

國立雲林科技大學

附件 1

學生出國研習成果報告

研習類別：交換學生

學生姓名：蔡雨珊

系所年級：四年級

研習期間：民國 114 年 9 月至民國 115 年 8 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：平均 2.0

一、進修計畫摘要

(一) 緣起

談「開拓視野」或「文化交流」其實都是後話，出國前，我更多的是在逃避現實，不想工作，也不想讀研究所。我不想找一堆冠冕堂皇的理由來掩蓋自己的迷惘。坦白講，能出國交換很大程度仰賴家人的經濟支持，這點固然值得感激，但也讓人不得不去思考：花了這筆錢，自己究竟收穫了什麼？

坐在回國後的書桌前打下這些字，我並沒有感受到眾人常說的劇烈改變，我依然非常普通。歐洲的一年留下了很多回憶，但回來後一切並沒有變化，甚至連文化衝擊的不適應感都沒有，彷彿只是出了一趟遠門，當晚就回家一樣自然。

剛到新環境時確實好奇，但一兩週後新鮮感便會遞減；頻繁在歐洲各國穿梭旅行，過了半年也會漸漸轉為貧乏。我意識到，自己可能只是一個揮霍著家人資

源、在歐陸上奢華漫遊，卻依然找不到目標的無頭蒼蠅。出國前我們總給自己套上許多宏大的目的與意義，但到了當地，迷惘依然隨行，且因為只有短短半年或一年，連停下腳步都顯得罪惡。

交換這件事沒有標準答案，不必聽從別人的定義。有人過得不快樂，也有人過得平淡。不需要因為網路上那些高不可攀的心得分享，就覺得自己的生活也該如此美好。它取決於你的決定與心態：不一定要有許多國際友人，一個人也好、一群人也罷，多采多姿或是無趣單一，都是屬於你自己的真實體驗。

（二） 研修學校簡介

我交換的學校是位於斯圖加特（Stuttgart）旁小鎮的「埃斯林根應用科學大學」（Esslingen University of Applied Sciences）。

系所部分我讀的是 Social Work（社會工作），受限於我在雲科原科系的對應，這是我當時唯一能選的科系。如果你本身是理工科背景，來這裡選擇絕對會多很多，因為這間學校本質上就是以理工見長的大學。

我對社工專業課的興趣不算太高，所以大部分精力都放在修語言課上，系上的課我就沒有選太多了。

（三） 國外研修之課程學習（課內）

English B2 (Simone Schmid)

這堂課絕對是我整趟交換期間最喜歡、也最享受的一門！Simone 老師超有活力，完全打破傳統英文課死板講課的模式，課堂上會玩很多遊戲跟主題討論，上起來完全沒有壓力。

除了上課有趣，老師私底下一點架子也沒有。我最期待每次上課前跟她 small

talk，常跟她分享我在德國遇到的各種奇葩現象跟文化衝擊。最酷的是，身為在地德國人的她聽完常常恍然大悟，因為那些外國人眼中的「奇觀」，對她來說早已是習慣到從沒思考過的盲點。

這種靈活又引導開口的教學在台灣真的很難碰到。我常想，要是早幾年遇到這種老師，我的英文口說大概早已更上一層樓了。只可惜這種老師可遇不可求，以後大概也遇不到了。

English B2.2 (Subadra Arvind)

這是一門採線上授課的英文課，核心聚焦於 B2 級別的文法應用與鞏固。

Subadra 老師為人非常友善，教學步調按部就班、條理分明。

German A1.1 (Ulrike Hennig)

German A1.1 通常會有三位授課教師。我一開始被分到的那個老師，授課方式我完全不行，甚至能感覺到他對亞洲學生有種隱形的偏見與針對（說白了就是某種程度的歧視，上課會瘋狂狂點亞洲學生要你當場回應）。

所以我選擇換班。這裡給未來的學弟妹一個忠告：**千萬別委屈**。只要新生週的密集德文課發現老師教學方式不適，請立刻寫信給國際事務處要求換老師。一定要在正式開學前處理好，不然後面真的會超級痛苦（我朋友當初忍著沒換，後來上課真的上到以淚洗面）。

後來換到的 Ulrike Hennig 老師教學經驗超豐富，加上以前在亞洲教過書，非常能理解亞洲學生比較內向、害羞的性格。德文學習沒什麼捷徑，強烈建議上課認真聽、回家一定要複習。只要按部就班，半年內就能打好很紮實的德文底子；反之如果不複習，即便考試低空飛過，實質成效還是大打折扣。

在德國萬事靠英文非常不行，並非所有人都會說英文。如果你能在超市結帳、餐廳點餐時用德文講上幾句，店家的態度通常會親切非常多

針對初學德文，我總結了以下幾個核心建議：

- 發音是第一要務：德文的發音規則相對直觀，這也是最簡單、最容易掌握的部分。上課時，如果老師徵求學生朗讀課文，請務必把握機會自願嘗試，老師都會非常溫柔且耐心地糾正，這是建立語感的最佳時機。
- 文法需頻繁複習：德文文法嚴謹且繁複，只有透過反覆演練，才能將其內化。
- 結合語境背單字，拒絕死背詞性：這是最重要的一點。背單字時，絕對要搭配「完整句子」來記憶。如果在缺乏語境的情況下死背名詞的詞性（陰、陽、中性），當你真正在生活中需要開口對話時，大腦往往會因為忙著檢索詞性而卡殼，導致根本講不出半句話。

German A1.2 (Karin Böse-Janissek)

這門課的文法難度比 A1.1 直接跳了好幾個級階，真心建議想選的人一定要把 A1.1 的基礎打好，不然上課會相當痛苦。不過 Karin 老師非常友善，就像一位慈祥的奶奶！她的上課方式通常是先講一大串德文（不要害怕，我當初也很害怕），最後再用英文幫大家複習解釋一遍。聽不懂隨時發問，她都會非常有耐心回答。我個人超級喜歡她，最後一堂課大家還可以找她簽名、請她寫德文祝福。

German History and Culture (Holger Starzmann)

教授是一位長得極像《魔戒》角色的德國阿伯（沒有攻擊的意思，我是魔戒的粉絲），知識量非常驚人。不過課名雖然叫德國歷史文化，內容其實更偏向龐大的「歐洲史」，如果英文不夠好，上起來會非常吃力。

這裡給幾個極度務實的提醒：第一，課堂發言算進總成績，個性太內向不開口的人分數會被給得很低（我是過來人）；第二，考試並不輕鬆，他給的文檔資料平時就要定時讀，考前才抱佛腳絕對讀不完；第三，教授常常只講他自己感興趣的內容。他絕對不是個壞老師，但如果你的英文底子一般、或者有獎學金成績壓力，選這堂課請務必三思，不要隨便亂選。

Brown Bag Session:Recent International Developments (Möhle Marion)

是我的指導教授所教授的課程(交換生都會被分配到一個指導教授，有些教授會每週一次 meeting，不是很正式的開會，就是去跟老師 small talk 一下近期的生活，如果學業有問題也可以詢問，而如果你選擇 socail work 作為系所，分配到的老師就是這堂課的教授)，這堂課主要是討論一些國際議題，然後進行討論，由於課程只有 45 分鐘，體感大概只有 20 分鐘，議題都很有趣，放鬆發表自己的意見就好，老師很喜歡聽大家的想法。

International and Transnational Fields of Action in Socail work (Schneider, Sabine)

線上遠距離授課，教授是真的在國際組織有許多經驗的教授，所以她常常身在不同國家，所以是遠距離授課，主要是討論一些 socail work 的理論跟定義，她會給一些資料要你閱讀，然後發表之類的，難度沒有到太高。不過我不知道為甚麼這堂課只有四個人選擇，所以雖然表定四個小時，其實一個小時就結束了，而且是短期課程，只要上幾次即可，不過是周六的課程，以旅遊來說算是小缺點(你也可以遠距上課，我覺得問題不大)，但如果課程結束後就可以自由旅行。

(四) 國外研修之生活學習(課外)

回顧這段交換時光，生活大抵可分為兩個核心切面：「校園社交」與「跨國旅行」。然而，在這兩者華麗的表象之下，我收穫最多的，反而是對自我與現實的重新解構。

(一) 校園生活與人際交往

褪去濾鏡的真實社交，校園生活往往在第一、二週最為新鮮。這段期間充滿了

學校舉辦的迎新活動，也是唯一能密集接觸所有交換生的機會。一旦這段蜜月期過去、大家各自形成小圈圈後，除非在課堂上相遇，否則很難再有交集。國外的交友模式非常仰賴”Small Talk”的推進，每一次的攀談都是一場人際測試。

許多人對交換生活抱有「結交各國好友」的宏大志向，但實務上這極度仰賴個人性格與運氣。在跨文化交際中，內向者確實較為吃虧。儘管有些國家的學生非常熱情、願意耐心交流，但不可否認的是，東西方臉孔與文化差異依然是一道隱形的牆。有時他們隔天便會忘記你的名字，這並非惡意，而是跨文化社交中常見的現實。我們無需強求融入不適合的圈子，甚至不一定要受限於「與亞洲人或台灣人同行」的框架；合則來，不合則散。既然都已經有勇氣獨自扛著行李箱飛越半個地球，就算偶爾當個孤家寡人也能過得很好，無需因為沒有成群結隊而感到焦慮。

（二）學制彈性與現實焦慮的暫停鍵

在此，我也十分慶幸雲科大在學制上的彈性。只要順利取得交換 Offer，學校便允許以延畢的方式出國，不需要在國內戰術性地卡學分。對於有心出國的學弟妹，我相當推薦在大四後給自己一年的「Gap Year」。在這個階段，畢業門檻多半已經達成，出國時能少去許多後顧之憂。

然而，我必須誠實地說：交換並非人生難題的解藥。出國前所面臨的職涯焦慮、對未來的擔憂，並不會因為飛了一趟歐洲就自動得到解答。多數時候，交換只是一個「時間的暫停鍵」，讓你暫時抽離原本的軌道。當這一年結束，那些現實的問題依然在原地等著你。因此，若有報考研究所或求職的規劃，依然必須在交換期間預先佈局；但若純粹將其視為 Gap Year，那就無需過度焦慮，好好擁抱這段暫停的時光即可。

（三）旅行的重量

從「版圖收集」到「意義迷失」對於為期半年的交換生而言，旅行往往佔據了極大的比重。如果抱持著「收集國家」的心態，行程規劃將會帶來龐大的壓力。通常在前兩個月，旅行的動力與憧憬達到頂峰，這時必須把握時機及早訂妥機票與住宿，否則歐洲高昂的物價將會讓人付出慘痛代價。歐洲的季節對旅

行體驗影響甚鉅：冬季雖有淡季的實惠價格，但日照極短、天空常灰；夏季雖充滿活力，卻伴隨著熱浪與高昂花費；春秋兩季氣候宜人，但同樣也是歐洲本地人的旅遊旺季。

因此，對於行程安排，我的體悟是「保持彈性」。歐洲常有罷工或交通突發狀況，行程排得太緊湊反而容易崩潰。只要確保住宿與交通、買好關鍵的門票，剩下的時間不妨隨性走入巷弄或咖啡廳，反而能遇見驚喜。

然而，在頻繁的跨國移動中，我卻悲哀地發現自己逐漸失去了旅行的動力。這迫使我重新思考「旅行」的意義。在這趟旅程中，我結識了一位真正意義上在環遊世界的學長。他不在意住宿的品質、不在意美食或拍照打卡，他是發自內心地包容與體驗這個世界的每一個角落。看著他，我意識到自己做不到——我依然需要舒適的底線與物質的保障。我不禁捫心自問：這一年來，我究竟是在旅行，還是只在盲目地「收集」國家的數量？

（四）鏡頭背後的真實

一場失去熱情的表演 這份「迷失感」，同樣蔓延到了我的興趣上。攝影曾是我的熱愛，但在這一年中，這份熱情卻被消磨殆盡。歐洲的風景確實如畫，但當這種美麗成為日常，我卻開始對自己鏡頭下的影像產生質疑。

如果歐洲真的如此美好，為何我的照片只能呈現出特定的色彩與角度？那些散落在石板路上的垃圾、街角隱蔽處的尿垢、那些不潔與混亂的真實面貌，為何總是被我刻意隱藏？我漸漸發現，我的攝影變成了一場「表演」，只負責對外展現美好的一面。當旅行與紀錄不再是為了誠實地面對世界，我最終連按下快門的熱情都失去了。

（五）研修成果與返校後學習的關聯性

直面現實的底氣 或許這篇心得看起來不夠光鮮亮麗，但這正是我在此次交換計畫中最珍貴的研修成果——「打破濾鏡，直面現實」。

這段時間的迷惘、對旅行的倦怠、以及對攝影本質的質疑，剝除了我心裡的虛榮心。我認知到自己終究是一個普通人，需要安穩的生活、會對過度包裝的事物感到疲勞，也無法永遠藉由「流浪」來逃避人生的下一階段。

返校後，這份「清醒」將深刻影響我的態度。我不再追求看似華麗卻空洞的標籤（如同盲目收集旅遊國家一般），而是將專注力拉回最務實的層面。這段交換經歷提醒著我：不需要再用冠冕堂皇的理由來包裝自己，而是要腳踏實地去解決那些「暫停鍵」結束後，依然在原地等待我去跨越的現實難題。這份坦然與務實，便是我從這趟歐洲之行帶回來，最受用的行囊。

四、建議事項

德國鐵路(放下執念，立地成佛)

德國鐵路真的就如都市傳說般「痛苦不堪」，遲到根本是常態。強烈建議大家把標準降到最低：「只要今天能抵達目的地、不用露宿街頭，就是萬幸。」

我經歷過各種荒謬的誤點理由：突然更換月台、整台車憑空消失、快到了卻突然宣佈不停你的站、車長廣播說他工時到了所以不開了、甚至車子已經開到站外卻說進不去月台。最有趣的是，你會發現車上的德國旅客各個面不改色，因為大家心裡都有數，生氣也解決不了問題（或者早就認命了）。

聽說大約十年前(來自我德國阿姨所言)，德國人還是會為自家的鐵路守時感到驕傲的，現在聽起來簡直像天方夜譚（有興趣的人可以上網查查相關的研究報告，滿精彩的）。總之搭德鐵請保持佛系心態。

宿舍

學校宿舍主要有兩區，通常會依照科系來分配。我個人更喜歡「山上」的宿舍，但多數人會因為科系被分到「山下」。

整體來說，宿舍環境比雲科大好太多了（畢竟要比雲科大差可能也有點難度……）。

- 山下宿舍：多數空間（衛浴、廚房）都要共用，隔音較差，但如果你的朋友都在這區，住這裡確實比較不會寂寞。
- 山上宿舍：房間是獨立的，但每兩個房間會連通一間共用廁所。這裡有個極度廁所的生存法則：上廁所時，記得把室友那一側的門也鎖上；上完

後，千萬記得幫人家解鎖，不然室友會永遠進不了廁所！

- 洗衣機：現在洗衣機都是用 App 線上刷卡預約。千萬不要在房間先點預約，請務必走到洗衣機面前再按，因為有些外國人手腳很不乾淨，你一預約，他就會直接把衣服丟進去用掉你的扣打。烘乾機請記得倒水跟清理毛屑儲存槽，都已經是 Bosch 的烘乾機了，不要讓它壞掉，壞掉後可能整個學期都修不好(歐洲效率就是很糟，我是過來人，上學期只依靠一台烘乾機養活 100 多人…)。
- 廚房衛生：歐洲人的衛生習慣真的很「特別」(毫無歧視，純屬文化衝擊)。如果學期初沒有講好廚房排班，最後倒垃圾、收爛攤子的重責大任通常會莫名落到亞洲人頭上。另外，歐洲雖然沒有蟑螂，但奇怪的飛蟲挺多的，強烈建議去 DM 藥妝店買那種「黏貼式紗窗」來貼房間窗戶(很便宜)，尤其是夏天，蒼蠅很多的季節，建議廚房窗戶也貼一下。

超市

歐洲超市有分不同等級，價格跟逛起來的舒適度、整齊度真的有差，建議剛到時可以每間都去逛逛，再決定自己最能接受的 CP 值。另外，結帳後記得保留收據，自助結帳的發票條碼是拿來刷開門離開超市的；而喝完的寶特瓶也可以拿去超市的機器退空瓶費 (Pfand)。

除了天氣，在歐洲最難適應的大概就是食物了。

- 肉與米：歐洲的豬肉跟牛肉都有一種說不上來的腥味(可能是放血不完全)，建議買回來一定要用醃料處理才能蓋過味道，雞肉跟魚肉就比較沒這問題。米的部分，除非你極度追求台灣米的 Q 彈口感才需要大老遠跑去亞超(台灣米在亞超有喔，價格跟黃金差不多，微臣是買不起)，不過我覺得直接在 Rewe 買的米跟亞超賣的其實吃起來差不多。
- 調味料：不用買太多，有一罐醬油就夠打天下了。如果你跟我一樣很懷念台灣味，亞超 (Go Asia) 竟然有賣萬家香醬油，當初在架上看到時真的差點痛哭流涕，因為亞超裡絕大多數都是中、日、韓的商品，台灣貨少之又少。
- 味覺記憶喪失：如果只交換半年，忍一忍就過了；但如果是來一年，到後

期你會對台灣美食產生極度渴望，甚至出現記憶斷層。例如突然很想吃鍋燒意麵，卻想不起來那到底是什麼口感？科學麵的味道又是什麼？這大概是待滿一年的後遺症。

天氣

如果來交換一年，你將會完整體驗何謂歐洲的四季，也終於會懂為什麼外國人見面 Small Talk 永遠都在聊天氣，因為天氣真的太影響心情了。

- 冬季的心理：德國的冬天確實很難熬（天空永遠是灰的、日照極短），心靈狀態很容易出問題，請務必隨時留意自己的情緒。我當時有寫日記，雖然當下覺得對抒發情緒沒什麼實質幫助，但事後回顧，會真切感受到自己當初到底有多痛苦。
- 禦寒衣物：我個人不算太怕冷，加上南德的冬天其實還好，我幾乎只靠大衣就撐過去了，只有去北歐玩時才動用到羽絨外套。所以不用從台灣扛一堆厚衣服，歐洲當地買絕對夠用也買得到。但記住，是因為我非常怕熱，歐洲的秋冬對我來說是天堂，如果你在台灣就很怕冷，還是乖乖帶來吧…。
- Outlet：許多運動品牌在歐洲買確實划算，但一定要等「特殊折扣日」再去。例如 Nike 或 Adidas 偶爾會有「滿 75 歐再打 7 折」之類的活動（每次折扣價格不同，這只是舉例），沒有這種折扣日的話其實可以不用特地。不過折扣日當天絕對會人山人海，請務必提早出門（畢竟你要把德鐵突然出狀況的風險給算進去）。

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. 受補助者應於回國後一個月內撰妥報告繳交國際事務處或補助單位
(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。

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. 受補助者應於回國後一個月內撰妥報告繳交國際事務處或補助單位
(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。