

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：楊嘉文

系所年級：四國管四 A

研習期間：民國 114 年 9 月至民國 115 年 2 月

研習國家：德國

研習學校：德勒斯登應用科技大學

國外研修成績：

一、進修計畫摘要

(一) 緣起

在前往德國交換之前，我從未有過出國的經驗。雖然這樣的背景在現今看來似乎有些少見，但我從小便深受英文影集、歌曲與藝術作品的影響，再加上家庭教育的薰陶，使我始終對外語學習與國際文化保持高度興趣，也從未放鬆對英文能力的培養。

因此，出國交換一直是我人生規劃中相當重要的一部分，也是我長久以來非常期待的目標。我希望能親自走出台灣，看看不同國家的社會、文化與生活方式，拓展自己的視野，並藉由實際的海外學習經驗，提升自己的獨立能力與國際觀。

在規劃交換學校時，我針對城市環境、學校特色、交通便利性、生活費用及課程內容等面向進行了充分調查與比較。經過審慎評估後，我選擇前往德國德勒斯登應用科技大學（HTW Dresden）商業管理學系（Business Administration）進行交換學習。很幸運的是，我也順利取得了這次交換的唯一名額，讓我得以實現這個期待已久的目標。

(二) 研修學校簡介

德勒斯登應用科技大學成立於 1992 年，雖然是一所相對年輕的學校，但以實務導向與創新教學著稱。校園位於德國薩克森邦首府德勒斯登，鄰近易北河（Elbe River），擁有豐富的歷史文化背景與優美的城市景觀，為學生提供良好的學習與生活環境。

- 學校環境：

在學校裡，有學餐(Mensa)跟咖啡廳，價格跟外面比起來真的便宜很多，對學生來說很友善。Mensa 有個專屬的 App，可以看每日的菜單。付款則是用學生證儲值後付款。這邊建議迎新週時可以參加校園導覽，學生會會直接帶你進去儲值，也可以熟悉餐廳位置。另外校園裡面甚至還有一間 Netto 超市，下課想順便買東西也非常方便。

學校也有圖書館，不過我去的時候剛好在整修，所以沒有機會用到，有點可惜。學校附近還有一大片公園，空間很大、很舒服，有點像走進森林的感覺，平常去散步或放鬆都很不錯。

我覺得學校對交換生算是滿重視也滿友善的，提供很多英文授課的課程，對國際學生來說很方便。入學前的行政流程也處理得蠻有效率，資訊給得很完整，不太會讓人不知所措。

如果住在 Fritz 16 的話，走路到學校大概 10 分鐘就到了，真的很方便。



學餐



校內咖啡廳



公園

- 城市特色：

德勒斯登是一座融合古典與現代的文化城市，擁有「易北河上的佛羅倫斯」之稱。城市歷史悠久，保存了許多巴洛克式建築與文化遺產，如教堂、宮殿與博物館等，展現濃厚的藝術氣息。市區交通便利，電車與公車系統完善，生活機能良好。同時，城市周邊自然環境豐富，河岸風景優美，提供居民休閒與運動的空間，使整體生活節奏舒適宜人。



易北河一景

(三) 國外研修之課程學習(課內)

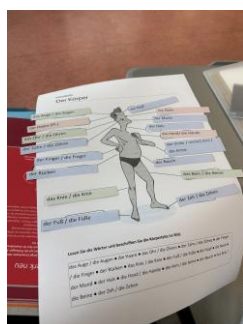
1. 德文課程 A1 German Language Course (DaF A1 II/SI)

我選修了德文 A1 課程，希望能提升自己的基礎德文能力，並更融入當地生活。

在這門課中，幾乎是全程使用德文授課，老師只會在全部的學生都感到困惑沒有答案的時候使用英文作為輔助，一開始其實會有點不習慣，但熟悉了之後便能更快習慣使用德文對話。老師在課堂中準備了很多不同的教材，並透過各種對話練習，讓我們有機會實際開口說德文，有時是分組跟同學對話後在全班面前發表，或是老師會隨機問同學問題回答。因為我之前在台灣有修過德文（一），所以在基本對話和單字方面還算能夠跟上課程進度。如果是完全沒有基礎的同學，會比較建議從 A1 I 開始上課，會更容易適應。

課程的評量方式也蠻多元的，整學期共有四次評量，包括聽力、寫作、線上測驗，以及最後的口說考試。其中口說考試需要和一位搭檔一起進行，我們會抽到一些字卡，並根據內容進行問答，滿考驗臨場反應和表達能力。

整體來說，我覺得這門課非常重視實際應用，對提升口說能力很有幫助。最後我在這門課拿到的成績是 2.7。



德文課

2. 跨文化溝通 Intercultural Communication

我也選修了跨文化溝通這門課，主要是希望能更了解不同文化之間的差異，以及在國際環境中如何與他人互動。

這門課的上課方式比較特別，整學期只需要出席六次實體課程，其餘時間則是透過學校的學習平台 OPAL 進行自學，內容包含一些閱讀資料、問題討論或小測驗。整體來說時間安排相對彈性，但也需要自己主動規劃學習進度。

在實體課程中，老師設計了許多互動性很高的活動。例如曾經舉辦過一個國際晚餐，請同學準備自己國家的食物，讓大家在交流中認識不同文化；也有製作國家介紹海報並上台報告的活動。此外，課堂中還有分組任務，像是讓兩組同學各自建立一個「文化情境」，模擬跨文化溝通時可能遇到的衝突與問題，並讓其他同學進行觀察與反思，整體過程非常有趣，也很有啟發性。

至於評量方式，主要是依據出席狀況以及期末報告。期末報告需要將

平時在線上課程中完成的問題、測驗內容，以及實體課程的反思整理成一份完整的報告後繳交。

整體而言，這門課不僅內容豐富，也讓我對跨文化交流有更深入的理解。最後我在這門課的期末成績是 3.7。

3. 德國企業介紹 Introduction to Business in Germany

「德國企業介紹」這門課，主要是希望了解德國除了知名的汽車產業之外，其他企業與產業的運作模式，以及德國企業文化的特色。

這門課平常不需要固定出席，但要求學生至少參加兩次企業參訪。因為汽車產業在德國實在太具代表性，我還是參加了 Volkswagen 在德勒斯登的分部，以及薩克森州的一家暖氣供應企業的參訪。透過實地參訪可以看到企業的日常運作、組織管理以及產業特色。課程還曾安排與薩克森州州長見面的機會，但我那次未能出席。

課程評量由期末考試與期末報告各占 50%。期末報告需要與組員合作完成一篇 16 頁的論文，我們組的主題是「4 天工作制 (4 Day Work Week, 4DWW) 對工作與生活平衡的影響」，透過問卷調查收集資料並進行分析整理。期末考試當天我因生病無法出席，但未能提供醫生證明，寄信給教授後也未獲回覆，因此最終在期末考試與報告皆被記為未出席，導致本課程未取得成績。

整體而言，雖然最終成績受到影響，但透過企業參訪與期末報告的過程，我對德國企業文化與產業結構有了更實際的理解，也學到團隊合作與資料分析的實務技能。



暖氣供應企業



Volkswagen 企業內部

4. 商業模擬遊戲 Introduction to Business Simulation Game

最後，我還選修了一門線上課程——商業模擬遊戲，希望透過實務模擬了解企業決策流程及財務管理。

這門課完全在線上進行，一學期需要參加六次線上課程。老師會將同學分組，利用模擬平台進行企業經營，從損益表、資產負債表等財務資訊出發，做出各種經營決策。在期初的第一次決策後，組別需要向老師報告公司在前三次決策中的整體策略，以及未來決策的方向。期末則需要報告最終決策結果，並進行反思與分析。

我所在的小組經歷了一段過程：第一次決策時因為策略不當而失利，但經過不斷調整與討論，我們在最後一次決策中成功翻盤，獲得最高利潤，並清除了所有負債，成為全班表現最好的小組。

不過這門課我無法在學校的 QIS 系統查詢到成績，因此目前尚不清楚最終成績。

(四) 國外研修之生活學習(課外)

● 文化交流及體驗

在這半年的交換期間，我不僅結交了來自世界各地的朋友，也深入體驗了德國的多元文化，例如參觀各式各樣的聖誕市集以及傳統聖誕遊行，對當地節慶文化有了更真實且深刻的認識。在初到德國時，學校在開學前一週會安排為期一週的迎新週活動，由學生會 Faranto e.V. 負責舉辦。這一週的行程非常密集，但也是與其他交換生快速建立關係的重要機會。由於大家都是剛到當地，因此特別容易交流與認識彼此，可以說是整個交換生活中非常關鍵的一段時間。

迎新週的活動內容相當豐富，包括德國人很喜歡的烤肉活動、城市導覽以及健行等，不僅有趣，也讓我更快熟悉當地環境。在迎新週結束之後，學生會仍會不定期舉辦各種活動，建議可以追蹤他們的 Instagram，以掌握最新資訊並持續參與。此外，在德勒斯登除了 HTW Dresden 之外，還有另一所大學——Technische Universität Dresden (TUD)。兩校的學生會經常共同舉辦活動，且多數交換生都會參與，不會因學校不同而有所限制。我個人特別喜歡該校學生會舉辦的活動，例如迎新週之後的「國家主題派對 Länderparty」，每週會邀請不同國家的交換生介紹自己的文化，並準備當地特色的食物與飲品，甚至搭配簡單的文化介紹，讓參與者能在輕鬆的氛圍中認識不同國家。

在住宿方面，我與其他交換生住在學生宿舍，也常常自行舉辦食物交流的聚會，增進彼此感情。這裡特別推薦 Fritz 16 宿舍，每層樓都設有交誼廳、廚房以及多間浴室，生活機能完善。據我了解，多數交換生都集中住在這棟宿舍，因此也大大提升了與不同國籍學生交流與交友的機會。



German Länderparty



迎新週-烤肉派對



迎新週-保齡球



台韓料理派對



City Tour



道別派對



與朋友一同前往家鄉出遊



慕尼黑聖誕節傳統遊行



1920 主題派對

● 語言能力成長

在德國生活期間，我深刻體會到語言能力的重要性。當地並非所有人都能流利使用英語，尤其是在超市、商店等日常生活場景中，德文的使用更為普遍。因此，學習並運用一些基本的德文日常用語，對於順利適應生活環境而言十分關鍵。

在這樣的語言環境下，我也逐漸提升了德文的實際應用能力。隨著使用頻率增加，有時甚至在與他人以英語對話時，會不自覺地以德文回應。此外，初到德國時，部分行政程序（例如身分驗證）需透過視訊方式進行，這使我必須以英語或德語與對方溝通。這些實際情境進一步促使我加強語言表達能力，也讓我在短時間內更熟悉兩種語言的使用。在社交時，由於交換生來自世界各地，英語成為彼此之間最重要的共同語言。透過積極參與各類活動並主動與他人交流，我的英語溝通能力明顯提升，表達也變得更加自然與流暢。

● 日常生活能力

在德國，外食相較於台灣並不便利且成本較高，因此自行採買與料理成

為日常生活的重要部分。每週前往超市採購也成為固定行程之一。在德勒斯登，多數超市營業至晚間十點，但週日全面休息，僅火車站內的超市例外。因此，如何妥善安排採購時間與食材使用，成為生活中需學習的重要能力。

在這樣的生活模式下，我逐漸學會進行預算規劃、控管食材保存期限，以及有效運用食材，培養出更有系統的生活安排能力與時間管理能力。

此外，我也經常與其他交換生進行食物交流活動，這是最喜歡的經驗之一。我曾準備珍珠奶茶、鹹酥雞及手工水餃等台灣特色料理，讓來自不同國家的朋友體驗台灣飲食文化。看見他們對台灣美食感到驚喜與喜愛，讓我感到十分開心與有成就感，也讓文化交流更加具體而深刻。



二、研修之具體效益

這段交換經驗帶來的收穫，其實不是短時間內可以明顯量化的成果，而是慢慢內化在自己的能力與想法裡。

在語言方面，我最大的改變不是「變會英文或德文」，而是變得敢用。從一開始會在腦中先想好句子才開口，到後來能夠很自然地 and 不同國家的人聊天，即使中間卡詞、文法不完美，也不再影響溝通。德文也是一樣，雖然只是基礎程度，但已經能在生活中實際使用，這種「用得出來」的感覺比單純考試成績更有意義。

在課業上，我明顯感受到學習方式的轉變。德國的課程不太會一步一步帶著走，而是需要自己去找資料、整理想法、甚至主動發表。剛開始會有點不習慣，但慢慢發現，這樣的學習方式其實更能逼自己去思考，而不是只是記住內容。也讓我開始反思自己過去比較被動的學習習慣。

在生活方面，這次交換讓我第一次真正完全獨立。從一開始什麼都不熟，

到後來可以自己處理銀行、保險、交通、甚至突發狀況，這些事情其實沒有一件是困難的，但全部加在一起似乎就變得有些複雜且難以理解，這也變成一種能力的累積—優先順序的安排、多工處理的能力及及時應變的能力。尤其是在遇到問題的時候，我學會先冷靜下來，思考當下可以如何解決問題，這點對我來說是很大的改變。

在人際與文化上，我覺得最大的收穫是「視角的改變」。和不同國家的人相處後，會發現原來很多事情沒有絕對的對錯，只是每個人的背景不同而已。這讓我在看事情時變得更有彈性，也更能理解他人的想法。

對我來說，這段交換不只是一次出國的經驗，而是一個讓自己慢慢變成「可以在陌生環境裡生活的人」的過程。

三、本次出國進修經驗與心得分享

此次交換經驗，對我而言是一段珍貴且難忘的旅程。從最初面對陌生環境的不安與不確定，到逐漸適應當地生活與學習節奏的過程中，每一次挑戰都讓我累積了更多勇氣與自信。在與來自不同國家的朋友相處中，我不僅學會欣賞文化差異，也逐漸理解不同背景的人對生活與未來的多元觀點，進而拓展了原有的視野。這些交流讓我意識到，世界遠比想像中更加多元與開放。

在學習上，我也感受到與台灣不同的教學方式。課堂中更強調討論與主動參與，鼓勵學生提出想法與觀點。這樣的學習環境使我開始反思自身的學習模式，並嘗試更積極地發言與表達，而不再只是被動接收知識。

在生活中，從日常購物、交通移動到處理各種突發狀況，這些看似平凡的事情，實際上都成為訓練獨立與解決問題能力的重要經驗。也讓我逐漸學會在不熟悉的環境中找到自己的節奏。

若未來有學弟妹計畫參與交換，我會建議事先準備好耐心與勇氣。德國的行政流程跟台灣相比步調較慢，火車也經常誤點或是取消，但只要冷靜面對並逐步處理，問題終將解決。而勇氣則在主動開口與他人交流，千萬不要覺得語言不通是無法交流的最大困難，相信能夠來德國交換的同學都具備一定的語言能力，我覺得讓大部分人無法順利與其他交換生交流的是開口的勇氣。

此外，也建議不要將自己侷限於熟悉的圈子，而應積極參與活動、認識新朋友。這些人際互動往往比單純的旅遊更為深刻且難忘。同時，也需保有彈性與開放的心態。交換期間難免會遇到計畫外的變化，而正是這些突如其來的經歷，構成了最真實且難忘的回憶。

四、建議事項

德國交換學生在出發前、在學期間及返國前需處理之事項繁多。我在準備與適應過程中，受益於學長姐、朋友及網路部落格的經驗分享，得以降低不安與摸索成本。因此，以下整理個人在交換前、中、後的重要程序與建議，提供後續同學參考。

(一) 前往德國前

1. 限制提領帳戶、保險及銀行帳戶 (Expatrio、Revolut)

德國政府要求部分外國學生須開設限制提領帳戶 (Blocked Account)，以證明具備足夠生活費，亦為簽證申請必要文件之一。此帳戶會預先存入交換期間所需生活費，並於每月固定時間撥款至個人銀行帳戶。

我使用的是 Expatrio 的留德大禮包，一次完成限制提領帳戶與保險 (TK Public Health Insurance、DR-WALTER)。

此外，建議搭配使用 Revolut 網路銀行，其具備以下優點：

- 可線上開戶與視訊驗證
- 支援 Apple Pay
- 歐盟內轉帳免手續費 (非常適合朋友間分帳)

2. 簽證申請

建議提早於官網預約簽證 (最早為開學前三個月)。

需準備文件包括：

- 護照正本及影本
- 簽證申請表
- 證件照
- 入學許可
- 在學證明 (英文)
- 成績單 (英文)
- 動機信 (英文或德文)
- 限制提領帳戶證明
- 保險證明

3. 宿舍、選課與學伴申請

- 宿舍：建議選擇 Fritz-Löffler-Straße 16 (Fritz 16)，多數交換生集中於此，社交機會多、生活機能完善。
- 選課 (Learning Agreement)：可於抵達後調整，無需過度擔心初期填寫內容。
- 學伴 (Buddy Program)：強烈建議申請，一對一制度能提供極大幫助，有助快速適應當地生活。

(二) 抵達德國後

1. 入籍 (Anmeldung)

需要上官方網站進行預約，到現場有機台掃 qrcode，等螢幕上出現自己的號碼就可以進去辦公室裡辦入籍了。

攜帶：房東證明 (Wohnungsgeberbescheinigung) 及護照

2. 開通限制提領帳戶

依 Expatrio 指示完成文件上傳與視訊驗證即可。

3. 網路與門號

- 初期可使用 eSIM，我自己先買了一週避免在申請網路時出問題。
- 個人購買 Aldi 超市裡賣的 Aldi talk 一個月 10 歐有 25GB，在歐洲境內、德國境外還有額外的網路可以使用，非常划算！缺點是介面都是德文，要自己慢慢研究。
- 宿舍網路 ADGSN 價格低廉（約 5 歐/月），沒有使用流量的限制！
- 校內可使用 eduroam

4. 開通保險（TK）

建議透過 Expatrio 或官方網站開通，並注意：

- 地址需填寫完整（含房號）
- 可下載 TK App 管理
- 若長時間未收到文件，應主動聯繫客服

5. 廣電費（Rundfunkbeitrag）

德國規定每戶必須繳納，建議與室友分攤。務必確認是否已有他人註冊，避免重複繳費。

6. 學期票與 ESN 卡

- 學期票（Semesterticket）：可搭乘大部分大眾交通工具（不含高速列車 ICE）。
- ESN Card：價格約 10 歐，可享活動、交通與住宿優惠，推薦購買。

（三）離開德國前

1. 退宿與退籍（Abmeldung）

- 退宿需依宿舍規定檢查房間
- 退籍需於離境前 7 天內辦理
- 完成後會取得退籍證明（重要文件）

2. 退保險（TK）

可透過 App 辦理，需提供：機票或退籍證明

3. 退廣電費

需至官方網站填寫資料並上傳退籍證明即可完成。

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。

(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：  03/27 系所主管核章：  03/27 (*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。