

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換之姊妹校: 巴登符騰堡應用科技大學海頓海姆分校 交換於 114 學年度 第一 學期

填表人: 蕭○妮	性別: 女	原屬系所: 休閒運動管理學系
交換校名: 巴登符騰堡應用科技大學海頓海姆分校 研習系所: 國際商務 International Business	交換期間: 自民國 114 年 10 月 1 日 至民國 114 年 12 月 22 日	
居住處: ☐ 宿舍 ☒ 校外租賃	住宿費每 (☐ 學期 ☒ 月): 360 歐元	
搬入時宿舍內已有設備 (請列出): 床、床單、檯燈、衣架、枕頭、棉被		
建議另行添購或攜帶物品(ex:衣物、生活用品、化妝品、保健藥品等): 暖暖包, 旅行衣架、成藥		
除繳交臺北大學全額學雜費, 在交換學校額外繳交之費用名稱及真實金額: (如食宿費、保險費、網路費、學生活動費等, 請務必詳列)		
名稱	金額 (NTD)	備註
EX:社團費	xxxx 元/x 個月	以下自行刪減, 並解釋該校如何計算此費用
宿舍費	360 歐/ 月	校外租賃
手機費	10 歐/ 月	Fraenk
交通費	58 歐/ 月	買德國月票, 不包含另外旅遊支出
學雜費	72 歐	只在學期初收
保險費	139 歐/ 月	公保保險費
每月基本生活費預估: (僅最低生活所需費用, 不含娛樂及文教費用) 細項(以月為單位) 伙食費: NTD 6000-7000 元 通勤費: NTD 0 元(從宿舍至學區) 宿舍費: 360 歐元 水電及電信等雜費: 10 歐元 必要教材書籍費用: NTD 元 其他: NTD 元		有無取得獎助學金補助: ☒ 有 ☐ 無(以下免填寫) 獎助學金名稱與或補助金額: 名稱: Baden-Württemberg-STIPENDIUM 金額: 2100 歐
建議第一次入國所需攜帶金額: 1000 歐元 (簡單解釋原因:如跨國匯款手續費高昂等) 我是為了繳房租所以要多帶現金, 但多帶也可以當作德國銀行帳戶無法使用的解決方案		
機場至學校之交通方式: ☐ 校方派員至機場接機, 簡述接機方式(集合地點、校方連繫人員): ☒ 自行前往至某處會合, 簡述如何自行前往(所花時間、費用) 我與一同交換的同學先在慕尼黑會合, 我們租了車子並開到學校		

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

出發前所買之海外旅遊平安保險（種類、公司、金額、期限等）： 我買富邦的旅平險																																	
保險： ☐ 是否赴姊妹校後由校方協助辦理（ ☒ 國民健康保險 ☐ 學生平安險 ☐ 其他保險） 金額： 139 歐 （其他備註: Expatrio 的大禮包）																																	
簽證： 辦理簽證所需天數、金額及特別注意事項(ex:護照、台胞證，是否準備影本等等) 5/28 收到 Invitation letter 6 月初辦理簽證 中間被退件兩次(第一次是因為護照第一頁沒簽名被退，第二次因為德國在台協會不承認邀請函上的字樣，說要 Zulassung或Admission字樣，所以又再請德國方再寄一份 Invitation letter) 一次退件就要等一周 6 月底文件審核完畢，等預約時段 7/10 到德國辦事處 7/16 收到簽證 如果有德國方提供的獎學金，辦理簽證不用錢，跟德國在台辦事處的承辦人員講並提出證明																																	
其他校方提供使用之服務： ☒ 校內 Wi-Fi 之提供（是否有特定場所之使用，請列舉： 全校都有） ☐ 安排輔導人員（ ☒ 當地學伴 ☐ 義工同學 ☐ 輔導老師 ） 志願者幫忙處理交流生辦理手續之範圍程度簡述(如宿舍入住、電信、銀行開戶)： 基本上還是自己處理，如果是需要翻譯或是不知道位置在哪，可以問學伴																																	
有無使用行動電話？公司與費率方案為何？ 有，Fraenk 20 GB 10 歐，隨時能取消，也可以轉 eSIM																																	
學校週邊生活機能，是否有下列設施： <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">1. 文具書店</td> <td style="width: 10%;">☐ 無</td> <td style="width: 10%;">☒ 有，簡述:_____</td> </tr> <tr> <td>2. 超級市場</td> <td>☐ 無</td> <td>☒ 有，簡述: <u>Rewe, Penny, Netto</u></td> </tr> <tr> <td>3. 百貨商區</td> <td>☐ 無</td> <td>☒ 有，簡述:_____</td> </tr> <tr> <td>4. 24H 便利商店</td> <td>☒ 無</td> <td>☐ 有，簡述:_____</td> </tr> <tr> <td>5. 醫院</td> <td>☐ 無</td> <td>☒ 有，簡述:_____</td> </tr> <tr> <td>6. 地鐵、公車站</td> <td>☐ 無</td> <td>☒ 有，簡述:_____</td> </tr> <tr> <td>7. 公園</td> <td>☐ 無</td> <td>☒ 有，簡述:_____</td> </tr> <tr> <td>8. 電影院</td> <td>☐ 無</td> <td>☒ 有，簡述:_____</td> </tr> <tr> <td>9. 體育場</td> <td>☐ 無</td> <td>☒ 有，簡述:_____</td> </tr> <tr> <td>10. 社區文化中心</td> <td>☒ 無</td> <td>☐ 有，簡述:_____</td> </tr> <tr> <td>11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所</td> <td>☒ 有</td> <td>簡述: <u>圖書館，沒有 ktv</u></td> </tr> </table>	1. 文具書店	☐ 無	☒ 有，簡述:_____	2. 超級市場	☐ 無	☒ 有，簡述: <u>Rewe, Penny, Netto</u>	3. 百貨商區	☐ 無	☒ 有，簡述:_____	4. 24H 便利商店	☒ 無	☐ 有，簡述:_____	5. 醫院	☐ 無	☒ 有，簡述:_____	6. 地鐵、公車站	☐ 無	☒ 有，簡述:_____	7. 公園	☐ 無	☒ 有，簡述:_____	8. 電影院	☐ 無	☒ 有，簡述:_____	9. 體育場	☐ 無	☒ 有，簡述:_____	10. 社區文化中心	☒ 無	☐ 有，簡述:_____	11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所	☒ 有	簡述: <u>圖書館，沒有 ktv</u>
1. 文具書店	☐ 無	☒ 有，簡述:_____																															
2. 超級市場	☐ 無	☒ 有，簡述: <u>Rewe, Penny, Netto</u>																															
3. 百貨商區	☐ 無	☒ 有，簡述:_____																															
4. 24H 便利商店	☒ 無	☐ 有，簡述:_____																															
5. 醫院	☐ 無	☒ 有，簡述:_____																															
6. 地鐵、公車站	☐ 無	☒ 有，簡述:_____																															
7. 公園	☐ 無	☒ 有，簡述:_____																															
8. 電影院	☐ 無	☒ 有，簡述:_____																															
9. 體育場	☐ 無	☒ 有，簡述:_____																															
10. 社區文化中心	☒ 無	☐ 有，簡述:_____																															
11. 其他：圖書館、KTV、其他娛樂場所	☒ 有	簡述: <u>圖書館，沒有 ktv</u>																															
你(妳)可以留下給學弟妹助於生活方面之電話、E-mail 或其他聯絡方式： (例如：學校、該校承辦人員、宿舍、駐外單位、國際交流社團等…) Ingrid.Lange@dhw-heidenheim.de 主要承辦人員																																	

Heidy.Hetper@dhbw-heidenheim.de 這位也是

Line 的社群 當我們同在德國

你(妳)所交換的姊妹校在你心中的印象(簡述 100 字以上、300 字以內)：

在此次交換期間，我對姊妹校最深刻的印象之一，是其獨特且高度實務導向的「雙元學制」。不同於多數以課堂學習為主的高等教育模式，該校強調理論與實務並行，學生在修習學校課程的同時，也同步與企業合作，將所學知識實際應用於職場情境中。課程內容並非停留在理論層面，而是直接以真實產業案例作為討論基礎，教授也經常引導學生分享自身在企業中的實務經驗。這樣的學習氛圍，使課堂討論更加貼近現實，也讓學生對未來職涯方向有更清楚的認識。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

交換心得感言 1500 字：

(例如出發前、抵達後一個月…回國後的感想，並附相關個人交換代表照片若干；另歡迎提供交換國家的申請交換之做法、經驗等以利國內之參考)

一、出發前的準備與期待

從進大學以來，我便一直以申請出國交換作為目標，並在各個科目上努力，期望能獲取理想的成績，同時累積與國際交流相關的經驗。除此之外，我也有規劃未來至國外就讀研究所，因此希望能藉由這次交換的機會，實際到國外生活，了解自己是否適合長期在海外發展。在申請交換學生計畫之前，我對於出國交換一直抱持著期待卻又些許不安的心情。一方面，希望能透過不同的教育體系與文化環境，拓展自己的國際視野；另一方面，也擔心自己是否能適應全英文或外語的學習環境與獨立生活，由於之前看過別人分享在國外生活的經驗，擔心我也會陷入同樣的處境，但興奮感仍然大於不安。對我而言，這次交換不只是一次短期的海外學習機會，更是一個跳脫舒適圈、重新認識自己的過程。

二、交換申請流程與經驗分享

在台北大學的申請流程都差不多，通常需要提前一年申請，我的備審加面試都是在 2024 下旬結束，12 月收到北大錄取的通知，2025 年開始準備給德國學校的備審，2 月份交出申請資料，期限是 4 月，5 月份跟德國學校面試，面試完差不多一周後會收到錄取通知，這個面試其實是姊妹校想要了解我們的語言口說能力跟提醒我們到德國後可能會遇到的事情，像是他們的上課習慣、小組報告的進行方式等等，最重要的就是提醒我們要提早找房子，面試過後就是簽證的申請(上面有提到)。

這些備審資料最好能提早準備，因為你不會知道過程中會不會發生差錯，文件繳交最好是預留一到兩周。

三、抵達初期的文化與生活適應（前一個月）

前期的一切對我而言都很新鮮，新的環境、新的語言、新的同學，再加上我們在開學前有先在慕尼黑遊一圈，因此並未立即感受到強烈的文化衝擊，只是知道我到了一個新的國

家。然而，我正式搬進租屋處後，第一次有了空虛感，房間很大空無一人的感覺，不過，隨著開學後逐漸認識周遭的人與生活圈，這樣的感受明顯改善，因為開始熟悉周邊的人跟生活圈後，就變得沒那麼無聊。

開學後會變得比較忙碌，需要處理許多註冊的事情，以及保險開通、銀行帳戶開通、帳戶間的連結、電信的申請，所以要提前做好準備，最好在按下每一個確認前先上網查別人的經驗，避免填錯要再花比別人多的時間來更正，歐洲人的辦事效率是無法保證的。提到辦事效率，我強烈建議 J 人必須放寬心態，就算你做好再多的準備，他們不一定會按照你的計劃生出你要的東西，還有交通工具的部分，德鐵真的是我對德國一輩子的心頭恨，如果你預計要用德鐵旅遊它極有可能會是旅程中不確定性最高的因素，如果真的要搭，當地學生跟老師建議一定要搭比預想的時間再提早一到兩個小時的班次，假如原本要搭的車遲到或取消才有時間找下一班車。

海登海姆其實不大，算是德國比較偏僻的小鎮，所以沒有那種大都市的感覺，可是那邊應有盡有，要找房子的話我們一致認為盡量找位於超市旁邊的，如果沒有超市旁邊的就選市中心或是車站附近。

四、學習經驗與姊妹校特色

上課的方式都是小班制，基本上都是跟國際生一起上課，除非選了 International Business 系上的課，才會跟德國學生一起，他們的課也相對來說困難，但我自己是覺得至少要上一堂跟德國學生的課，第一是可以交朋友、第二是能夠在互動的過程當中更了解他們的上課風格及做事方式。歐洲人在上課的時候跟亞洲人截然不同，他們會搶答、會講述自己的想法，就算不知道正確答案，也能靠既有的知識跟概念來推敲出可能的選項，我選的課程是 Principles of International Business，老師是 Mr. Winter，他人非常好，講英文時完全沒有口音，甚至還有點英國腔，因此上課起來並未感受到太大的語言障礙，班上的德國同學也都會講英文，所以對話是沒有問題的。我們在那邊的問題可能就是自動消音、講話太小聲、他們聽不到，又或者是在團體討論的時候，可能有人在使用手機查資料，但沒有說任何話，德國學生可能會誤會你在團體討論時玩手機，不認真對待報告等等。因此跟他們合作時必須提出自己的想法，要講話 !!! 他們說 Be critical 也是完全能接受的，因為他們自己就是這樣。

這間雙元制的學生很特別的一點是，他們的出缺席歸公司管，雙元就是他們有兩個身分，一個是公司的實習生，另一個是學校的學生，所以他們是上三個月的課之後再回到公司上三個月的班，而他們在學校的學費都是由公司出錢，因此假如他們上課要請假，除了跟學校彙報也要回傳給公司知道，那曠課就會被扣薪水。這樣的體制下其實我發現有蠻多好處，首先他們在上課的時候會有概念，知道自己所學的理論該如何運用在工作方面；其次，他們也能在不涉及公司機密的前提下，分享真實案例供課堂討論；再者，德國學生普遍對自身目標相當明確，即使發現不喜歡當前所學領域，也能基於對產業的理解，理性地評估並轉換跑道，這是我認為在這所學校看到與台灣大部分教育機構不同的地方。

選課的方式就是把要選的課填在 Learning Agreement 上，跟 DHBW 國際事務處面試的時候他們還會再跟我們確認一次選課內容，那開學後的課表不一定跟你當初選的一樣，因為可

能基於人數不夠或是跟講師喬不攏導致課堂被取消，一切上課的時間都以開學後他們發的行事曆為主，像我當初就被取消兩堂課，解決方式有兩種，學分夠的話就是看我要直接棄選或是換另一堂課，學分不夠就是他們會直接幫我安插在還有名額的課堂。Ingrid 跟 Heidi 都很樂意幫忙，可是要特別注意他們上班的時間，要另外找他們的話都要先寫信約時間。旅遊安排的部分，我們除了一開始在慕尼黑的行程是在台灣先訂，其他都是到德國之後才確定的，強烈建議先不要把後面的時間訂死，因為學校的行事曆會一直變（歐洲風格），我們的行事曆大概至少被改了五次吧，第一次是上課教室寫錯，那是我們開學後的第一堂課，而且是跟德國學生，結果全部國際生走錯教室，上課後的 20 分鐘我們才進教室，非常的尷尬，所以當快靠近上課的時候發現沒有老師、沒有其他學生，請立即去國際事務處詢問，有發生任何問題一定要自己提出來，不然沒有任何人會管你。後續我們出去玩都是看連假的時間，或者沒課的時候，我相信只要有心都可以找到時間出去，只要把時間抓好都有機會。交通方式我們都先用 Omio 查最符合預算的，再來就是看時間，如果巴士跟火車我會選擇巴士，因為我對火車有 PTSD，除此之外巴士比較舒服，去捷克一定要搭 RegioJet，選上層座位，非常舒服，就像和欣的白金臥艙，Flixbus 就要看運氣了，並不是每個乘客都有意識到他人的存在，脫鞋子跟臥躺在隔壁位置都是很稀鬆平常的事，不能以亞洲人的標準來看待。總結來說交通方式 巴士>火車>飛機，如何安排就看你們想怎麼玩歐洲。

五、交換期間的成長與反思

在交換的過程，其實可以發現自己的不足跟潛力。從歐洲文化裡我看到了截然不同的風格跟各個國家、城市顯露出來的態度，那在德國我所看到的是直率、重效率、不浪費時間，在德國生活的這段期間，我最常聽到德國人跟我說「不用拐彎抹角，妳就直接講沒關係。」他們怕我會顧及太多，反而不跟他們說實話，對於德國人而言好像這種想法的激盪跟清楚表達自己意見是最重要的，這也是我從他們文化中學到的一點。

在課堂中我意識到，老師不會一步步帶你，課前閱讀、課後整理是「理所當然」，上課是討論與應用，不只是抄筆記，所以上課時我也很常聽到老師們說「在授課的同時，我也在吸收你們新穎的想法，我學到很多。」師生關係逐漸平等，但保持專業的水平，我們可以直接提問、討論、質疑，前提是要「有準備、有邏輯」。

在旅行與交換生活並行的過程中，我逐漸認知到自己的潛力。許多在出發前認為自己無法獨立完成的事情，在真正面對時，卻一一被克服。無論是獨自規劃行程、處理突發狀況，或是在陌生的環境中與不同文化背景的人溝通，即使只有我自己一個人，我也發現原來自己能夠冷靜思考，並找到解決方法。在旅行的一路上也遇到了很多善良的人，大家都幫助我很多，除此之外也要謝謝這一路上的朋友、同學、旅伴，他們存在大大減少了我的不安。

這樣的經驗讓我重新認識自己。曾經會因為不確定而猶豫，害怕而駐足，或在心中先替自己設下限制，但在異地生活的過程中，我學會相信自己的判斷與能力。這不只是能力上的成長，更是一種心理上的轉變，使我對未來的未知不再那麼害怕，而是多了一份勇於嘗試的勇氣。

國立臺北大學赴外交換生心得報告書

相關照片



簡述: International marketing 期末報告



簡述: Connect Team 舉辦的 City Rally



簡述: 邀請其他國際生一起煮晚餐



簡述: 慕尼黑啤酒節



簡述: Ulm 超好吃的德餐 (Barfüßer Hausbrauerei Ulm)	簡述: 我們與 Connect Team 一同舉辦的 Intercultural night 大成功!!
---	---