

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：施宜甄

系所年級：四企管四 A

研習期間：民國 108 年 3 月 7 日至民國 109 年 2 月 27 日



研修學校：Technische Hochschule Brandenburg THB

研修科系：Business and Management

研修期間：一年

*封面照為第一次交換生自組一起策畫東歐旅遊照片，是我們建立友誼的起點。地點是我最好捷克朋友的家鄉-布拉格。

目錄

一、進修交流計畫摘要.....	2
(一) Technische Hochschule Brandenburg.....	2
(二) 學校活動.....	2
交換生 Introduction week.....	2
交換生的 Welcome party and Goodbye party.....	3
其他校園活動.....	4
(三) 學校課程.....	5
History of Brandenburg 推薦度★★★★★.....	5
Profiling Germany 推薦度★★★★.....	5
Business Plan 推薦度★★★★.....	6
Communication across culture 推薦度★★★★★★.....	6
IT English 推薦度★★★★.....	6
(四) 德文課程.....	6
THB 授課.....	7
Potsdam 授課.....	7
柏林語言班(補習班).....	7
Tandem 語言交換學伴.....	8
(五) 實習經驗.....	8
(六) 學校宿舍.....	9
(七) 德國飲食.....	9
超市.....	9
亞洲超市.....	10
KTV 唱歌.....	10
珍珠奶茶.....	10
(八) 銀行/保險/機票.....	10
二、研習心得.....	11
(一) 交換的目的.....	11
(二) 交換生自組活動.....	12
(三) 歐洲旅遊.....	13
(四) 一整年的消費.....	14
(五) 文化衝擊.....	14
三、檢討與建議.....	14
四、附件.....	15

一、進修交流計畫摘要

(一) Technische Hochschule Brandenburg

這所學校是位於 Brandenburg an der Havel 的小鎮，學校宿舍距離柏林乘車時間為 1-1.5 小時，每學期需繳約 250€ 的學期費，此費用包含整個 Brandenburg 邦的交通費，在邦內搭乘所有大眾運輸工具都免費，包含至柏林的車票。這個小鎮很偏遠，比雲林還要偏遠，城鎮圍繞著河流跟森林，但學校有許多活動可免費參與，例如每天都有不同的體育課程，學校酒吧 IQ 也不定期推出免費啤酒或 Pub quiz 的活動，多留意學校信箱，就可接收到許多活動訊息。學校占地非常小，總學生人數約 2700 人，有約 500 名是非德國本地學生，有非常多非洲裔學生在此就讀，所以也可以藉此了解非洲文化。而學校的地理位置及火車路線是 Berlin→Potsdam→Brandenburg→Magdeburg。



(二) 學校活動

● 交換生 Introduction week

德國學伴將以信箱與你聯絡安排接機並邀請你加入 WhatsApp 交換群組，抵達德國後，第一週是交歡生的介紹週，這是德國跟其他學校很不一樣的地方，也是我最喜歡的部分，因介紹週而使所有交換生密集相處一週，這一週也是大家最佳建立友誼的時期，在此建議如果你想快速與其他交歡生熟識，不要害羞，在這一週努力的釋放台灣人的熱情還有溫暖，把友誼的橋樑建立起來，因為一週後大家各自選課有各自的生活，如果一開始不熟識，後來很容易各過各的，而如果你是個害羞的人，會更難在德國拓展交友圈，德國文化與台灣不同，同學及同



與其他交換生去 Potsdam 簽宿舍合約的火車上

事之間都公事公辦，不太會有交集。

介紹週學伴會協助你完成房租契約、居留證、手機網路、課程選擇等，課程的選擇，Heike 負責處理所有交換生事宜的老師，她會事先寄當學期的課綱給你瀏覽，在介紹週每個人會與選課老師面談並選課，所選擇的課程一個月內都可做增減，也可選擇旁聽不考試，除此之外當週學校還會安排兩次的一日遊的小旅行 Brandenburg tour 和 Potsdam tour。

如果是冬季來交換的學生，學校也會舉辦全校性的迎新週給新生，每天都會有不同的活動，當週每天會提供免費的啤酒、熱食，無限供應給每位學生，一定要把握機會去參加喲！

- 交換生的 Welcome party and Goodbye party



在德國第一學期的歡迎跟歡送派對，不得不說酒精真的是讓大家感情迅速增溫的催化劑

在迎新週的第一個星期，學校會提供 40-50€的經費給交換生舉辦一個 Welcome party，幾乎所有食物、飲料都可以請款除了含酒精的飲品，但通常這個派對就是給大家喝醉認識彼此的一個機會，以我個人的經驗是一定要學會拒絕，如果你覺得已經有點微醺的話，台灣人的個性都比較委婉，不太會拒絕，就很容易不小心醉倒，當然也是一個特別的文化體驗經驗，也建議大家可以帶一些台灣的小點心去分享，例如：太陽餅、鳳梨酥、奶茶包，而我自己也有準備一些台灣明信片及吊飾，之後可以送給與自己比較親近的交換生作紀念。Goodbye party 也是一樣的經費，交換生自己都可以去規劃要如何去舉辦這個派對，像我在德國待的第二學期，發現過去派對經費都只使用約 15€，買零食根本無法有效的使用經費，因此我們後來改成一國一道菜，將經費妥善利用經費拿去買食材，如果懶得煮飯，我們第二次改成舉辦一個火鍋派對，讓大家一起來體驗台灣的美食，不用煮簡單又省力，唯一的麻煩是

要去柏林的亞洲超市購買食材。



第二學期的我因有了過去的經驗，而改成一國一菜的聖誕交換禮物及台灣新年火鍋派對

● 其他校園活動

國際處夏季會與德國獨木舟冠軍的退休選手舉辦滑獨木舟遊 Brandenburg 的活動，活動結束後還會有烤肉派對，老師專門為您烤肉還有紅酒、白酒免費品嘗。冬季適逢聖誕節則會舉辦聖誕節派對，會品嚐德國聖誕節必喝的熱紅酒 Glühwein，真的非常好喝甜甜的，學校也很貼心準備無酒精的 Glühwein 給因宗教等原因不能喝酒的同學們，這些都是免費且自由報名的活動，大家一定要踴躍參加，真的非常有趣!

除了學校舉辦的活動，交換生也可以自行舉辦活動，達 7 人以上可向學校申請經費，確認好活動及人數再透過學伴向 Heike 申請，我們申請過一次參觀柏林的博物館，另一次是由我舉辦交換生一同至波蘭旅遊，申請了奧斯威辛集中營的門票費用。而在宿舍有個 Party room 可免費借用，但須押金 50€。



獨木舟合照，左邊站著的女生就是 Heike，右邊是大家的創意蘋果派，真的不太好吃哈哈

(三)學校課程

如果德文能力不足，其實可選擇的課程有限，但也有些全英授課的課程可選擇，交換生也不局限於要選修自己同科系的課程，也可跨科或選修碩士課程，如果有些課程是標示德文英文各 50%授課的，也可以跟教授討論，通常教授人都很好都會額外協助你。

History of Brandenburg 推薦度★★★★

是專門為交換生開的課程，由於課程時間為星期六中午，所以選課的人數越來越少，很容易卡到旅遊計畫，但課程時間很彈性可異動，一開始會有日程表，總共大約六堂課，告知你哪幾個星期六有課，如果當日無法到課，可與其他交換生溝通後，跟教授改上課時間，非常彈性，我們大概改過三次課，課程內容很簡單，沒有考試、作業，只需要出席而已，會去 Brandenburg 附近的博物館、教堂參觀，課程原訂是 12-3 點，但通常都只有 1 小時左右而已，教授有時會帶我們抵達博物館後就讓我們自行參觀，他就先離開了，最後一堂課會到柏林參觀國會大廈的導覽，蠻推薦大家參與的，課程並不能說非常有趣，但是一個很好的機會與其他交換生相處，且也容易取得學分。



老師幾乎每個點都會要我們簽名並翻上一屆簽名給我們看，中間是我與我最好的墨西哥同學的合照

Profiling Germany 推薦度★★★

這也是一堂專門為交換生所開的課程，總共可能上 8-10 次課程，但一次都是一整天連續上 8 小時，中午會休息 40 分鐘午餐，有時會從中午上到晚上，所以常常第二節就已經恍神到不知道去哪，切忌老師很重視準時，是很典型的德國人，課程中大多都在探討各個國家的教育、經濟等等的不同，可以說有趣但長時間上下來有時候也是會感到一點點無聊，也會有一些課外活動，去看一些德國特別的文化跟建築，與 History of Brandenburg 最大的不同是它是偏正式的課程，幾乎每堂課都有作業，但作業很簡單都是一些博物館參觀的心得而已，比較特別也是我最喜歡的是必須分組做一個 Program，與德國當地文化有關的作業，例如：到老人院辦活動與德國老人互動、到學校教英文、到類似補習班的地方辦活動與當地學生互動，一開始籌備都會覺得很累，但活動完成後會覺得很有趣也很有成就感，我們組是完成到老人院的活動，以旅遊為主題讓行動不方便的老人也能夠認識並體驗其他國家的文化，我們準備了土耳其的傳統茶和美食還有台灣的珍珠奶茶，

還讓他們動手體驗包水餃，德國老人非常的獨立且有活力也很有求知慾，老人院也非常的乾淨美麗，像飯店一樣，與台灣的老人院非常不同。



與可愛的人合照，在活動過後，老人們還帶頭玩起踩氣球的遊戲，真的很像老小孩，超可愛！

Business Plan 推薦度★★★

這個課程的授課教授都不同，但以我修的課程，教授非常有創意，會透過畫圖、腦力激盪等遊戲來激發我們的想法，也會分享一些有深度的影片，課程主要是教如何創立一間公司，並要大家要分組創業，假想出一個產品，在學期末的時候做報告。

Communication across culture 推薦度★★★★★

教授人非常的好，教學非常認真，這個課程主要是給希望英文能進步的同學，老師是非常開明的同性戀，會很有耐心的糾正你的每個文法錯誤，課程內容很有趣，主要是探討文化衝擊的部分，偶爾會有一些功課，期末會有期末考跟期末報考，期末考就是考上課所教的內容，老師都會做筆記在課後上傳 Moodle，而報告是有關自己國家的主題，我真的沒看過這麼認真但人又很好的老師，在報告的過程他會仔細記下你犯的小錯誤，在課後與你討論，但不要擔心不是那種恐怖有壓力的討論，是很溫和而且很有幫助的討論，而且學生跟教授是平起平坐，任何事情都可以提出來討論，甚至連我因為提早安排了一個旅遊行程，會卡到期末考，老師都願意為我另外安排時間讓我補考，並且還關心我會不會因旅遊沒時間準備，要幫我安排幾天，給我更充足的時間讀書，這個老師真的好到不行，必推！！！！

IT English 推薦度★★★

這個課程我是跨系修的，主要也是想加強我的英文能力，還有學一些 IT 相關的英文，教授人很幽默也很認真，每堂課都有一個主題，沒有作業只有期末考，但期末考有點難，有填空、簡答、選擇以及寫一篇 A4 大小的論文，最終我只有旁聽沒有參與考試，但我很推薦對 IT 產業有興趣的同學可以從這裡入手。

(四)德文課程

在選擇德文課之前，學校會發一個線上測驗，要你自己測試你的德文能力，來決定你的德文分班，如果你完全沒德文基礎的人，可以直接寄信選擇 A1 課程，初

級德文者通常會在 THB 上課，而高級德文能力者會到 Potsdam 語言學校授課。

THB 授課

主要為 A1 跟 A2 班，實際上課時數為三小時，每週一堂課，總堂數為 12 堂，通常是小班制，因為交換生人數不多，一班大該 6-10 個人而已，一學期下來可完成一半的 level，如果你是上 A1 課程，老師只能上完 A1.1 的課，所以如果你想上完整的 A1 可能必須自行到柏林上一個月的語言班或是到 Potsdam 密集課程。德文真的是一個蠻難學的東西，所以真的必須花時間下去讀，或是本身有點底子，才能通過期末考。

Potsdam 授課

Potsdam 語言學校授課可以遇到更多不同的人，認識更多一起學德文的朋友，但有一個棘手的問題是，很難進入 Potsdam 上課，規定是必須先等 Potsdam 的學生選完課程後，最後有剩餘的名額才會分給 THB 學生，尤其是 A1 跟 A2 level 的課程都非常的搶手，很難搶到名額，除非人數多到一定程度，加開課程才有機會，甚至我同學是上 B1 的課程也差點無法排進去授課，而我幸運地在下學期申請到 Potsdam A1 的課程，學期間會完成 A1.1 課程，在寒假會有 7 天的密集課程上完 A1.2，最後如果通過考試則可拿到德文 A1 的證書，而她授課時數一開始也是一週一堂課，每次 3-3.5 小時，密集課程則是天天授課，一次約 3.5 小時，唯一不方便的是需耗時一小時的通勤時間去上課，但課程都是免費的。

而我建議針對完全沒德文基礎的人可留在 THB 上 A1.1 的課程，通過考試後可連絡 Potsdam 詢問可否參與 A1.2 的密集課，如果是待一年的同學就可在下學期修 A2 課程。但德文課跟台灣補習班很不同，不會有人要求你讀，所以真的必須自己花時間，撥空出來複習，尤其是密集課程，每天回家都需複習才能跟上隔天的進度。

柏林語言班(補習班)

我自己在第一學期上完 A1.1 課程後有利用暑假一個月的時間到柏林上密集的 A1.2 課程，一個月費用約 250€，一星期四天課，每次四小時，我是在 DeutschAkademie 上課的，就在柏林亞歷山大廣場附近，效果對我來說不大，當時授課老師的教學方式我聽不太懂，全程講德語，她也不是很專業的老師，她跟我們說她主業是攝影師，沒有錢的時候會來教德文，教文法的時候有點不太會教，而我當時也無法每天練習德文，因為剛好是第一學期大家要離別的時候，大家感情很好，珍惜剩下能相處的時光辦了很多活動，因此我自己也並沒有好好複習，導致我的效果不是很好。

但對於真的想學德文的人，我還蠻推薦到柏林上語言班，畢竟交通是免費的，語言班通常一個月就半個 level，認真要學的話，其實德文的級數可以上升的很快，但就是要犧牲旅遊跟交友的時間，還有金錢的付出，但絕對不要想說去上課就可以了，這種密集課程，回家如果不砸時間複習，也是在浪費錢喔！

Tandem 語言交換學伴

除了上述的正式課程，還可透過學校的 Tandem 系統來學習德文，學校會幫你配對出適合的人，互相學習彼此的語言，像我的學伴是她主動透過 Heike 來與我認識，她想學中文而我想學德文，說實在我並沒有因為這個 program 而進步我的德文，畢竟會說不代表會教，但因為這個 program 而認識我這德國好朋友，也讓我過這個機會在聖誕節的時候去她體驗德國人傳統的聖誕氣氛，所以我也是非常推薦大家使用 Tandem 來交友，如果是認真想學語言的人，我會推薦有一定程度，可以開口講話但講的不是很流利的人，至少可以坐一個簡單的溝通，鼓勵你開口說德文。



左 1 是我們在 Rostock 小鎮我學伴的故鄉北德拍的合照，中上是我學伴讓我玩遍她小時候必玩的聖誕市集遊樂設施，並且德國人的傳統是一杯 Glühwein 一項遊樂設施，我真的覺得她高估我的酒量，我最後玩到都要吐了，但真的很酷的文化體驗，左 3 是體驗德國必吃的大香腸，因為真的很長所以我們笑得很開心，左下是她家的 Summer kitchen，我們在那享用早餐，我真的很驚艷明明是很簡單的果醬加麵包，德國人卻有辦法將它吃得這麼有質感，並且桌布還會隨季節、節慶更換，中下是我非常感動的聖誕禮物，因在德國聖誕傳說，Nicolous 會在乖孩子鞋子放禮物，壞孩子放黑炭，而他的家人為讓我體驗，還特別準備了禮物給我，真的超級感動！最後一張是我學伴她從小有一隻馬，非常喜歡騎馬，雖然馬已經去世，但她還是帶我去體驗它最喜歡的運動。

(五)實習經驗

這是我一開始計畫來德國想完成的事，上學期學德語下學期到德國實習，但我最終因為資訊不足等原因沒有完成，但我還是想分享給跟我一樣有這個計畫的同學，可能你在網路上所查的資訊都是不能實習，但其實是可以的，你可以以德國當地學生的身分去實習，並且德國這邊的學校也會協助你申請實習簽證，幾乎都是會過是沒問題的，但是必須事先通知 Heike 請他協助你這方便的資訊，但學校不會幫你尋找實習公司，你必須靠自己

的本事去投履歷，找到願意配合的公司才能申請實習簽證。

如果有想實習的同學，我真的強烈建議在台灣就須把德文學好，尤其讀商科的同學更難找到工作，我墨西哥朋友投了 40 家履歷都沒有上，持續努力後，最終上了 Audi 實習，但她主修是汽車工程師，且幾乎所有的企業都會要求基本的德文能力，需可溝通，但也有少部分不要求，但真的需要非常努力，以及一點運氣，如果有這個想法的人，建議在抵達德國安頓好後就開始投履歷，大部分需花三個月的時間來找工作，所以很難像我原本計畫的第一學期學德文，第二學期實習，因為這樣根本來不及準備所有資料，建議有這個計畫的人一定要提早做準備，德文能力至少要達 A2。

(六)學校宿舍

學校宿舍主要分兩區，雙人跟單人房一區，多人房一區，但兩區距離走路約 3 分鐘就到了，可以將自己的要求打在備註上，像是不要住在 0 樓，因為夏季蚊蟲很多，而且歐洲窗戶都非常的大，所以路人很常可以輕易的偷窺你，或是希望安排住在全女生的宿舍，歐洲是隨意分房的，曾經就有一個女生分配與五個男生同住，我個人是會建議住在女生房，比較安全且也比較乾淨，如果宿舍直接簽滿一學期六個月還會有優惠，如果你想提早來學德文，也可以寄信詢問可否提早入住，有朋友因工作關係就有提早一個月入住，都可以依自己的需求禮貌地與宿委會溝通。



我住的是四人房，每個人會有獨立的臥房，一間浴室含廁所跟一間廁所，最後一張是共享廚房

(七)德國飲食

超市

離學校走路就可到的有三家超市，Rewe 是品質最好、東西最貴但也是種類最齊全的超市，Dm 也開在隔壁，走路約 13 分鐘，雖然 13 分鐘聽起來是不遠但當你扛著一星期的食材走路回家，真的會很想哭，所以如果懶的人還是可以搭 tram，搭個三站就到了，Rewe 如果要講求便宜就買品牌是 Ja 的，這是 Rewe 自己的品牌，都非常便宜；再來 Neto 是最便宜、食材最爛、東西最不齊全但離學校最近的超市，蔬菜水果真的爛到不行，常常發霉長蟲還在賣，但肉品比 Rewe 便宜，所以我都去 Neto 買肉，去 Rewe 買蔬菜跟米；最後是 Lidl 這是綜合 Rewe 跟 Neto 兩者比起來品質不錯又價格合宜的，但我卻很少不太

習慣去買，我也不知道為甚麼。



這兩款米是我在 Rewe 必買的米，左邊一包 2.99€ 重量為 1kg，吃起來很像台灣的米，右邊的米一包 0.5€ 重量為 500g 比較便宜，我都是這兩款混搭一比一，比較便宜又非常好吃！其實德國超市物價跟台灣相比差不多，甚至有時更便宜，自己煮的話真的可以省很多。

亞洲超市

我們最常去的亞洲超市是東方行超市 GO Aisa，幾乎你想到的食材這裡都有，但都比普通超市偏貴一些，醬油、沙茶醬等各式醬料通通都有賣，每個月的第一個星期六可以打九折，憑學生證可以打九五折，絕對是亞洲學生最愛逛的超市。

KTV 唱歌

台灣人最喜歡唱的 KTV 柏林也有，可以帶交換生一起去體驗一下亞洲文化，中文歌應有盡有，就在離 Charlottenburg 車站不遠的地方，叫 KTV Karaoke Bar 而地址是 Kantstraße 120, 10625 Berlin, Germany，可以打電話先預約，員工會講中文，小包廂可以容納 6-8 人，每小時一個包廂消費 40 歐，以包廂計費，消費方式是點酒，所以可能要找會喝的朋友去，不然可能會喝到吐了。

珍珠奶茶

台灣人的最愛珍珠奶茶，柏林其實有非常多家珍奶店，但唯獨一家叫 Comebuy 的店是最道地的台灣口味，當你身在國外喝到這杯珍珠奶茶一定會感動落淚，必喝！

(八)銀行/保險/機票

由於德國簽證需事先匯款至德國的凍結帳戶，非常推薦大家辦理網路銀行 N26，很簡單安全又有效率，額外也推薦大家多半一張 revolute 卡，是一張旅遊非常方便的銀行卡，可以輕易的線上轉換多國貨幣並有相當好的匯率，去其他國家旅遊一個月領兩百歐內各種貨幣不用手續費，很適合要環歐的同學。

保險的部分交換學生不用保到公保一個月 100€ 這麼多，不用保公保！不用保公保！交換學生只需要保私保就可了，我推薦的保險公司是 MAWISTA 一個月 30€ 左右就可以了哦！公保是學位生才需要保的，我們不用保到那麼高，德國這邊老師也建議保私保就可以囉！

機票我是一開始是買廉價航空酷航的單程機票，第一次購買可享新會員 85 折優惠，在新加坡轉機後直達柏林 TXL 機場，位子比一班航空小，但對我來說很是蠻寬敞的，當初訂聯行第一是想省錢，第二也是覺得第一次到歐洲，人生地不熟，不想要轉火車或飛機才到柏林，因為台灣沒有直飛柏林的機票。

除了酷航，你也可以選擇搭乘華航大約一萬三，搭火車或巴士到法蘭克福機場就可以直飛回台灣了，火車費用比較高約 30€ 左右，巴士只要 9€ 但要搭九個小時，

不要嚇到覺得時數很久，等你在歐洲生活久為了省旅費搭巴士的時候，就不會覺得九小時是久的了，我最久還搭過十四小時的巴士從法國回柏林。

二、研習心得

(一)交換的目的

我從小的夢想就是有一天能到國外留學一年，能離開舒適圈，去看看這個世界有多大，我一直很希望自己能交到一群國外的好朋友，能與他們流利地用英文對談，能了解他們的文化，但因為家庭經濟突然的變化一直沒能實現，直到上了大學，能不再只專注於課業上，開始了我的打工人生，也學會利用學校資源去申請只要負擔機票就可以出國的研習營，在這過程也更加篤定想出國交換的決定。

對於我來說，出國交換的最大目的就是實現擁有外國朋友的夢想，與他們深交、尊重並包容他們的文化，可以自在輕鬆像面對台灣朋友一樣的與他們生活，能藉此將我英文口說能力提升，是我最大的目的，因此，在我聽過多個返國交換生分享他們心得時，我非常焦慮，許多人告訴我交換不如想像中美好，你必須適應孤獨、自立自強，很多時間都是在與自己相處，這個結果讓我很焦慮，所以我積極申請各項海外暑期營隊，希望讓自己能更快融入外國人的文化、生活，對我來說是很有效的，非常推薦報名北航暑期學校，能有機會與 200 多個來自世界各地的外國人相處，也因有了過去的經驗，我的焦慮轉為緊張再轉為期待。

當我一抵達德國機場，儘管有些許疲憊，我還是展現我最大的熱情與德國學伴用著我的破英文交談，儘管我的英文當時並不流利，只要有機會，我一定是第一個發起話題，主動要約主辦活動，擔任起籌畫活動的人，我可以說是整個交換生中過度活潑的一位女子，但也讓我達成我當初設定的目的，與每個交換生有個深厚且一輩子的友誼，而我的英文也在這不知不覺中成長，但相對的我也犧牲了我所有的個人時間，因此我也在第二學期學會改變作出調整，找到一個屬於我舒適的平衡，我真的很愛我在國外認識的每一個朋友，不管是台灣或是其他國籍的人，因為有他們，才塑造現在的我。

在這裡我會建議決定去交換的同學要明確訂立自己的目標，旅遊、學德語、交友、國際觀、實習等等，哪一個是你最終的目的，而這對你未來又會有甚麼幫助，交換的目的沒有對錯，有人想當成自己特別的畢業旅行而來，有人因為想享受一個人的時間而來，這些都很好，也一定都有他自己的原因，選出最適合自己的規劃就好。

補愛情觀給想一起去交換的情侶：

當初在選擇交換國家時，我也是想跟我男友一起去同一個國家，會覺得至少沒有朋友還能有彼此，最終命運讓我們一個到德國另一個到荷蘭，我會說這是最好的安排，因為沒有伴侶的牽掛，所以我們可以更認識每一個朋友，我們有各自的生活圈以後，我們再將對方帶入彼此的生活圈，因此我們可以體驗兩邊不同的文化且認識更多的人，也能學習獨立，我會很建議情侶可以給彼此一個自我探索的機會。

(二)交換生自組活動

東歐旅遊/波蘭旅遊

東歐旅遊是我第一學期與其他交換生一同合辦的 12 位交換生大旅行，總共七天去了捷克、匈牙利、奧地利三國，由我最好的捷克朋友策劃讓我們了解她的故鄉，這過程中一定會有爭吵、磨合，但透過旅遊真的會讓彼此增溫許多，可以迅速地彼此了解，當時的我幾乎沒有自助旅遊經驗，只能很懵懂的跟隨，此次旅行也是一個意外促成，原是我與在荷蘭交換的男友要一起到捷克玩，在討論過程中，捷克朋友聽到，覺得去他家鄉不能沒有他，而輾轉促成了一個大旅遊。



實現第一個小願望，與交換生一起去旅遊，並透過經驗，規劃出另一個大旅遊

波蘭旅遊是第二個學期我自己發起的活動，也向學校申請經費補助，帶領 16 個交換生到波蘭旅遊四天三夜，是一個非常累人卻很有挑戰性的活動，也讓我學會如何溝通、包容且理解各國的文化，學會領導一個國際性的團隊，雖然累卻充滿了回憶，也因為上學期與其他人的出遊經驗，才能讓大家完全信任的交給我規劃，也謝謝我的好朋友們協助我一起規劃所有行程。在學校我辦過跨系、跨年級、跨學校的活動，這是我第一次舉辦大型的跨國活動，也讓我獲得意想不到的收穫。



每個國家的一天

這是我們自己創的一個小活動，每個人輪流舉辦自己國家的一天，例如 Betty's Day，在這一天大家就要聽我的，我們會一起享用台灣的美食，選一部台灣的電影一起看，或是一起做跟台灣有關的活動，就這樣輪下去一人一次體驗每個家不同的文化。

其他活動

每週也會有電影日，或是一起煮一起共享晚餐，一起研發新的菜色，固定一起參與每周四的羽毛球課，一起敷面膜、喝酒、聊天，一起玩桌遊、夜遊、看夜景，每天、每個周日我們都努力想一些新的小活動一起完成，讓我們在 Brandenburg 的日子不孤單，透過這些簡單的活動也讓我們建立深厚的友誼。



(三)歐洲旅遊

必辦旅遊卡

必辦理 ESN 卡及國際學生證，ESN 卡線上註冊辦理再至 Potsdam university 付費取卡約 10€，之後搭乘瑞安航空的機票，起飛前一個月前購買可打 85 折並免費贈送 20 公斤托運行李，切記只能攜帶一個行李箱，且自行線上 check-in，非歐盟會員必須列印登機證，國際學生證則是搭乘 Flixbus 可享九折。

交通

柏林有兩個機場距離學校都約 1-1.5 小時，學校的公車到火車站平日只營業到晚上 10 點，假日營業至凌晨兩點；選擇住宿除了看價格也須評估離市中心的距離，歐洲交通都不便宜也需考量，建議自己攜帶可折疊式餐盒，出去旅遊也自己煮真的會省非常多。

郵寄包裹

如果回台灣行李超重可空運行李回國，在這裡推薦中國公司的“易優網”，有全中文服務，他向各國郵局以低價大量採購再分批賣給散客，所以實際上還是 DHL 幫你郵寄，包裹拿到任一個郵局都可以，最近的郵局就在 Netto 超市旁邊，我是選擇 Bpost 郵寄，費用是 20 公斤 59 歐，非常的便宜，官網上有每公斤的價目表，公斤數非常有彈性，要寄 23、24 都可以，每個公斤都有價格做參考，建議不要寄全新商品以免被課稅。

(四)一整年的消費

我是靠自己打工存的錢加上獎學金出國，所以我是偏節省的人，但我吃跟旅遊也都是正常，我一整年含機票、住宿、保險、旅遊、紀念品等全部共花費 11,900 歐元，約台幣將近 42 萬元以 35 匯率計算，總共旅遊的國家有德國、荷蘭、比利時、捷克、匈牙利、奧地利、法國、克羅埃西亞、斯洛維尼亞、斯洛伐克、挪威、瑞典、丹麥、波蘭、愛爾蘭、英國、西班牙、葡萄牙、義大利共 19 個國家。

簡易版記帳

房租日用	4032.08€	141,122 NT
食物	981.13€	34,340 NT
美妝服飾	650.39€	22,763 NT
禮物機票	2052.53€	71,838 NT
旅遊	4205.64€	147,197 NT
總額	11921.77€	417,261 NT

如果你經濟上有困難，不旅遊且節省一點，其實每個人都可以實現交換的夢想，我也建議養成記帳的好習慣，這樣就可以明確知道自己花錢的流向，也會知道如果花過頭應該從哪邊開始節制。

(五)文化衝擊

德國屬於外冷內熱型，一開始很冷酷，但如果你願意當一個主動釋出善意的人，他也很願意跟你交友，當他認定你是朋友，他會變成一位很熱情的人，並且對你付出很多，因為文化及歷史背景使他們表現出冷酷的一面，但其實他們心中也有很柔軟的一面。

我在德國的交換生活一直以來都很多采多姿，完全是我想像中的交換生活，每天都有不同的挑戰、活動，但也許是我本身個性比較樂觀、熱情，太過活潑而沒重視到德國歷史的這一塊，在到德國之前我知道猶太人，但對我來說，我支持他們也反對當時德國納粹的行為，但已經是過去的歷史，台灣的教育讓我們對仇恨沒有很大的感覺，就像日本曾經傷害台灣，但已經是過去所以我們很容易原諒甚至現在很喜歡日本人。而當我在與外國人相處，看著他們也對許多事情非常的開放，而疏忽有些禁忌是不能去碰觸的，而我當時因為與朋友在一起太開心而在猶太人紀念盃拍攝不當嬉戲的照片，遭朋友檢舉，當下也讓我意識到我這個行為是非常不好的，也許我無心沒有其他意思，但別人或許不是這麼想，而也因為這個原因讓我開始想去了解德國的歷史，去閱讀安妮之家的書籍，並帶領新一屆的交換生實際到全世界最大的集中營參觀，所以我在這裡也要提醒到德國交換的同學，可以對德國歷史事件多了解，也盡量避免去觸及一些在模糊地帶的禁忌。

三、檢討與建議

(一)可在雲科實施語言學伴的配對，讓想出國交換的同學能提早與當地學生互動，未來也可以互相幫助。

(二)多與姊妹校書信往來增加互動聯繫情感。

(三)可主動關心海外學生，關心其近況，也許是因為近幾年來，國際處的職員不停的更換，使學生必須一直重新適應新的職員的辦事方式，也使職員與學生產生了距離，變成了一個公事公辦的關係，因為曾經與資深職員相處過，可能因為經驗豐富，所以有更多的時間關心同學的近況，讓在海外的學生覺得比較溫暖，有問題也比較敢向職員詢問，希望如果人事穩定之後，職員也可增進與學生們的感情及與姊妹校的關係更熱絡。

(四)重視學生隱私，我認為學生在海外發生的事情都是屬於學生的隱私，如果職員未經同意輕易向其他學生散布消息，其實會對海外的學生造成很大的困擾，因為職員畢竟也不了解我們在國外實際的情形，只是聽到一個片面的消息。例如我朋友一開始在荷蘭與荷蘭學校所發生的問題，當時尋求協助但國際處卻沒有一個人願意幫忙或負責此件事，對於剛到國外第二天的學生其實很無助，他非常努力最後靠自己與荷蘭學校達成協議，讓他能留下來，中間辛苦努力地的過程沒有任何職員關心，但得到結果後卻直接向其他要申請交換的同學，卻直接說是因為他英文能力差導致大家必須考雅思，造成學生之間議論紛紛並咒罵此學生等問題，這何嘗不是一種校園霸凌，會讓在海外的學生覺得在外很辛苦，所有問題都要自己解決，甚至對內也無法獲得幫助，可能還不問原因的指責，並沒有做到保護學生的職責。

我們在海外難免因為文化衝突等原因而犯錯或受到歧視，希望學校可以主動關心學生，有問題時不只是官方的回應，而能真的詢問我們實際的情形，並且透過學校的力量來與姊妹校溝通。

(五)主動協助新舊交換生的交接，可建立 LINE 群組，讓每一屆的人都可以透過群組來詢問相關問題，或是可讓舊生將國外的東西轉交給下一屆的學弟妹，建立起兩者之間的橋樑。

四、附件

(一) 其他有關資料

(二) 成果報告及活動照片檔光碟片 1 份

所屬系所 審核意見	<div>指導老師簽名：</div> <div>系所主管核章：</div> <div>(*本欄務必就報告內容填寫具體意見，不得空白)</div>
--------------	--

※ 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）。

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。