


# 國立臺灣師範大學鼓勵學生赴國外進修補助

## 學生返國報到單

填寫日期：2023/02/15

獲補助出國年度：111 學年 上 學期	
姓名：邱竺楊	臺師大學號：60970017H
臺師大系所：工業教育學系	
臺師大學院：科技與工程學院	
基本核銷文件： <ul style="list-style-type: none"><li>■ 國外學校之修業成績單影本</li><li>■ 心得報告紙本及電子檔</li><li>■ 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本</li></ul>	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input checked="" type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件 <input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳 	已由國際事務處與學院承辦人確認：該院無另訂其他結案要求

國立臺灣師範大學鼓勵學生赴境外進修補助學生赴國外修習  
返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2023/2/15

獲補助出國年度：111 學年 第一學期	
中文姓名： 邱竺楊	英文姓名（姓, 名）： Chu Yang Chiu
臺師大就讀科系所、年級： 工業教育學系碩士班三年級	臺師大學號： 60970017H
修習國家： 德國	
修習校名： Ostfalia University of Applied Sciences	
修習學院： Computer Science	
修習科系： Computer Science	
修習期間：2022年9月～2023年2月	
護照入出境時間： 出境：2022年09月10日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：2023年02月11日 <input type="checkbox"/> 使用自動通關	

## 二、修習課程名稱：

修習課程名稱	任課教授	學分數	研修學季/期
Car Drive Systems	Prof. Christian Heikel	3	WS 2022/23
Sensor Engineering and Measured Data Processing	Prof. Dragos Balan	4	WS 2022/23
Vehicle Dynamics	Prof. Volker Dorsch	3	WS 2022/23
Automotive Systems	Prof. Florian Pramme	5	WS 2022/23

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

#### ● 生活概述：

該學校位於布倫瑞克(Braunschweig)南方的小城鎮-沃爾芬彼特爾(Wolfenbüttel)內，整體環境算清幽，從學校要往鎮中心也有許多公車路線會抵達，鎮中心有一些小百貨商城以及綜合商城。但若要前往布倫瑞克或漢諾威等較大的城鎮，要留意公車時刻表，且距離大致上皆要花半小時至一小時才會到達目的地。宿舍環境非常良好，空間很大，且有個人房間與共用衛浴、廚房等，通常三餐都是自己開伙居多。該學校與中國許多學校皆有簽交換，因此每年都會有一批中國學生過來，因此就算遇到語言隔閡也可以不用害怕，他們都會蠻熱情的協助大家。

氣候上，從9月開始就是進入他們的秋冬季，一直到我回國2月份天氣一直都很冷，尤其是12月某一週的每天最高溫全都只有負的，最低溫來到負10度，不過也看到人生的第一場雪，覺得很漂亮。每間宿舍都會配置暖氣爐，廁所以及廚房也都有，所以在室內的時分是不太需要怕天氣太冷。

#### ● 校園生活：

校園幅員較小，校區較為分散，不過住宿與上課地點走路大概10-15分鐘的腳程還不算太遠，由於課外活動偏少，不比師大有許多社團可以參加，因此大多空閒時間需要自行規劃，雖然 Orientation Week 長達兩周有非常充足的時間能與其他交換生進行交流，不過在之後國際事務處就比較少辦活動，讓交換生聚在一起，也由於可能是單獨一位從台灣的過去，所以比較慢與他們熟絡來，有點可惜。

學校提供的英文課有限，所以能選擇的不多，不過我也修到一些跟主修相關的課程，例如：Vehicle Dynamic等，雖然不是第一次上全英授課的課程，不過在德國的時候，遇到真的不懂得也真的沒辦法問別人能強迫自己提升語言能力，其中也有一堂課期末考透過專題報告的形式做考核，於是也第一次嘗試全英的報告，雖然報告得差強人意，但也算是有提升一點口說能力。

上課環境與設備非常先進，每間教室基本上都會有一道白牆，透過投影機將 Slide 投影到上面，觀看起來非常清楚。在做分組報告時，在簡報投影以及實時投影上切換的蠻迅速，甚至可以達到同時進行簡報以及實時投影。在教學以及聽取同學報告上效益蠻高的。德國的同學們，普遍英文對話能力皆不算不錯，在溝通上、報告上皆不會有聽不懂的問題。不過有時候老師與同學的對話還是會有德文的部分，但這應該是無可厚非。

校園內設有食堂，且學生證會有打折，每周菜單都會進行更換，對於素食者也非常友善，每天一定會有素食的餐點可以吃。常見的主餐有義大利麵、白飯、千層麵、德式香腸等；配菜有生菜沙拉、燙青菜等，點心的部分會有奶酪、杯子蛋糕、甜甜圈等，其實選擇非常豐富，但價格上稍微貴了一點，但比起外面餐廳還是算便宜。校園角落也都會有自助咖啡、飲料以及點心販賣機。無障礙設備上也算齊全，斜坡、電梯等皆有設置。

相較於臺灣的考試，德國僅只有一次期末考，所以要準備的內容算多，而且課堂上習慣寫的符號模式跟臺灣也有點差異，所以剛開始要重新習慣與適應，花了一點時間，不過最後的考試也都有順利通過。

### ● 交通成本：

入學前，需要繳交 Semester contribution，而這筆費用能夠搭乘整個下薩克森州(Niedersachsen)，所有的RB列車(類似是台灣的區間車)，以及德國鐵路(DB)所運營的S-Bahn(地鐵)，下薩克森地圖有附照片在底下，其實非常非常的大，可以去到非常多的地方參觀，例如：不來梅(Bremen)、漢堡(Hamburg)、狼堡(Wolfsburg)、漢諾威(Hannover)等；而在公車部分，在整個布倫瑞克以及沃爾芬彼特爾地區都可以免費搭乘。

但是有一點需要特別提出來，要去其他州的地點，例如：慕尼黑(München)、科隆(Köln)、德勒斯頓(Dresden)、紐倫堡(Nürnberg)、柏林(Berlin)等，最好提早買票，越早買票會越便宜，而且DB蠻常會delay的，在規劃行程、轉車時最好不要把時間安排得太緊。

在城市內搭乘地鐵(S-bahn、U-bahn)，自己是覺得偏貴，會有分短距離、長距離票價，短距離大概1-2歐；長距離可能就要3-4歐左右，公車的話大概也都是1-2歐左右的價格，在交通成本上比起台灣會算是比較高一筆消費

### ● 飲食文化：

在德國路邊攤最常看到的是德式香腸配 Brötchen 麵包、咖哩香腸(Currywurst)以及土耳其烤肉店(Döner)，餐廳總類能選得非常多，義式餐廳、敘利亞菜、地中海料理等，而最常去吃的還是中式餐廳，一餐下來價格大概是10-30歐不等。由於價格比較高，因此大部分時間都是自己煮，去當地超市或是亞洲超市買食材，廚藝整個大躍進。

去餐廳吃飯時，都會點飲料，因為德國餐廳通常不附免費的水，最常點的一定是啤酒，不過在超市內的啤酒會比氣泡水便宜，所以通常我都嘗試其他飲料，而由於歐洲地區吃素人口蠻多的，所以要在餐廳找到素的非常容易，且超市賣的食材都會標上 Vegan 或 Vegetarian 的 mark，因此在購買食材上也算方便，但有點要注意的是，歐洲的素食者是可以吃蔥、蒜、洋蔥等，所以需要特別跟店員講解，不過在食材上就比較難去避免了。

聖誕節前後，每個城鎮都會有自己的聖誕市集(Weihnachtsmarkt)，特色是熱紅酒(Glühwein)，每家攤位味道的都不太一樣。不同城鎮間，會有印上城鎮特色的熱紅酒杯可以購買，當作紀念品蒐藏。攤位上也賣其他非常有特色的點心，例如類似雙胞胎的炸物、裹糖粉的堅果等

### ● 休閒娛樂：

首先，要強調一點，德國由於非常重視家庭生活，所以許多地方大概到晚上7-8點店家全都關了，就算是到大城市，如漢諾威大概晚上10-11點，街上就會非常冷清，其實比起臺灣真的是偏比較無趣一些。禮拜天幾乎所有的超市、商店都不會開，如果半夜真的想吃宵夜，只能自己處理，幾乎不會有店開，不

過交通運輸卻會到凌晨兩三點都還會運營，其實可以算是24小時，頂多在凌晨的班次拉長到1-2小時一班。

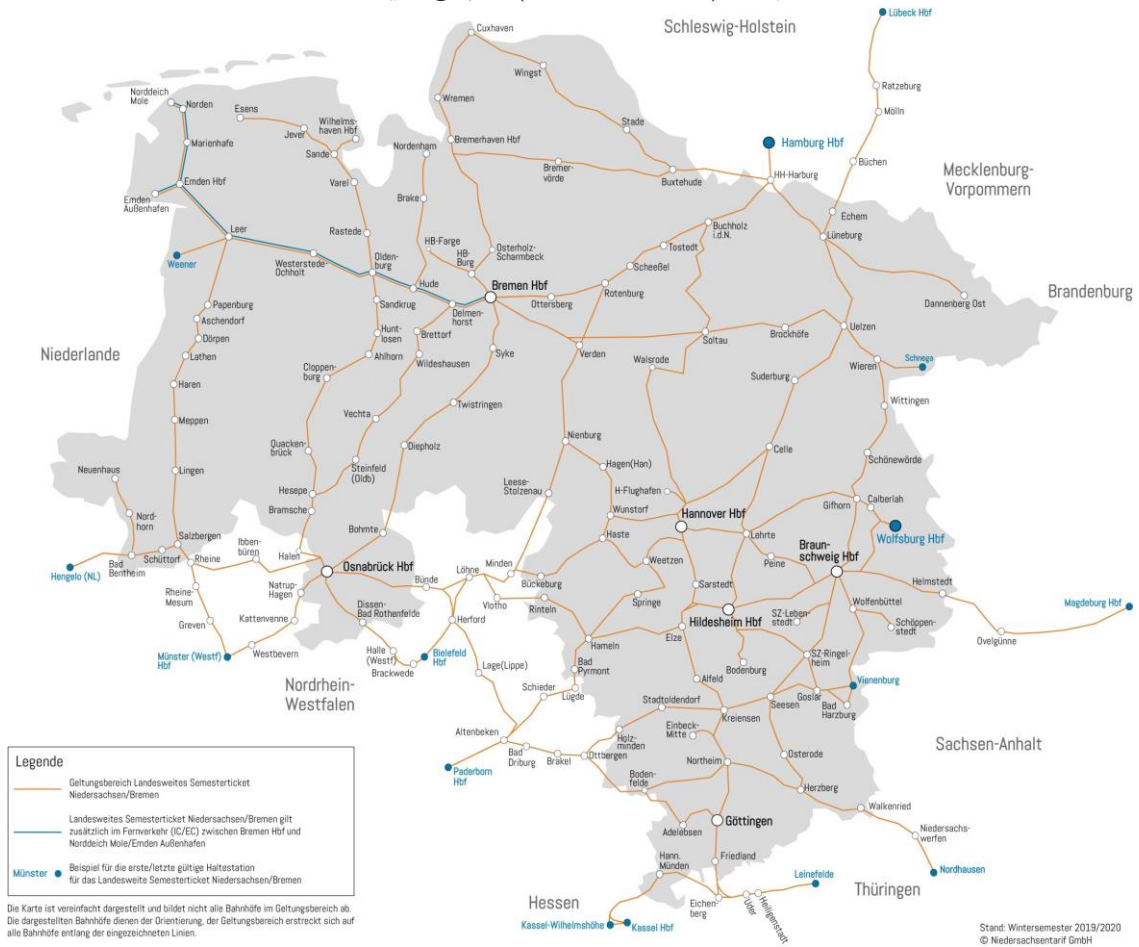
在德國時，有去體驗三種休閒活動。第一個是保齡球，價格上跟臺灣差不了多少，而且它們的記分板上還可以寫名字，清楚知道現在是誰的回合；第二個是漆彈射擊，這就比臺灣便宜一些了，子彈數比較多、場地費也比較便宜；最後一個是密室脫逃，這跟臺灣差不多價格，而且有些還會有英文版本的，讓我不懂德文也可以玩得很開心。

## ● 結論

整體而言，這一趟交換之旅收穫最大的，不光是語言能力的進步、學業知識的累積、人際關係的互動，更多的是面對許多未知挑戰時，能夠找尋到方法且順利解決問題。交換前：所有的準備，事前與對方學校的聯繫、進入宿舍的方式、如何從機場到學校、網路問題等；抵達後：申辦銀行帳戶、電話卡、選課、到市政府註冊等等。雖然過程終究會有些波折，心情也許會很失落，但事後回憶時，一切都會是非常美好的經驗！

#### 四、照片 (如有, 請提供)

下薩克森州(Niedersachsen)地圖



#### 食堂菜單與菜色

MO		DI		MI		DO		FR	
Essen 1	3,00€	Essen 1	3,00€	Essen 1	3,00€	Essen 1	3,00€	Essen 1	3,00€
Lasagne à la Bolognese mit Fenchel	3,00€	Schweinebraten mit Belegen Champignons	3,00€	Essen 1 Fleischgerichte in Paprikasauce	3,00€	Essen 1 Hähnchen Curry mit Süße Hollandaise	3,00€	Essen 1 Pasta Salat mit Rindfleisch	3,00€
Essen 2 Gemeinschaftliche mit Kollenchau	2,40€	Essen 2 Rizotto mit Minzöl	3,00€	Essen 2 Fleisch Medaillon Curry mit getrockneten Kräutern	3,00€	Essen 2 Spargel mit Gemüsebolognese	3,00€	Essen 2 Hähnchen Suppe mit Baguette	2,90€
Beilage Rizotto	0,60€	Beilage Pommes Frites	0,50€	Beilage Salat	0,50€	Beilage Kartoffeln	0,50€	Beilage Hähnchenbraten Kartoffelsalat	0,50€
Gemüse Tagessalat	0,80€	Gemüse Tagessalat	0,80€	Gemüse Pommesgemüse	0,80€	Gemüse Tagessalat	0,80€	Gemüse Beckol	0,80€
Gemüse Kartoffel	0,80€	Gemüse Kartoffel	0,80€	Gemüse Tagessalat	0,80€	Gemüse Erdäpfel	0,80€	Gemüse Tagessalat	0,80€
Dessert Pflaumen-Apfelkuchen-Plüdding	0,50€	Dessert Panna Cotta dazu Dessertsoße mit Heidelbeerschnitz	0,50€	Dessert Mousse au chocolat	0,50€	Dessert Joghurt mit Kirschenstrudel	0,50€		



食堂一隅



校園一隅





觀光景點

不來梅(Bremen)



慕尼黑(München)



其他

