

# 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：蘇琳筑

系所年級：創意生活設計系 碩三

研習期間：民國 114 年 09 月至民國 115 年 08 月

研習國家：德國

研習學校：埃斯林根科技大學

國外研修成績：3.06

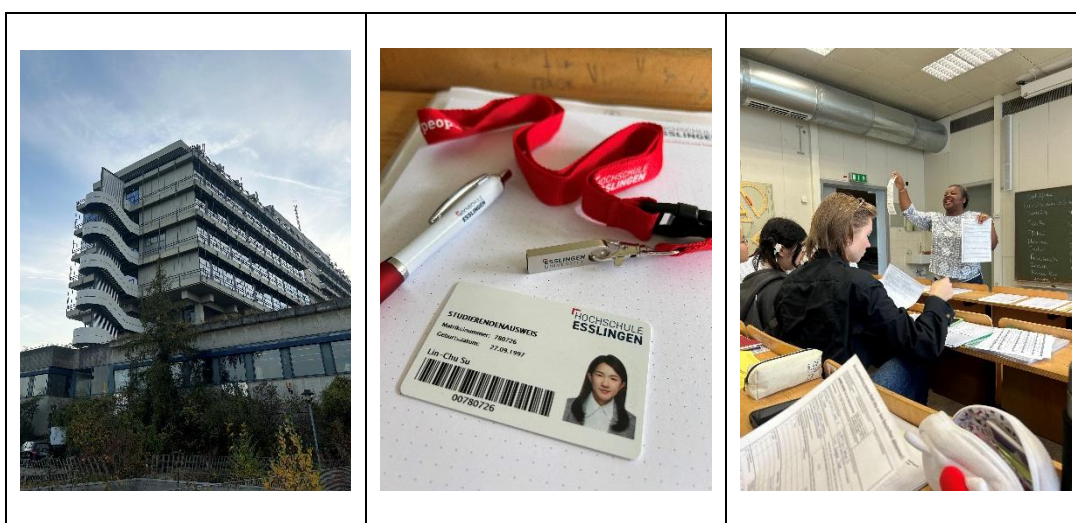
---

---

## 一、進修計畫摘要

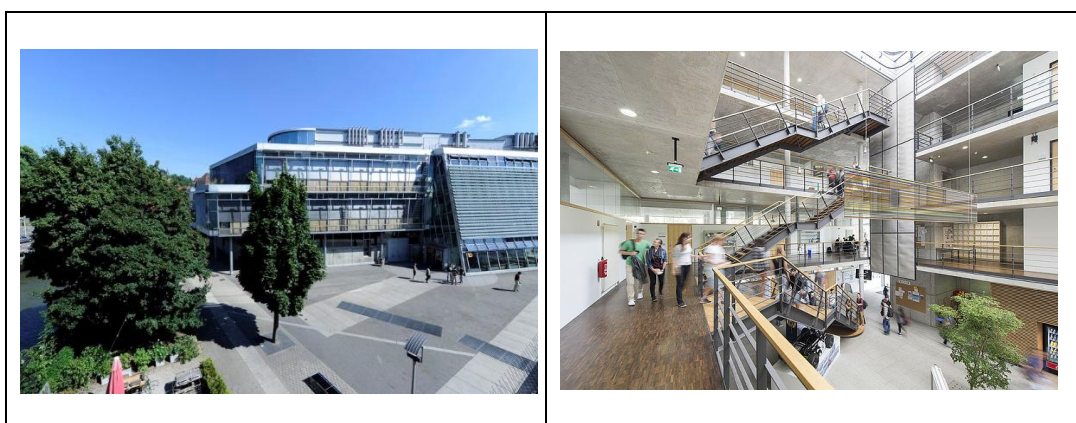
### (一) 緣起

我是國立雲林科技大學創意生活科技系碩三的蘇琳筑。當初選擇德國作為交換的目的地，是因為希望在語言能力、國際視野與生活體驗上有所突破。出發前，我對德國的文化、生活方式與學術氛圍充滿期待，也希望能透過這段經歷挑戰自我、開拓未來的可能性。



### (二) 研修學校簡介

埃斯林根科技大學（Esslingen University of Applied Sciences / Hochschule Esslingen）是位於德國巴登—符騰堡州埃斯林根（Esslingen am Neckar）的一所應用科學大學，專注於工程、經營管理與社會、醫護等應用型學科，學生規模約六千多人、提供多種學士與碩士課程。



- 校區概覽（主要三個校區）

1. City Centre Campus（市中心校區 / Stadtmitte）

位於老城中心，建築混合古典與現代風格，許多實驗室與技術系所設於此。校園與市區生活緊密連結，國際辦公室、學生服務與食堂（Mensa）等也在此集中。

2. Hilltop Campus / Flandernstraße（山丘 / Flandernstraße）

位於城鎮上方的山丘地帶，視野廣闊（能俯瞰頸爾河谷），是部分工程、資訊與社會工作等系所的所在地，圖書館、運動設施與大型教學樓也集中在這。校區規劃能兼顧實驗教學與綠地。

3. Göppingen 校區

離埃斯林根短程火車可達（區域交通便利），為最新整合的校區之一，強調機械、系統工程與應用技術，設有現代實驗室、教學廳與較短的校內動線（較「家常」的氛圍）。

- 學術方面

1. 應用型強校：課程實務導向，工程、機械、汽車、能源、商管、社會工作等都很有名。

2. 英語授課選項：有針對交換生或國際學生的英語課程（特別是碩士層級），不用擔心德文程度一開始就很高。

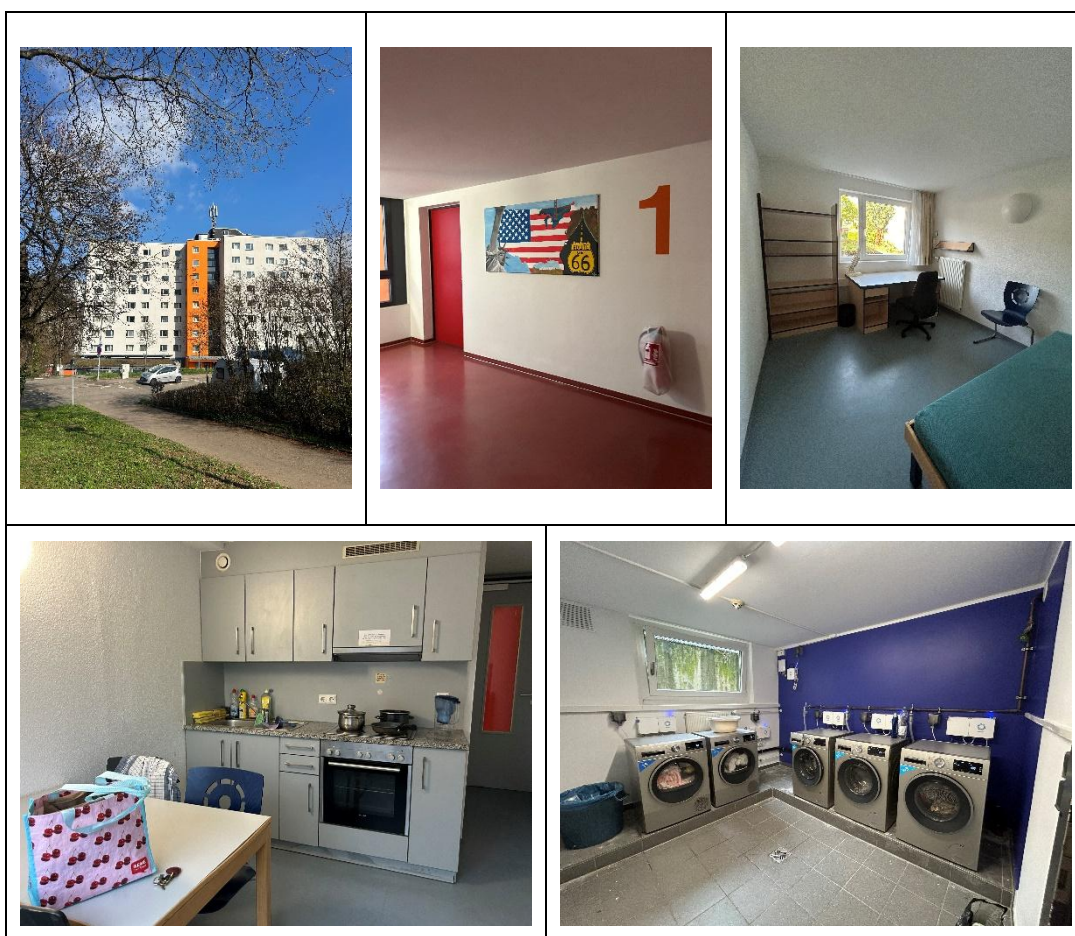
3. 小班制 / 高互動：教授傾向讓學生做小組討論、專案，交換生更容易融入。

3. 國際氛圍：每學期都有許多來自歐洲、亞洲、美洲、非洲的交換生，容易交到國際朋友。

● 住宿方面

埃斯林根宿舍大致上分三個，會根據個人上課的校區安排住在不同的宿舍，而我被分配到靠近山頂校區的宿舍，環境安靜清幽。宿舍以單人房為主，兩間共用一個衛浴，六人共用廚房，廚房設備有 4 個灶爐、1 個烤箱、1 個冰箱，然後有自己櫃子可以放廚具、食材……等，設施完善且隱私足夠。小提醒是宿舍管理員性格直接，初次見面帶些台灣小點心可以拉近距離。

地下室有三個公共空間可使用:交誼廳、分享室、洗衣間。第一個交誼廳室每週三晚上會有小型的派對，會有派對音樂跟酒精飲料，10 點之前有 Happy Hour 當然也可以帶自己的酒下去喝；第二個分享室是大家可以把自己用不到的物品或食品放在分享室給其他人，有的時候可以在裡面撿到寶物；第三個洗衣間設備有進行更換，現在有 3 台洗衣機及 2 台烘衣機，要事先下載 APP 就可以在手機上進行預約與付款，洗衣 1 次 3 歐元。



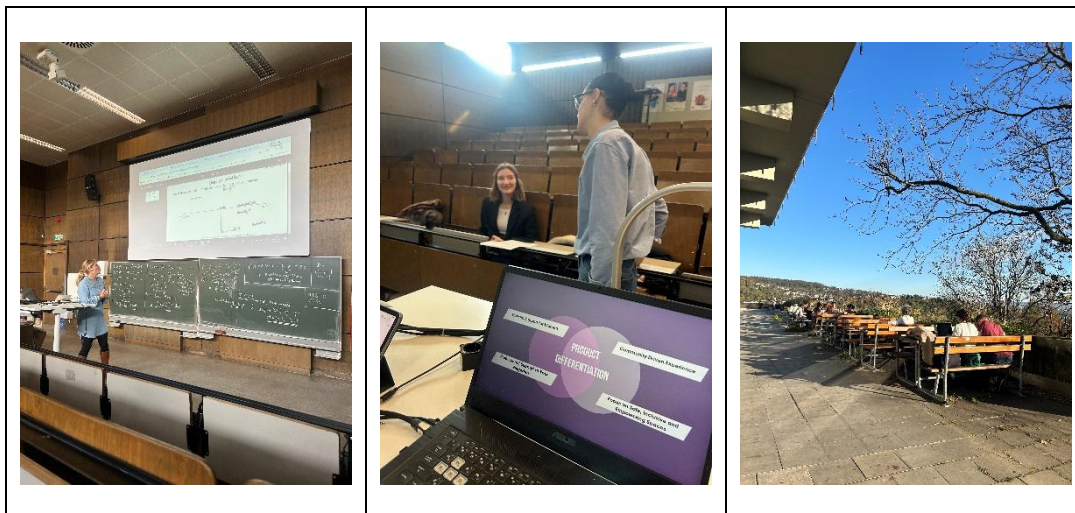
## ● 生活方面

- 1.校區位置好：主校區就在埃斯林根老城旁邊，生活機能佳，步行就能到教室、圖書館和市中心。
- 2.交通便利：距離大城市斯圖加特只要 15 分鐘火車，旅行或文化活動超方便。



## (三) 國外研修之課程學習(課內)

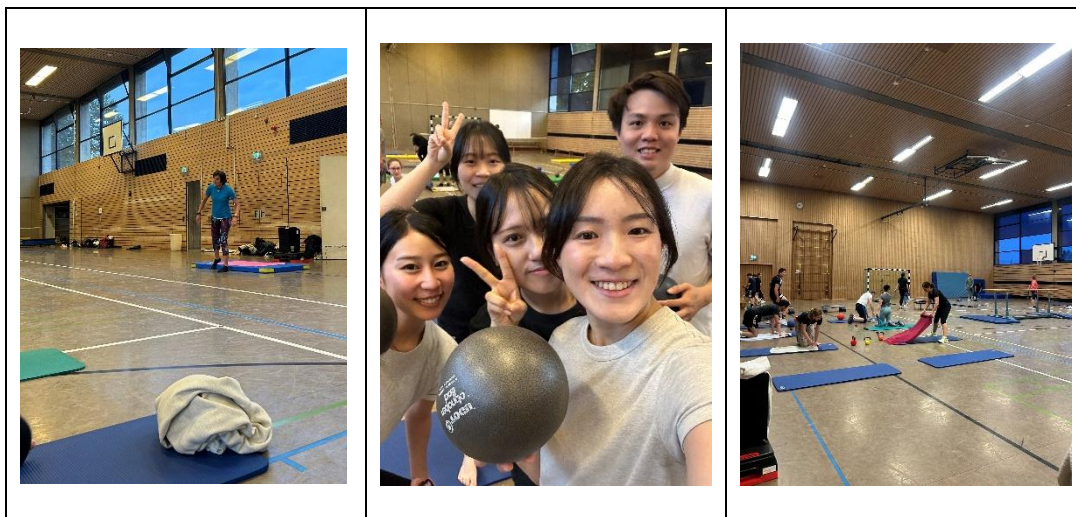
主修課程方面，由於當地沒有與我相對應的設計系，因此我選擇「商業與科技」領域的課程。選課前需要與教授面談，討論學習狀況與課程安排，這種貼近學生需求的制度讓我受益良多。授課形式上，教授鼓勵同學課堂發言，與台灣偏向講授的模式大不相同；此外，課堂上教授幾乎不點名，更考驗學生的自主學習態度，也讓我在多元文化的環境中，學會如何表達意見與團隊合作。



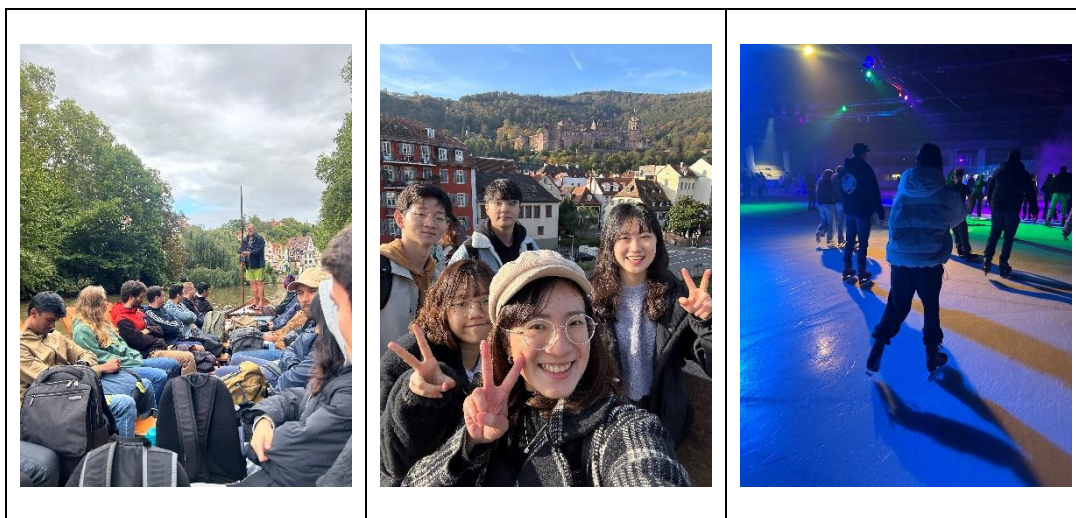
德文學習方面，出發前我在高雄學了兩個月德文，約 A1.2 程度。到德國後，上學期修習 A1 課程，下學期進入 A2。雖然進度不算快，但 S 老師非常重視互動，一堂三小時的課程會安排兩次分組練習，不僅能增進語言能力，還能與來自不同國家的同學交流與關心彼此日常。更特別的是，在聖誕節的時候，老師還帶來家鄉的土耳其料理讓大家品嚐，增添了課堂的人情溫度。



除了專業與語言課程，體育課程也是難得的經驗。在學期第二週開放線上選課，即使沒有選上也能現場參加。除了羽球因場地限制需事先登記，其他課程多數都能現場加入。課程時間大多安排在週一至週五的晚上六至十點，地點在山上校區的體育館，每堂課約 1 至 1.5 小時，一個晚上最多能參與三種不同課程。熱門項目包括：足球、籃球與排球，而我參與過循環訓練、有氧拳擊、皮拉提斯，能保持運動習慣，還能在課堂中練習德文，與來自不同背景的人交流。



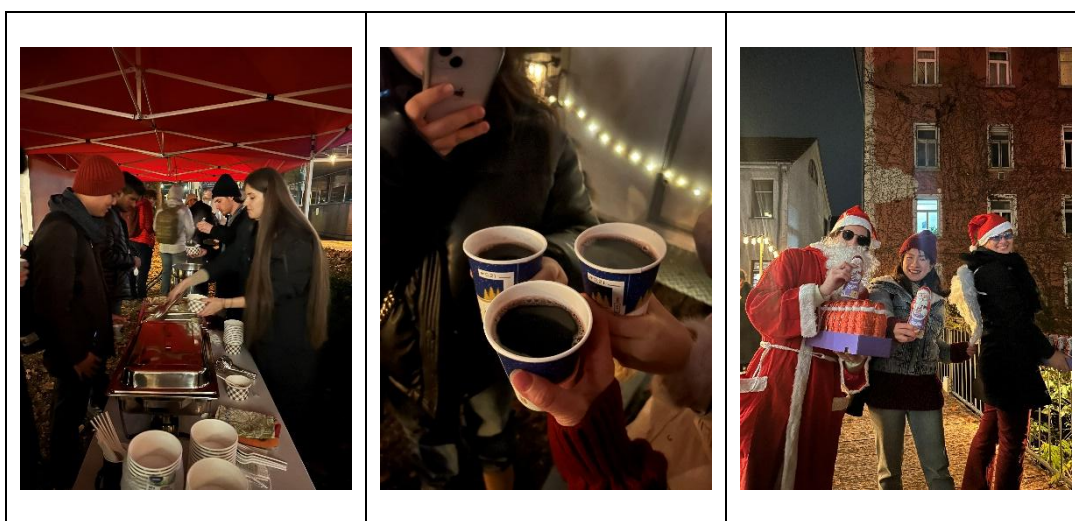
另外，學校每學期也會舉辦校外活動，採線上報名額滿即止，例如：埃斯林根舊城區探險、搭 DB 去周邊的小鎮、遊覽車的一日遊遠足、雷射光激戰、滑冰，每學期的活動目的地都不一樣。我們搭去圖賓根，遊覽車旅遊去博物館加海德堡，如果有時間很推薦跟朋友一起報名參加。



其中我最喜歡的活動是「國際學生之夜」。這是每位交換生的必修活動，需要準備美食與文化海報進行交流。我們準備台灣特色小吃炸鹹酥雞（雞胸肉）與黑糖珍珠奶茶。當天人潮不斷湧入攤位，我們一邊分送食物，一邊介紹台灣文化，場面相當熱鬧。記得要事先與同學協調好分工，才能空出時間到其他國家的攤位參觀、享受不同文化的美食。學校也會準備德式酸菜熱狗堡、免費暢飲的氣泡飲與啤酒，而我最喜歡的是活動現場提供的明信片，有大家從開學至今的活動合照可免費寄回家，讓我在異鄉也能把滿滿的回憶傳遞給家人。



另外學校在聖誕節前夕特別舉辦了戶外聖誕聚餐，讓同學們在寒冷冬夜也能感受到溫暖的節慶氛圍。現場設有帳篷與燈飾，提供熱紅酒（Glühwein）與無酒精版本，搭配法式巧克力薄餅與義大利麵湯餃等特色料理，讓大家一邊取暖一邊享受美食，氣氛非常熱鬧。活動中還有聖誕老人與天使角色發放巧克力，增添驚喜與歡樂感。許多同學會一起舉杯，互相祝福聖誕快樂並合影留念。讓人感受到聖誕節濃厚溫情與節日魅力。



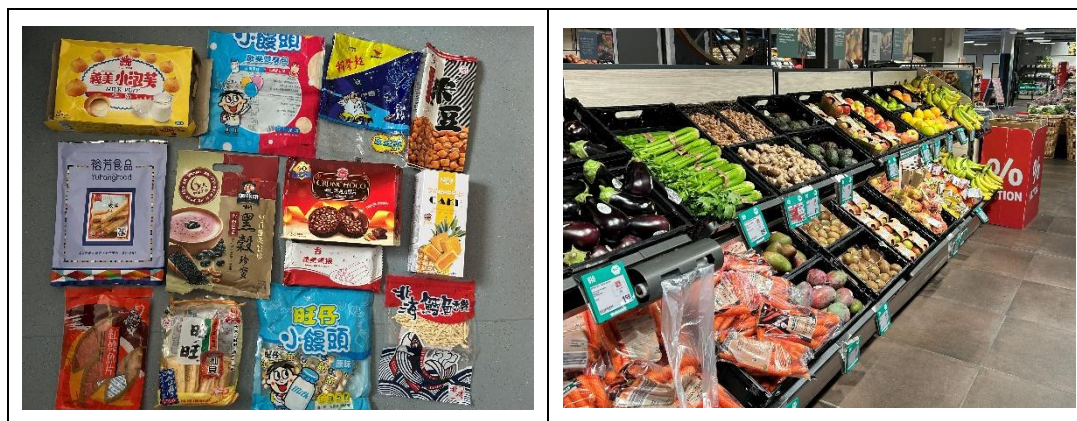
在春季下學期，我還跟著學校一起參加了埃斯林根城市 10 公里路跑。當天除了獲得免費的運動衣與能量零食禮包，學校還特別請攝影師在賽道與終點拍照，成為珍貴的留念。最讓人感動的是沿途的加油聲，觀眾會大聲喊出號碼牌上的英文名字替跑者打氣，小朋友們還會伸出手來與跑者擊掌。完賽後學校退款報名費，不僅收穫健康也深刻體驗到德國當地社區的熱情氛圍。



#### (四) 國外研修之生活學習(課外)

##### ● 飲食方面

歐洲外食昂貴，因此幾乎餐餐自己下廚，但我不是很亞洲胃的人，所以幾乎沒有在宿舍煮過白飯，也是順利活下來了。德國的亞洲超市 GO ASIA 都能買到台灣熟悉的調味料，例如：醬油、麻油、米酒、沙茶醬，雖然價格較高但能買到熟悉的台灣味，建議可以多帶幾包康寶濃湯跟熱飲，冬天會感謝自己的。



##### ● 購物方面

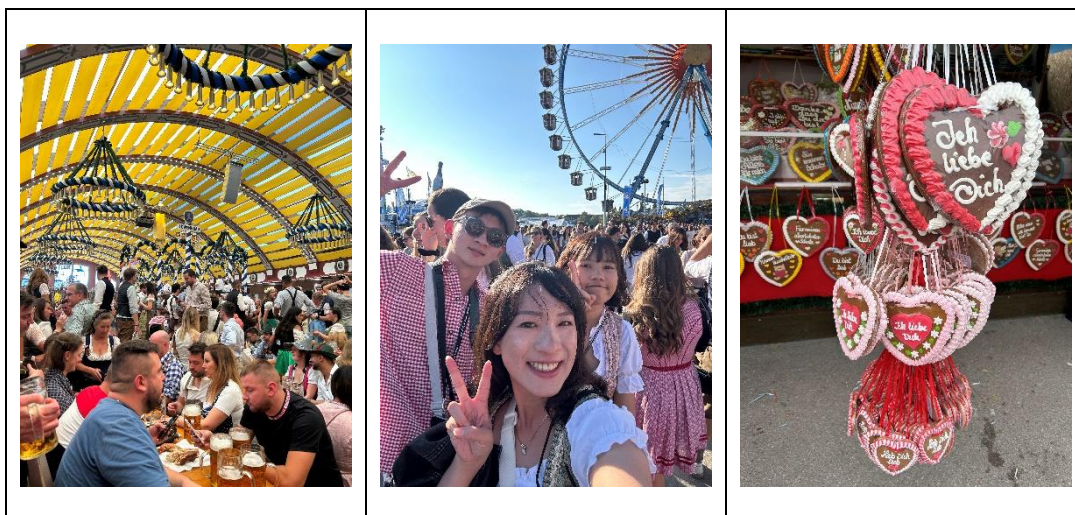
基本上在台灣能買到的日用品，在歐洲也都能輕易購得，例如文具、盥洗用品、保養品等，大多數品牌都很常見，因此不需要特別攜帶過多。比較需要注意的是電器用品，建議可以向學長姐收購二手品，或直接在德國當地購買，省去電壓、插頭轉換與行李重量的麻煩，比從台灣攜帶更方便。若真有習慣使用的小家電，例如吹風機或電鍋，也要先確認電壓是否相容，以免造成損壞。善用在地資源不僅能減輕行李負擔，也能快速適應當地生活。

● 旅行方面

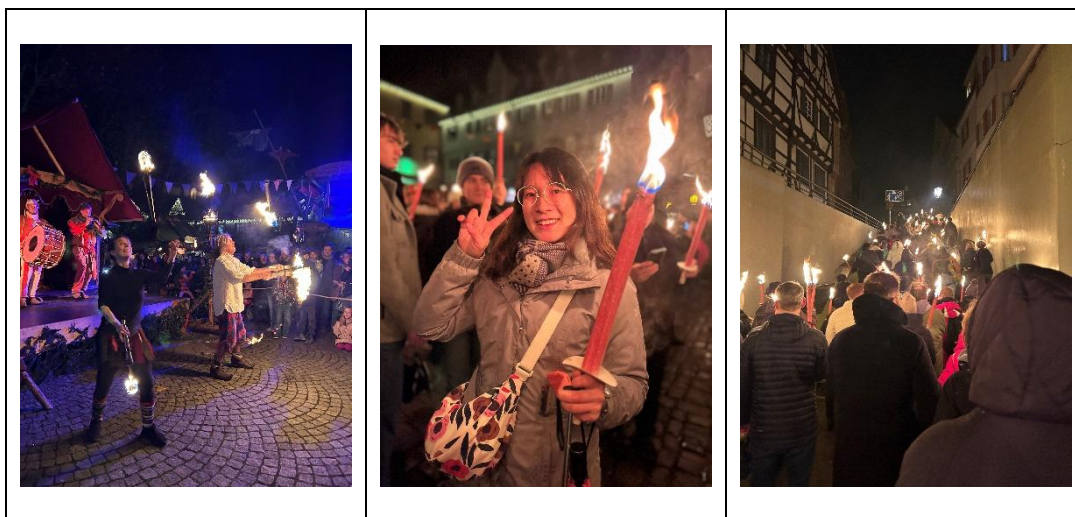
旅行是交換期間的重要收穫之一，可以多加利用廉價航空與火車，造訪歐洲各地：冰島追極光、芬蘭聖誕老人村、埃及騎駱駝、馬爾他游泳、瑞士滑翔翼，每一次旅程都帶來全新視野。根據我的經驗，窮遊時要善用青年旅館與超市熟食，提早搶購廉航或夜班火車票以節省住宿費，有時候甚至能靠學生證免費進入博物館。這些方法讓我在有限預算內，依然能收穫豐富多彩的旅行回憶。



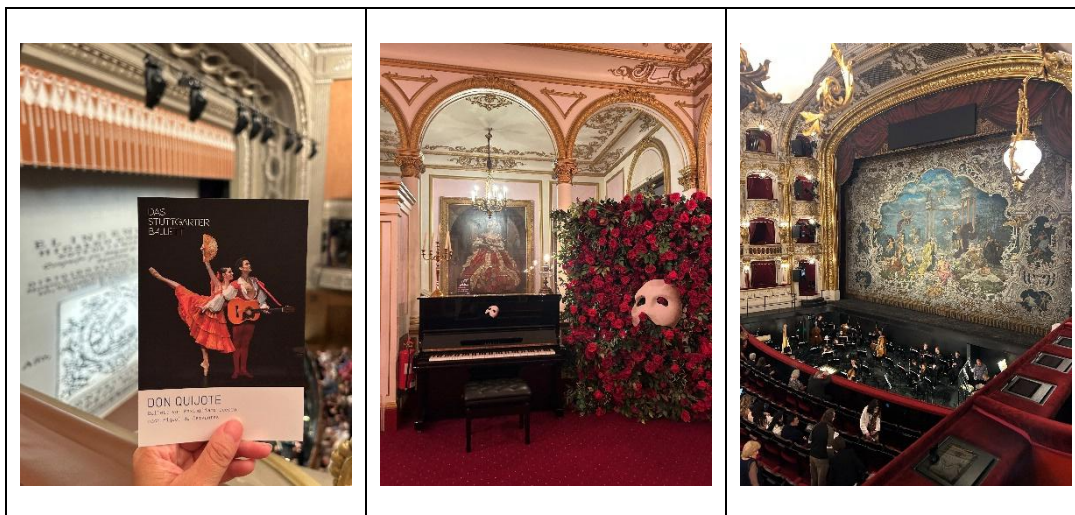
德國的文化活動同樣豐富。若在上學期到德國，可以參加慕尼黑及斯圖加特的啤酒節。慕尼黑啤酒節（Oktoberfest）是世界最大規模的民俗節慶，每年9月下旬至10月初舉行，為期約兩週，會場有大型啤酒帳篷、傳統巴伐利亞料理與遊行表演，遊客多半身著 Lederhosen 或 Dirndl 參與其中。由於活動期間住宿費昂貴，建議選擇平日前往並當天來回，更能輕鬆體驗啤酒、美食與濃厚的節日氛圍。



歐洲的 12 月會有長達兩週的聖誕假期，正適合與朋友一同安排跨國旅行。此時最不能錯過的便是聖誕市集，不僅能收集造型各異的特色馬克杯、品嚐當地小吃與熱紅酒，每座城市的市集都有獨特氛圍。而最令我難忘的，是埃斯林根的中古世紀市集，攤位裝飾與表演者皆重現古風，夜晚還有壯觀的火炬節，讓人彷彿置身歷史場景之中，體驗獨特的節慶魅力。



在歐洲求學絕不能錯過音樂、歌劇與音樂劇的魅力。許多劇院與音樂廳都提供學生折扣，有時一張票折扣後僅需 10 歐元，就能欣賞到世界級的表演。我曾在斯圖加特欣賞芭蕾舞《唐吉軻德》；在倫敦觀賞經典音樂劇《歌劇魅影》，被現場氛圍深深震撼；在布拉格則觀賞了帶有濃厚地方特色的《波西米亞人》，感受捷克的文化底蘊。此外，我也在德國聆聽了數場音樂會，無論是交響樂或管風琴演奏，都讓我深刻體會到歐洲作為音樂之都的獨特魅力。



## 二、修之具體效益

剛到德國時，最困難的是語言障礙。起初完全聽不懂 DB 火車的廣播，但隨著時間累積，逐漸能理解延誤或月台更換的資訊。與不同國家同學一起討論作業或規劃旅行時，也會因溝通方式不同而產生摩擦，這些都需要耐心調整。實際挑戰還包括簽證申辦、住宿適應、財務壓力與交通規劃等。雖然過程不容易，但這些經歷培養了我的獨立性與抗壓能力，也讓我學會獨立思考與行動。

此外，語言自信的建立也是寶貴的收穫。剛開始時，我常因為擔心英文不夠流利而不敢開口，但漸漸意識到對大部分人來說英文都不是母語，因此只要大膽嘗試，便能建立更多連結。在課堂上與同學討論、在旅行途中與陌生人 small talk，不僅能增進語言能力，也能拓展人際圈，累積更多跨文化交流的經驗。

回顧這一年的學習與成長，我不僅提升了語言能力與跨文化溝通技巧，也培養了規劃行程、解決問題與自我管理的能力。從課業挑戰到旅行安排，甚至是面對孤單與不安，我都逐漸找到調整心態的方法。這些經驗讓我更加確信，留學不只是學術上的收穫，更是一場關於獨立、勇氣與自我探索的旅程，未來在面對人生或職涯的挑戰時，也能更堅定地迎接。

進一步來說，這些實際挑戰也讓我更能體會「學習」不只是課堂知識，而是面對真實世界的磨練。例如在火車誤點時，必須快速調整交通方式；在財務壓力下，學會妥善規劃預算；在文化差異中，找到彼此溝通的橋樑。這些都是課本上無法教導、卻能讓人成熟的重要養分。

### 三、本次出國進修經驗與心得分享

在異國環境裡，每個人都有不同的目標與價值觀。有些同學專注於提升德文能力，有些人則希望趁交換期間環遊歐洲，也有人選擇更專注於學業或人際交流。這些選擇沒有對錯，重要的是找到自己最適合的步調。這段過程也讓我學會了「耐錯能力」與「彈性調整」的重要性，例如：德國鐵路常常誤點或取消，義大利公共交通更是常有罷工或延遲，參加重要活動時必須預留充裕的時間，以免行程受阻。

這一年的交換生活，是我人生中最寶貴的經歷之一。它不僅拓展了我的語言能力與專業知識，也讓我在人生觀、價值觀與人際互動上有了顯著的成長。透過與世界各地同學相處，我學會用更開放的態度去理解不同的文化差異，也更加珍惜台灣文化所帶來的獨特性與歸屬感。

同時，這段經驗也讓我看見了自身的潛能與不足。在挑戰中找到成就感的同時，也意識到自己仍有需要加強的地方，例如更精進的語言能力與更廣闊的國際視野。這種自我覺察，讓我對未來的規劃更具方向感。

我衷心感謝學校的安排與支持，以及家人與朋友在背後的鼓勵。未來，我希望能把這段經驗轉化為學業與職涯上的養分，無論是在完成碩士論文，或是追求在國際舞台工作的機會上，都能有更堅定的方向。更重要的是，這次的交換經驗讓我學會用不同角度看待問題，也培養了在變動環境中保持彈性與信心的能力。

#### 四、建議事項

最後，想給未來的學弟妹一些建議：務必參加新生週、勇於與不同文化背景的同學交流，並提早規劃交通與旅行。最重要的是，給自己時間去適應，按照自己的節奏學習與生活。只要願意嘗試，這段交換旅程一定會成為人生中無比珍貴的篇章。

#### 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。

#### 四、建議事項

最後，想給未來的學弟妹一些建議：務必參加新生週、勇於與不同文化背景的同學交流，並提早規劃交通與旅行。最重要的是，給自己時間去適應，按照自己的節奏學習與生活。只要願意嘗試，這段交換旅程一定會成為人生中無比珍貴的篇章。

#### 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	<p>1. 鼓勵及支持學生出國交換 2. 學生表現優良、收穫良多</p> <p>指導老師簽名：林沂<sup>品</sup></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> <p>創意生活設計系 謝修璟 系主任</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。