應有盡有。

THB 有三個主要學院：資訊、工程跟商業，其中一些課程是英文授課，所以不用擔心完全不會德語也能上課。另外，學校也有提供德文或英文課，適合想來這邊

順便修習外文的學生，課程多為小班制教學，最少可以到4個學生，最多約有40個，所以跟教授互動起來比較輕鬆也沒有壓力，也可以很輕易認識同學。教學方面上比較偏實務課程，上課不用買書本，只要聽老師用PPT上課就好，德國這邊的課程比較不點名，但就我讀的business management來說，每堂課都會需要做期末報告，通常會決定你的期末成績，報告要用全英文，而且教授也會針對報告內容用英文問問題。

生活方面，布蘭登堡這座城市比柏林安靜很多，生活費也比較便宜。學生通常住宿舍，有提供單人房或合租雅房，每間房間都配備廚房跟暖氣，交換生幾乎是保證名額，有申請就會有房間住。

雖然城市不大，但因為在河邊，環境很舒服，適合讀書和休閒。而且只要搭火車一小時就能到柏林，想逛街、看展覽、或參加各種活動都很方便。對想要體驗德國小城生活，又不想錯過大城市資源的交換生來說，布蘭登堡理工大學是一個便宜又方便的選擇。



圖 1：布蘭登堡科技大學



圖 2：當地大型連鎖超市 REWE

### (三) 國外研修之課程學習(課內)

#### 1. History of the city of Brandenburg

這門課主要帶我們去探索布蘭登堡小鎮的歷史和文化。課程結合理論和實地考察，像是參觀老教堂、考古博物館、工廠，甚至國會大廈，也會談到二戰時期的歷史。最後一堂課還特別安排在河上划獨木舟，體驗非常特別。

教授會親自帶著我們走訪小鎮的重要景點，邊走邊講解歷史故事，感覺就像跟著在地導遊學習一樣。這門課幾乎所有交換生都會選，所以也是一個好時機可以認識其他同學。這堂課兩週上一次，一學期大概七次課，既輕鬆又有趣，完全像是戶外教學，而且期末也不用考試或交報告，非常推薦修習。

#### 2. Strategic Human Resource Management

這堂課主要是德文授課，但如果是交換生他會有一個線上課程叫 international project on sustainable careers，大約是兩個星期上一次課，但每周都需要線上討論上次上課的東西，然後寫週作業，全部都是線上進行，會跟另外一個荷蘭學校合作，所以一個組裡面最多會有來自 7 個國家的人，課程內容主要是在說哪些要素才能讓你在職涯中保持身心健康，認識自己與社會的價值等等。但我個人認為課程內容有時很模糊抽象，再加上雖然是線上上課，但每週都需要另外找時

間小組討論，週作業非常繁重，且作業指示也不是很清楚、常常不知道要確切給出什麼東西，不過好處就是可以跟來自不同國家的同學一起用英文討論報告，了解如何在國際化的小組內與他人交流及合作，也訓練到與他人合作並面對挑戰的能力。我們期末報告是做職業倦怠的引導式思考，想讓使用者可以透過我們製作的 canva 簡報中反思自己與環境的因素是否造就了目前的狀況與價值觀的不平衡，我們首先分配工作後，針對題目內容作採訪，大綱生成後期間一直不斷在修正，最終成果我們都很滿意，我也見識到那些與我年紀相仿的人都非常具有想法及行動力，從他們身上我學到了很多寶貴的經驗。

### **3. Human Resources and Organization**

這堂課對於在這間學校讀書的德國學生來說是必修課，所以如果選這門課會遇到其他很多德國的學生，班上大約有 40 人，授課內容基本上與人力資源管理相關，會教專案管理、策略管理、狀態報告、雇傭和解雇等等一切與人力資源部門相關的內容。老師是業師，但由於我的英文程度不是非常好，上課常常會跟不上內容。不過好處是我與另外兩個德國同學同一組，所以可以從他們身上學到一些德國的經濟現況，或是這裡的文化與生活，跟他們分組討論也很有趣，而且德國大學生的平均英文水平都非常好，多跟他們交流可以學到很多東西。期末報告是整組 5 分鐘，加上 5 分鐘的問答，所以每個人都一定會用到英文發表，我們期末報告的主題是策略管理—在新創公司初期如何使用適合的生產力工具，題目說難不難，但也不是非常容易做，但最後我們還是齊心協力完成這個挑戰。

### **4. International Trade and Financial Markets**

這是最喜歡的一堂課，也是我覺得壓力最大的一堂課，老師非常專業及有趣，授課內容基本上是講述金融概論，從貨幣、銀行、期貨、股票、債券、加密貨幣都會帶到，可以學到基本的金融常識，有時候也會請業師遠端上課，讓我們更了解產業的現況。我們期末成績完全依靠期末報告的表現，而期末報告的內容是需要找到一篇與金融相關的論文，將裡面的內容做成其他人看得懂的簡報，總共 30 分鐘全英文報告，1 人 10 分鐘，報告完後會有 30 分鐘的問答，一樣是一人 10 分鐘，所以在期末時需要 20 分鐘不看稿的英文演講，對當時的我來說是完全無法想像的。我們選擇研究的題目是：美國關稅對於加拿大及墨西哥的烈酒產出量的影響。裡面有太多公式及模型是我沒有學過的，且無論是該篇研究或是延伸參考資料都是英文，在閱讀及理解上更是困難重重，但我的組員和教授都很用心地解釋給我聽，在我需要幫助時適時伸出援手，我最後才得以完成這份看似「不可能的任務」，而我也覺得經過這次的練習，我在學習英文的路上又更前進了一點，我也覺得很為自己驕傲。



圖 3：與 history of the city brandenburg 修課同學合照



圖 4：history of the city brandenburg 參觀國會大廈

#### (四) 國外研修之生活學習(課外)

我覺得在生活中，我往往是從身邊的朋友，以及旅行途中遇到的人身上學到最多的事情。因為我們是一群交換國際生，自然而然常常會聚在一起。他們來自不同的國家、年齡層與專業背景，要說能從他們身上學到的東西，真的太多了。其中有一位來自西班牙的朋友，和我同齡，卻顯得格外成熟並且善於顧全大局。每次我們的聚會幾乎都是他主動發起，他會負責安排好一切，其他人只需要準

時出席即可。無論是要搭幾點的火車、去哪裡參觀景點、甚至當天的行程規劃，他總能處理得井井有條，彷彿沒有什麼事情難得倒他。在每個人生日的時候，他也都會偷偷籌劃驚喜派對，即使他的生日在交換結束後才到來，他依然樂於為大家付出而不求回報，只希望帶給大家快樂。在學校期末考週來臨時，他曾告訴我自己有六、七個專案要完成，其中三個還幾乎沒有進展。我能感受到他承受著不小的壓力，但他依然笑笑地面對，並盡力將所有專案做到最好。這種正向積極的態度與強大的抗壓性，讓我非常敬佩，也讓我希望自己能朝著成為這樣的人而努力。

另一位與我同齡的烏克蘭朋友則帶給我不同的啟發。由於戰爭，他在申請交換學生的過程中困難重重；即使到了德國之後，仍因簽證問題無法出境。他的家鄉距離戰區僅僅只有一個城鎮之隔，而在他的社群媒體上，我常常會看到關於戰爭的影像。即便如此，我仍能從他的眼神裡看出對生活的熱忱，以及面對一切無所畏懼的成熟態度。他常常教導我如何用正確的心態去面對、去感激，並去珍惜身邊所有美好的事物。他的興趣廣泛，包括滑雪、騎馬、開車、打高爾夫球、打獵等，而他總是全神貫注在自己所熱愛的事情上，彷彿世界上的困難與動盪都無法影響他。我也希望自己能像他一樣，既成熟又專注於自我。



圖 5：幫烏克蘭同學慶生

除了身邊朋友帶來的成長，我也在課餘時間積極參加學校學生會 ASTA 舉辦的各種活動。他們會不定期為學生安排保齡球、桌遊、卡拉 OK、Beerpong、派對等活動。在剛到德國的時候，我幾乎都盡可能參加，期望能認識當地的德國學生，或是加深與其他交換生的感情。有一次在保齡球活動中，我認識了一位德國好友 Rena。他原本就讀資訊管理，後來在保險公司工作，因公司提供在大學進修的機會，他才選擇在 THB 修習自己真正感興趣的另一個主修。他讓我了解

到，就算一開始走錯方向，永遠都有重新開始的機會。他一邊上課，一邊在寒暑假回公司上班，非常努力。他給了我許多勇氣，讓我明白就算曾經選錯路也沒關係，因為人生隨時都能勇敢追求自己喜歡的事物，無論年齡大小。



圖 6：在保齡球活動認識德國朋友

而除了校內舉辦的活動外，教授也邀請我到德國當地的小學帶遊戲，順便分享我們國家的文化，雖然我不會講德文，但還是可以簡單應答，我帶他們玩紅白擲球、教他們寫中文字，看到他們玩的不亦樂乎的樣子，我覺得真的很開心，也很榮幸有這個機會可以分享我的文化給當地小學生知道。



圖 7：德國小學生看著範例寫中文

由於交換期間沒有特別嚴格的學分限制，我在課餘時間非常熱衷於旅行。有時與朋友同行，有時則選擇獨自出遊。在六個月的交換期間，我走訪了 14 個歐洲國家、34 個城市。踏上這片美麗的歐洲大地後，我才真正明白世界有多麼廣闊。這裡聚集了不同人種的人們，他們講著不同的語言，來自不同的文化，而能親身體驗並感受這一切，成為我這趟交換學生生活中最大的收穫。

我第一次旅行的國家是捷克共和國的首都布拉格，而那幾天正好是我的 20 歲生日，對我來說意義非凡。在交換的最後，我也選擇以布拉格作為結束這段旅程的城市。因為這座城市實在太美了，所以我一共造訪了兩次，而兩次的心境截然不同。第一次造訪時，我被布拉格的紅瓦屋頂深深吸引，當我登上克萊門特圖書館的屋頂，俯瞰這片城市的美麗風景時，激動得幾乎落淚。直到現在，我仍清晰記得當時的感動。



圖 8：布拉格的市景

在這六個月的旅途中，我有時與學姊同行，有時獨自一人旅行。最讓我感動的是，當我走進當地人的生活，學習他們的語言與文化時，才發現這個世界有著無數值得去體驗與了解的事物。而在旅途中遇到的朋友們，也常常帶給我不同的觀點與啟發，甚至改變了我看待人生的角度。以前的我總是汲汲營營，想把每件事都做到完美，但身邊的人會提醒我：「don't be so hard on yourself.」；以前我認為人生只有一條路要順順地走完，但在歐洲，我看到許多人會在高中畢業後選擇 gap year，才發現自己其實也有不同的選擇；以前我對於新事物總是猶豫，但看到歐洲學生們不畏懼挑戰、樂於學習的態度，我才明白自己應該更勇敢、自信，也要大方一點。

在日常生活與旅行的過程中，我幾乎所有的瑣事都要自己處理，這也培養了我獨立的性格。即使遇到出乎意料的情況，我也能冷靜解決。同時，我逐漸變得更加外向，渴望認識更多人、理解更多不同的人生故事。我不再糾結於不重要的小事，而是學會將重心放在真正重要的人事物上。

「勇敢嘗試」已成為我這六個月中最重要的收穫與人生座右銘。無論是在交換期間，還是未來的人生，我都希望自己能保持這份好奇心與勇氣，繼續大方、自信地邁步向前。



圖 9：與總是陪伴我的學姐在校門前的最後一張合照

## 二、研修之具體效益

在交換學生的這六個月，由於交談、上課及處理一切事務都是使用全英文，所以我的英文口說及閱讀能力有明顯提升，加上在文化背景完全不同的地區生活，遇到文化衝擊或困難都需要自己慢慢調適，因此現在也可以輕鬆地適應不同的環境，在體驗全新事物時，也因為一次次的嘗試和學習而慢慢提升了抗壓性，心智也慢慢的堅強起來，而原本害怕與人交流的我，現在會嘗試跨出第一步與人攀談，試著了解他人的文化背景和興趣，更沉浸在認識國外朋友的過程。而旅遊期間我開始變得勇敢、不鑽牛角尖，懷抱感恩及學習的心擁抱一切發生的事，我開始學會感謝，並且發現這個世界無所不在的美好。

## 三、本次出國進修經驗與心得分享

這個交換學生的機會，只要你有能力、英文有達到申請標準，我非常大力建議你一定要去，因為能用這麼低的成本，在歐洲旅居這麼長時間，也許只有在學生的階段才可以達成了，在國外看到的世界很不一樣，會改變你很多既定的想法，這個經驗也會將你帶到你到想去的地方，交換學生不僅僅是練習英文，更多的是身為一個求知者去探索這個世界，去與不同國家的人交流，去體會愛，學會好好說再見，去學會怎麼表達感受，找到自己優點，發現自己勇敢的一面，跳脫這個小島的舒適圈。

## 四、建議事項

### 1. 將在歐洲生活的這段期間當成優勢，嘗試各種新事物

脫離學生身分之後再去國外生活，所有的事情都必須自己處理，而在有學校、老師、學伴等等大人當你的靠山的時候，是你可以最無所畏懼，勇敢去闖的時候，所以我誠心的建議，在國外的這一、兩個學期，抱著好奇跟勇敢的心，去嘗試所有你想嘗試的事物，體驗你想在 20、30 年後依然會留下的美好回憶，無論結果是好是壞，喜歡或討厭，先去做了，就會知道了。

### 2. 將所有重要文件拍照備份雲端

我在申請簽證時，除了提交給德國在台協會的那一份，所有文件我都會另外準備一份，以備不時之需，而包含入學通知書、簽證、護照等等重要文件，全部都要掃描放在雲端和自己電腦裡，而也多虧了我有做這一步，當時護照被偷走時我得以在隔天辦好我的臨時護照，海關也因為我有簽證的照片而沒有刁難我出境。而在我丟失自己的錢包時，也因為我有將銀行緊急電話記在手機備忘錄，銀行卡才及時停卡沒有被盜刷。如果有出門旅遊，記得時常將照片備份到雲端，避免手機被偷，重要的回憶會全部消失。

### 3. 防盜及治安

歐洲最有名的就是扒手和治安不好，但謹記保護好自己的個人財物，善用腰包和防盜鎖、扣，基本上扒手找不上你，晚上在外面走路一定要結伴，或是不要太晚回家，我之前在捷克（治安相對好的地方），在半夜三點的情況下，我的包包就被偷走了，所以治安好的地方也不能掉以輕心，治安不好的地方也不見的會被偷，只要做好防盜準備。雖然大家都說歐洲很危險、很恐怖、扒手一堆，但我覺得只要你夠注意自己的隨身財物，做好防盜及後備準備（備份），還是可以放鬆且愉快的享受旅行，不需要一直兢兢業業。大部分找我攀談的人都是好人，但也一定要做功課明辨是非，知道哪些向你攀談的人是非常有可能要詐騙你（手環黨、鮮花黨、拍照黨、街邊挑戰、街邊賭博），或是扒你包包的（簽名黨、外國人向你問路）。

可以上蝦皮買 8 字扣、行李鎖、腰包、防盜內褲、手機掛繩（買可以掛脖也可以掛手腕的）、背包可以買多內袋的款式，如果有想環歐的人，在買背包時可以注意尺寸，因為廉航（easyjet, ryanair）都會限制上機行李的尺寸，這樣才不會買了一個背包但搭廉航時又因為尺寸超過不能用。

### 4. 善用學生優惠

在歐洲旅行時，學生可以說是非常吃香的族群，首先如果你是搭土耳其航空，可以先申請學生身分，行李額會變成 2 個 23 公斤行李（總重最多不超過 40 公斤），且機票有額外打折，如果你去德國是申請 TK 公保，他們會送 ISIC 學生證，可以在搭 flixbus（長途跨國巴士）、或是其他商店有打折，不過學生證差不多會在去德國的 3 個月後才收到，所以收到時很多優惠因為鄰近旅遊旺季都不能用了，或是你可以花一點錢申辦 Erasmus Student Network（ESN 卡），搭 ryanair 時有 4 趟單程機票打折，交通票和博物館票有時會有學生票，或是歐盟

公民票（可以問問看，有時看簽證也會讓我們買歐盟公民票）。在法國，所有博物館學生皆可以免費進出；在瑞士，可以買瑞士青年票，需4人合買，1人1天只要20法郎（要去瑞士你會知道有多便宜）；布拉格的博物館通票也可以買學生票（是全票的半價），義大利很多博物館的學生票只要2歐元等等；匈牙利的布達佩斯，泡溫泉有學生價，夜店也有交換學生優惠價。

如果出門玩要省錢可以選擇住青年旅館(hostel)，人比較多可以看airbnb，有時價錢分攤下來會差不多，跨國交通比起搭火車，flixbus通常會是比較省錢的方式，而且坐10個小時的隔夜巴士其實沒有想像的那麼痛苦，又可以省下一晚的住宿跟昂貴的交通費。

廉航Ryanair真的是環歐省錢救星，基本上沒事就可以上去看一看有沒有想去的目的地在促銷，時間喬好就可以趕快去了，我在七月的旅遊旺季去了倫敦、巴塞隆納、巴黎、義大利，基本上國到國之間都是搭飛機，但因為剛好都被我們撿到便宜機票，所以一趟單程飛機皆約35歐上下（台幣1200左右），但如果不是促銷價格會非常非常貴。

## 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A4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。