

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：潘禹蓁

系所年級：國管四 A

研習期間：民國 115 年 03 月至民國 115 年 08 月

研習國家：德國

研習學校：HTW Dresden 德勒斯登應用科技大學

國外研修成績：

Z007 Introduction to German Culture:mE(通過)

S030German A1 I/SI:1.0

S031 DaF A1 II:2.3

一、進修計畫摘要

(一)緣起

在這次申請到德國交換，其實是很早以前就放在心中的目標。從小我就對歐洲有很大的嚮往，無論是歷史、建築、城市風景，或是不同國家的生活方式，都讓我一直很想親自到歐洲看看，而不是只從課本、影片或別人的分享中想像。對我而言，交換學生不只是到國外上課而已，也是一次開拓自己視野與未來職涯可能性的機會。我希望透過這段時間，讓自己暫時離開一直待在臺灣的舒適圈，實際面對不同文化、不同語言與不同生活習慣，學習用更開放的角度去看待世界。另外，我也希望在交換期間認識更多來自不同國家的朋友。平常在臺灣雖然也會接觸英文，但真正需要長時間用英文與外國人聊天、討論課程或處理生活問題的機會並不多。因此，我希望藉由這次交換，讓自己更習慣在國際環境中表達想法，也培養面對陌生環境時的勇氣。這次選擇德國，是因為德國在歐洲具有重要的歷史與文化地位，也有完善的大眾運輸與豐富的城市風貌。我期待自己能在這段交換生活中，不只學習專業知識與語言，也能透過實際生活和旅行經驗，更深入地了解歐洲與德國。

(二)研修學校簡介

我這次交換的學校是 HTW Dresden，全名為 Hochschule für Technik und Wirtschaft Dresden，也就是德勒斯登應用科技大學。學校位於德國薩克森邦首府德勒斯登（Dresden），是一所以實務導向與應用研究為特色的大學，也很重視國際交流與學生的實際學習經驗。德勒斯登是一座兼具歷史文化與現代生活機能的城市。城市中有許多著名建築與博物館，例如聖母教堂、茨溫格宮，以及與二戰歷史相關的展覽。對交換學生而言，這裡不只適合上課，也很適合透過日常生活去觀察德國的城市文化與歷史發展。HTW Dresden 對交換學生提供了許多行政與學習上的協助。從申請文件、選課、Learning Agreement、住宿資訊，到抵達後的迎新活動與學校系統使用，學校都有提供相關說明。交換學生也能在學期開始時透過負責老師或國際處了解課程與生活資訊，讓剛抵達德國的學生比較容易進入狀況。

(三) 國外研修之課程學習(課內)

在交換期間，我修習了德語 A1.1 及 A1.2 以及德國文化（German Culture）三門課程。

S030_DaF A1.I Sommersemester 2026 (Winnie Liebisch)

德語 A1.1 是我非常喜歡的一門課，也是我在交換期間重要的學習內容之一。因為剛到德國時我完全不會德文，所以這門課主要幫助我從最基礎開始建立德語能力。課程內容包含發音、問候、自我介紹、數字、購物、點餐以及日常生活用語等，許多內容都能直接運用在德國的日常生活中。老師非常友善，也很有耐心，在課堂中經常透過問答、分組對話以及互動活動，讓大家有很多機會實際開口說德語。雖然一開始會擔心自己的發音不標準或說錯，但因為老師的教學方式很活潑，班上的學習氣氛也很友善，所以不會感到太大的壓力，也讓我逐漸更敢嘗試用德文表達自己的想法。除此之外，老師也會提供額外的補充教材讓我們回家練習，如果需要課本，也可以直接到學校圖書館借閱，非常方便。課程最後的評量包含聽力、閱讀及口說考試，我認為只要平時有認真上課、跟著老師的進度學習並適度複習，通過考試並不困難。對完全沒有德語基礎的交換學生來說，我非常推薦這門課。

S031_DaF A1.II Sommersemester 2026 (Marie-Luise Fuchs)

同時我也有修習德語 A1.2。相較於 A1.1，A1.2 的課程內容更加深入，除了持續累積日常生活中常見的單字與句型之外，也開始接觸更多德語文法與句子結構。透過這門課，我逐漸能理解較完整的德文句子，也比剛到德國時更能看懂生活中常見的單字、標示與簡單資訊。老師在課堂中同樣安排了許多口說練習、問答與互動活動，讓學生有機會將學到的文法與單字實際運用在對話中。我覺得 A1.2 對我最大的幫助，是讓我開始慢慢理解德語的句子邏輯，而不只是單純記住單字。雖然隨著課程進度增加，文法內容也比 A1.1 更有挑戰性，但只要跟著老師的進度練習，仍然可以逐步掌握。此外，因為交換期間身處德國，周遭許多資訊都是德文，例如超市商品標籤、車站公告、路牌、餐廳菜單以及生活文件等，因此我在課堂之外也有很多機會持續接觸德語。我認為在充滿德文的環境中學習語言，能夠立即將課堂內容與真實生活連結，學習效果比單純在教室中學習更加明顯。從 A1.1 到 A1.2，我也能實際感受到自己從完全不會德文，到逐漸能理解一些基礎資訊，對我來說是非常有成就感的學習

經驗。

Z007 - Introduction to German Culture

這門課主要採線上自主學習的方式進行，每週都會有作業需要完成，可以選擇自己完成，也可以和同學分組合作。課程內容涵蓋德國歷史、博物館、城市發展、社會與日常文化等主題，讓交換學生能從不同角度了解德國。我覺得這門課最大的特色，是它不只是閱讀教材，而是鼓勵學生實際走出教室，親自體驗德國文化。例如課程安排了兩次博物館學習單，需要自行前往德勒斯登的博物館進行參訪。我這次前往德國衛生博物館（German Hygiene Museum），館內除了介紹人體健康與疾病之外，也有許多互動式體驗，例如模擬老年人的生活狀況，以及透過不同感官體驗了解各種身體狀態等。我覺得這些展示方式非常有趣，也讓我對德國博物館重視互動與體驗的特色留下深刻印象。透過課程中的討論、每週作業與實地參訪，我能將課堂知識與自己在德國生活時觀察到的景象互相連結，也因此對德國社會與文化有更完整的理解。這些學習不只是課本上的知識，而是能夠透過實際生活與觀察進一步加深印象。不過，這門課也有幾次安排線下課程，需要到指定教室上課，但我實際前往時，有幾次發現課程並沒有進行，或是老師臨時調整授課方式卻沒有明確公告。因此建議之後參與這門課程的交換學生，多留意課程平台上的最新資訊，或事先與授課老師確認課程安排，以免白跑一趟。

(四) 國外研修之生活學習(課外)

在德國生活期間，食物和下廚是我覺得很有趣、也很重要的一部分。因為德國外食價格相對較高，所以我大部分時間會到超市買食材，回宿舍自己煮飯。剛開始只是為了節省生活費，但後來發現，下廚其實變成交換生活中很特別的回憶。我住的宿舍有共用廚房，常常可以遇到來自不同國家的同學。大家會一邊做飯、一邊聊天，有時候也會分享彼此國家的食物和生活習慣。這種交流不一定是在正式活動中發生，反而是在日常煮飯、吃飯、聊天的過程中自然產生，讓我覺得很酷，也更能感受到交換生活的真實感。除了和外國朋友一起吃飯聊天，我也在德國認識了其他一起來交換的台灣同學。我們有時候會一起去超市採買，煮一些熟悉的台灣料理，像是在異鄉用食物懷念台灣。雖然只是簡單的一餐，但能和同樣來自台灣的朋友一起分享家鄉味，對我來說是很溫暖、也很珍貴的回憶。

交通方面，因為學校的學雜費中包含學生月票，所以有些市區交通與區域列車不需要另外付費就可以搭乘。這對交換學生來說非常方便，也讓我有機會到德國不同城市參觀建築、教堂、博物館與歷史景點。透過實際走訪不同地方，我對德國的歷史文化與城市風貌有了更深入的了解。在開學第一週，學校也安排了迎新週。我和其他一起來 HTW Dresden 交換的朋友們參加了不同活動，藉此認識學校環境和其他交換學生。剛開始因為太久沒有用英文和別人聊天，所以表達時有一點卡卡的，但大家都會慢慢聽我說，也願意理解我想表達的意思。這讓我放鬆很多，也因此交到了不少朋友。交換期間我也利用假期到其他歐洲國家旅行。從查詢交通方式、安排住宿、規劃景點，到控制旅遊預算，都需要自己事先準備。這些經驗讓我學習到如何更有效率地安排個人時間，也讓我在規劃行程時更有條理。

二、 研修之具體效益

首先，在語言能力方面，這次交換讓我有很明顯的成長。平常在臺灣真的比較少有機會和外國人進行長時間交流，所以剛到德國時，我其實不太敢開口。再加上我一開始完全不會德文，也會擔心自己的英文講錯，或是沒有辦法清楚表達真正的意思。不過，在宿舍中我遇到來自各種不同國家的同學，上課時也需要和其他同學一起討論，這些情境讓我慢慢習慣用英文的思維和別人溝通。剛開始我常常需要先在心裡想好句子，但經過一次次練習後，我發現自己比以前更敢開口，也比較不會因為害怕犯錯而完全不說話。

在日常生活中，像是在超市買東西、詢問商品、辦理電信卡，或是處理生活中各種小事情，對在臺灣的我來說可能都很普通，但在德國卻變成一次次的挑戰。每一次都需要用英文和別人溝通，也需要想辦法讓對方理解我的需求。雖然過程中會緊張，但這些經驗讓我的英文實用能力比交換前更加進步。另外，因為這次交換期間我修習了兩堂德文課，分別是 A1.1 和 A1.2，所以我也覺得自己的德文能力有進步。尤其是在充滿德文的環境中學習德文，效率會快很多，因為身邊看到的文字、聽到的廣播、生活中的標示幾乎都是德文，課堂所學很快就能和日常生活連結。

雖然目前我的德文還不能像英文一樣完整表達自己的想法，但當我嘗試用簡單德文和當地人打招呼、點餐或確認資訊時，會有一種很開心的成就感。這讓我體會到語言不只是考試或課堂上的知識，而是真正能幫助自己與當地生活

產生連結的工具。其次，這次交換也讓我學會更有效率地安排時間。交換生活中不只有課業，還包含旅行、日常採買、行政手續、交通安排與預算規劃。如果沒有事先安排，很容易浪費時間或增加額外花費。因此，我開始更習慣提前查資料、比較交通方式、安排每日行程，也學會依照自己的狀況調整計畫。

三、 本次出國進修經驗與心得分享

這次到德國交換，其實是很早以前就想好的決定。雖然在出發前我已經有心理準備，知道自己可能會遇到很多不一樣的事情，也可能會面對語言、文化和生活上的挑戰，但真正抵達德國後，才發現很多事情還是需要自己慢慢適應。剛來德國的時候，我有遇到時差和水土不服的問題，身體狀況和生活節奏一開始都不是很穩定，大概到一個月之後才比較改善。雖然那段時間有些辛苦，但我覺得這些也都是交換經驗的一部分。過了適應期之後，我開始慢慢習慣德國的生活，也更習慣用英文和別人對話。

在交換期間，我也去了不同的國家，看見當地的生活環境、欣賞不同城市的風景。很多以前只在地理課本或歷史課本上看過的地方，真正出現在眼前時，是一件非常壯觀的事情。不管是二戰過後的歷史博物館還是自然景觀，都讓我覺得非常震撼。透過這段交換生活，我也認識了很多不同背景的朋友。每個人都有不同的生活方式、價值觀和看待事情的角度，這讓我學習到不能只用自己原本熟悉的標準去理解別人，而是要用更開放的視野去看待不同的人事物。這也是我覺得交換很重要的收穫之一。

不過，這段交換生活也不是完全順利。我在五月多的時候因為韌帶受傷，導致後面將近三個月都處於不太能旅行的狀態。剛開始的時候，心情確實有變得比較低落，因為原本期待能到更多地方看看，卻因為受傷而受到限制。但也因為這次受傷，我更感受到身邊朋友的關心與陪伴。大家會關心我的狀況，也會在生活上幫助我，陪我度過那段比較低潮的時期。雖然受傷不是我原本預期會發生的事情，但這段經歷反而讓我更珍惜在德國遇到的人，也讓我感受到交換生活中人與人之間的連結。

整體而言，我很珍惜在德國生活時間。無論是課堂學習、宿舍日常、和朋友一起做飯聊天、到不同城市旅行，或是面對受傷後慢慢調整心情的過程，這些人、事、物都會成為我人生中非常難忘的回憶。這次交換不只是一次出國研修，更是一段讓我看見世界、認識他人，也重新理解自己的重要經驗。

四、 建議事項

1. 出發前

簽證與重要文件

建議要前往德國交換的同學，一定要提早準備簽證、入學許可、財力證明、保險、住宿資料與護照等文件。德國簽證辦理需要時間，尤其是若遇到資料補件或系統問題，可能會比原本預期更久，所以越早開始準備越安心。

限制提領帳戶與保險

德國學生簽證通常需要限制提領帳戶作為財力證明，也需要購買符合規定的健康保險。建議可以先比較不同平台的方案，我自己是直接用 expatrio 的大禮包方案可以直接一次處理完限制提領帳戶跟保險會方便很多，接下來就是確認每月撥款、帳戶開通與保險生效日期。抵達德國後，也要盡快完成帳戶啟用與保險相關設定。

HTW 相關申請

1. 宿舍

在確認申請上學校後，HTW 會寄送相關資訊，宿舍我自己是住 Fritz-Löfflerstraße 16 也很推薦大家可以選擇至一間宿舍，但只有一點要特別注意就是千萬不能住 0 樓，因為宿舍的地下室是酒吧所以週末的時候會很大聲，但撇除這一點以外都很棒，而且這棟宿舍離學校只要走路 10 分鐘內就可抵達，宿舍門口也有電車站，走到中央車站只要 15 分鐘，生活機能非常便利，除此之外，週一到週五都會有人打掃公共空間。

2. 交通與通訊

出國前可以先購買短期 eSIM，確保剛抵達時能查詢地圖、聯絡住宿與使用交通資訊。抵達後再依照自己的需求辦理德國當地門號。交通方面，學校有提供的學生月票基本上所有交通工具都可以坐，除了 ICE 跟 RJ 以外，所以對日常生活與旅行都很有幫助。

2. 抵達德國後

預約入籍

：抵達德國後，通常需要在兩個禮拜內辦理 Anmeldung（住址登記）。建議先查詢所在城市的預約系統，準備好護照、住宿證明與相關表格就可以了。若不確定流程，可以詢問學校國際處或宿舍管理單位。

辦理手機門號及網路

我自己是選擇 Vodafone 一個月 25GB 的方案，而且可以直接到實體店鋪辦理，有問題的話也可以當場詢問相當方便。

開通 expatrio 及 TK 保險或是其他銀行帳戶

這部分就直接依照 expatrio 的步驟開通就可以了，另外也要記得開通 TK 保險，等到手續都完成後大約過一個月後會收到 ISIC 學生證跟健保卡但這些都要盡可能趕快弄好因為德國的辦事效率其實真的蠻慢的。

五、 附件

以下圖片為跟宿舍朋友一起煮飯的照片





與 HTW Dresden 的合照

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。

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。