

# 教育部學海飛颺暨學海惜珠 國立彰化師範大學受補助學生返國後心得報告書

※本表於返國後 2 週內填妥，上傳 PDF 檔至教育部學海系列網站

<https://www.studyabroad.moe.gov.tw/new/student>，並將 WORD 及 PDF 檔寄至本處承辦人信箱  
[outgoing@cc2.ncue.edu.tw](mailto:outgoing@cc2.ncue.edu.tw) (版權為本校所有)。

※撰寫注意事項：所列大綱為基本應填項目，不可刪減；版型不拘，可依需求增加內容；1,000 字以內中文/英文心得報告，附加 4 張照片以上 (內容豐富有參考價值者教育部另有獎勵)。

## 一、學生資料填寫日期：20220826

中文姓名：林苡辰	__110__年度學海飛颺 ____年度學海惜珠
彰化師大就讀系所、年級：資訊管理學系 四年級	
研修國家：德國	
研修學校：多特蒙德應用科技大學	
國外研修成績：	
短片時間及標題：(短片不一定要繳交，若有以 3 分鐘為原則，並附上影片連結)	

## 二、緣起

進大學前就很想去到國外看看，並且很多師長非常鼓勵，而交換生是學校非常好的資源與機會，大二因為想提升英文能力所以把申請交換生當成努力的動力和目標。會選擇德國的原因是想去歐洲，綜合教育、治安、物價、交通等方面後決定去德國。

## 三、研修學校簡介



多特蒙德應用科技大學(FH)在德國西部，雖然不是觀光大城也算是德國的大城市，鄰近較知名的城市例如杜賽道夫和柯隆，整體來說學校的地理位置非常好，到荷蘭、比利時甚至法國都很方便，另外多特蒙德非市中心的地方有很多公園、植物，學校周圍很空曠，是很貼近自然的一個城市。學校旁邊就是 Technische Universität Dortmund(TU)，兩間學校蠻多設備會共用，比如學餐和圖書館，只是很大間那棟的圖書館屬於 TU，可以進去裡面複

習看書，但是用 FH 學生證不能借書出圖書館。管院上課的地方通常會在 EF44，課程選擇如果選英文授課還是有點限制，因為他們很多課程還是以德文授課，但是就半年選三門課的我來說也算充分。

校園內就有提款機，附近超市可以搭公車或空中纜車到，去市中心也可以搭地鐵或 S-Bahn，交通和生活機能很方便。

#### 四、國外研修之課程學習（課內）

##### 課程資訊

No.	修習課程名稱	任課教授	學分數	所屬學季/期
1	HRM - Core Concepts, Methods & Tools	Claus Vormann	3	2021/2
2	Intercultural Relations/Negotiations (English)	Henk Maarten Dr. de Jongste	1.5	2021/2
3	German Communication Skills I	Renata Labanauskaite-Balz	3	2021/2

（請依實際修課情形自行增加列數）

開學前兩週學校有安排基礎的德文課程可以選擇自由參加，內容教很基本的發音和簡單對話，是針對完全沒學過德文的人開的課程，不會有壓力，因為我已經有學過基礎所以等於是複習，但是老師會糾正發音，這個是在台灣比較少練到的，所以還是很有幫助。

German Communication Skills I 是給德文初學者，老師會從發音開始教，因為德文二對我來說會壓力太大，所以還是決定從一開始上起，老師每週會教一個章節，然後出一個簡單的小作業，算是快樂學習，期末一個考試占全部的 50%，另外 50%是作業，只要按照老師的安排做複習就可以了。但是如果加強德文能力可能要再找地方去上課或是直接修德文二會幫助比較大。

HRM - Core Concepts, Methods & Tools，老師每週會有一個主題的投影片，有時候會有小組討論或是請同學舉手分享，和台灣不同的是他們都很樂於表達自己的想法，有問題也及時提出來和老師討論，除了前兩週是老師講課，之後都是前兩堂老師講 PPT，最後一堂給負責的組員進行報告，期末有一個半選擇半申論的考試占 50%，課堂報告 50%。因為旅遊和課業規劃的關係，這門課是我準備最辛苦的課。

Intercultural Relations/Negotiations，這門課是我覺得最值得的一門，老師會給各種資料和我們討論不同文化下各個組織的運作模式和一些商業上的文化差異，有時候老師會分組讓同學之間討論，最後一起做總結。期末需要交一個約 3000 字的小論文，之前就有寫過論文的經驗，但是用英文是第一次，關於論文的寫法、查資料的過程等等讓我收穫很多，雖然在交換期間花了不少時間在這個上面，但是寫完非常有成就感。

這學期總共修了三門課，老師的上課方式、學生的互動、內容和台灣有很多不一樣的地方，其實 Intercultural Relations/Negotiations 是意外選的，我常常因為有學長姊的選課經驗，就跟他們選一樣的課程，但是很建議可以仔細看一下課程大綱自己做評估，不要因為沒有經驗或是存在未知數就放棄了，說不定反而有意想不到的收穫，別人覺得很累得課或許是自己有熱忱的。

## 五、國外研修之生活學習（課外）

### ✓ 限制提領帳戶(+健保)

辦簽證前要先辦好限制提領帳戶，當初在 Fintiba 和 Expatrio 這兩家做選擇，最後會選擇 Fintiba 是因為 Fintiba 確定可以多匯錢(可以匯高於每月 861 歐的金額)，多的金額會在綁訂好德國帳戶後第一次直接全部匯下來，因為疫情關係公保和私保最後還是決定選擇公保，所以是直接用 Fintiba Plus 的方案，從簽證需要的限制提領帳戶資料、學校註冊的保險認證等等，它都直接辦好了，只要按照步驟完成即可。

### ✓ 簽證

當初辦簽證沒遇到什麼問題，需要實際跑一趟台北，強烈建議提早預約，當初是 11 月初預約 12 月初，辦好後實際拿到簽證大約 1 月中，因為中間要繳資料的時候有交錯，所以有拖一個禮拜，但從辦的當下到拿到簽證大概都要一個月的時間。

### ✓ 辦 SIM 卡

在去德國前有在台灣先買一個月 15G 的卡，也有朋友一次買好半年的份量，但是在台灣買有一個風險是不能確定這半年份的卡有沒有辦法順利運作，因為有朋友遇到問題所以還是有在德國買 SIM 卡。我是選擇 Vodafone，一個月 3G 9.99 歐的預付卡，相較其他公司是比較貴的，但是遊歷各地網路都很好，都沒有訊號問題，辦預付卡帶護照去門市提供地址店員當下就會幫你辦好了，要儲值錢可以去 DM、LIDL 等地方買卡儲值，如果錢不夠繼續買方案過一陣子這個號碼就會取消了(預付卡不是簽約，當初很擔心因為有簽名，但是經過再三確認，不是簽約!)。因為我在台灣沒甚麼在用網路，所以一個月 3G 對我來說非常夠，甚至每個月都沒有用完，德國火車站、西部很多火車上都有 Wifi 可以連，也有朋友買 Aldi 等其他電信公司的，看每個人的需求。

### ✓ 學校註冊

因為疫情，學校註冊改成線上，寄資料給負責的老師就可以了。註冊成功後會收到登入學校網站的帳號密碼，可以選課、印學期票、在學證明…，在到德國前學校會先寄 email 要求匯款學期費(包含學期票)，有這個學期票上至荷蘭邊界下至阿亨的公車地鐵火車都不用錢，可是當初我匯款因為沒算好手續費少匯，導致還沒辦法下載，就變成有段時間還是要乖乖買票，被抓到有 60 歐罰款會登記。

## ✓ 入籍

開學前學校會寄 email 說明很多資訊，會有一個時段學校會有人帶交換生去入籍，必要的資料、照片等等，建議在台灣全部都可以先準備好，不然剛到當地要印東西在都還不熟的情況下，台灣的 711 真的解決了很多麻煩。

## ✓ 開戶

我選擇辦實體銀行 Sparkasse，學校內就有提款機，德國很多地方也都有，是德國很普遍的一間銀行，只是要開戶”一定要預約”，當初是請學伴幫忙預約因為預約的人只說德文，從預約到拿到卡大約一個月，建議到德國前一定要換一些歐元渡過這段時間，或是可以選擇辦 N26，這家虛擬銀行一樣可以綁定限制提領帳戶，開戶也很快比較方便。

另外我有再辦一張 Revolut debit card，因為 Sparkasse 的卡不能線上消費，如果要線上買票、訂住宿，可以線上刷卡方便很多，而且 Revolut 在歐洲各個國家消費刷卡都沒有手續費，一個月可以免費領 5 次錢。

## ✓ 宿舍

我分配到的宿舍是三人公寓，共用廚房和廁所、有自己的房間，三月初可以入宿，如果需要提早到要自己找旅館，雖然學校表定學期開始是 3/1，但學校的說明會、開學都是月中開始，所以月初到時間是很夠的。只是學生宿舍管理員假日休假、平日要注意值班時間，可以請學伴幫忙先跟管理員約好拿鑰匙的時間，付款的話每個月初轉帳到指定的帳戶就可以了。另外我分配到的宿舍有附枕心和被子，廚房用具都有提供，有額外需要的再去附近 IKEA 或市中心買就可以。

## ✓ 交通

當初繳交學期費的時候有包含學期票，可以上學校系統下載截圖 QRcode 遇到查票人員再出示就沒問題，使用範圍包含整個北威州的交通，除了 ICE 和 IC 要買票，其他(火車、公車、地鐵)都不用錢。

## ✓ 旅遊

歐洲的交通真的非常方便，DB 可以直接到附近國家，我最常使用 flixbus 巴士超級便宜，訂房最常使用 Booking，等級 8 以上住下來都蠻好的，飛機坐 Ryanair 早一點買都可以買到很便宜的票，或是可以上 Skyscanner 查哪家航空公司最划算。

## ✓ 廣電費

只要有入籍德國一定要繳，同一公寓可以一起分攤，像我和兩個室友分攤後一個人大約 6 歐，一個公寓只需要一個人去上網註冊就好，如果是負責註冊的人可以選擇請它寄轉帳單或是提供自己的銀行帳號讓它自己扣款；如果已經有室友登記，通常是登記的那個人會收到一組號碼，再跟室友拿號碼上網認證就好。回台灣要記得再上網站退廣播費。

## ✓ 回國

最重要是退籍，之前好像不用預約可以直接去市政廳，但是我這學期因為疫情關係，不管做什麼都要預約，雖然學校有寫 email 說可以用寄 email 的方式退籍，但是我因為時間關係，還是有預約實際跑一趟市政廳，只要有預約，一切流程都很簡單，只需要帶護照就可以完成。

退宿要注意管理員的上班時間，我忘記星期五只到下午 2:30，所以最後沒還到鑰匙，是請室友幫我還的，所以也是假日要離開德國的人要注意一下。

## 六、研修之具體效益（請條列式列舉）

### 1. 提升英文溝通能力

平常上課、和朋友相處、旅遊、辦各種事情幾乎都用英文溝通，聽力和口說進步非常多。

### 2. 獨立

從一開始的入籍上各種行政事務、上課、一直到旅遊各種事情都需要自己處理，遇到住宿取消或沒趕上火車等事情都要自己去解決，能更臨危不亂的處理各種事情。

### 3. 擴展世界觀

在這半年交了很多異國朋友，讓我關注的不再是台灣本身，也更能用接納的態度去面對各種想法和文化，有思辨能力。

### 4. 廚藝提升

因為德國外食基本上就是餐廳，自己煮可以省很多生活費，從一開始只會煮水餃到最後可以煮出超好吃義大利麵很有成就感。

### 5. 增進基本德文能力

在台灣有學德文但是沒有很認真，德國的環境，例如從火車廣播、超市上都是德文的情況多少都增加了德文的概念。

## 七、感想與建議

非常珍惜這得來不易的半年時間，甚至可以說在德國沒有一天是浪費的，很認真體驗生活中的點點滴滴，半年過得很快，特別有心得的是這次去多特蒙德彰師的學生只有我一個人，等於從零開始，各種事情因為沒有人可以討論一開始壓力有點大，但是也因為這樣這半年我交了很多外國朋友，每次都和不同國家的人出去玩，做了很多的交流，這也是當初想交換很大的原因，聽各種的故事、創造故事，曾聽說德國人很冷漠、巴黎治安很差、歐洲治安很差、…，事實都是要自己驗證的，每個人經驗不同說出的想法也不同，就比如一開始的

我對交換生很嚮往，甚至覺得門檻很高要申請上太難了，但是一開始下定決心也是最難的，鼓勵想交換的你踏出第一步，即便是開始準備多益門檻，走過之後或許沒想像中這麼難，會值得的！

最後，非常感謝一路上家人支持、身邊朋友的各種幫助以及教育部的計畫，這半年對我來說非常值得。



八、其他（例：出國期間及返國後如何協助推動本校國際交流相關事宜並回饋社會，如宣傳、接待及導覽、影音電子檔…等）



\*圖片禁二改、二傳