

教育部學海飛颺暨學海惜珠

國立臺灣師範大學受獎助學生返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2024/2/26

中文姓名： 卓旻綦	112 年度學海飛颺 _____ 年度學海惜珠
臺師大就讀系所、年級： 歐洲文化與觀光研究所三年級	
研修國家： 德國	
研修校名： Freie Universität Berlin 柏林自由大學	
研修學院： Fachbereich Politik und Sozialwissenschaften 政治與社會科學學院	
研修科系： Sozial- und Kulturanthropologie 社會與文化人類學系	
研修期間：112 年 10 月 ~ 113 年 02 月	

二、修習課程

研修課程名稱	任課教師姓名	學分數	所屬學季/期
Deutsch Sprachkurs Niveau B1.1	Yannick Müllender	8 ECTS	Winter 23/24
Creative Walking	Gregor Wolfgang Hens	5 ECTS	Winter 23/24

三、心得分享(如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字)

柏林作為德國的首都，是一座相對新手友善的移居城市，雖然從出發、抵達一直到離境都有眾多的行政手續要辦，讓來到柏林這件事變得更加困難，但撇除這些令人焦慮的瑣事，這座城市很豐富、很多元、很開放，無論出於什麼原因選擇柏林作為交換的目的地，一定能在其中發現意想不到的樂趣和美好。

[出發前待辦]

● 申請簽證

德國在台辦事處的簽證申請時間很難預約，建議一拿到入學許可就馬上預約送件時間，柏林自由大學的入學許可大約在五月初核發，不過要注意的是交換生簽證必須在學期開始的前三個月內才能申請，送件後、購買機票前務必要預留一到兩個月的時間給簽證核發。

● 限制提領帳戶和保險

持學生簽證入境德國必須提供財力證明和保險證明，我選擇的是多數學生使用的 Expatrio 優惠組合，可以同時申請限制提領帳戶和公、私保險，入境德國後還可以獲得 ISIC 國際學生證，幾乎一次處理完所有簽證申請需要的文件，很方便。2023 年入境德國每月的限制提領金額是 934€，會在抵達德國後按月匯款至當地的帳戶作為生活費使用。

● 申請宿舍

柏林的住宿非常難找，最快速的方法是直接申請學校提供的學生宿舍，不過非常搶手，要留意申請時間，每學期大約都在 3-5 分鐘內額滿。我住的宿舍位在 Lankwitz 的 Halbauer Weg，搭公車至學校大約要 30-45 分鐘，2 人共用一間衛浴，8 人共用廚房，每月暖租 317€，雖然距離市中心比較遠，但以柏林房價來說非常超值，宿舍廚房也是初到柏林人生地不熟時，最容易認識其他人的地方。其他大家常用的找房管道還有 WG-Gesucht、FB 社團、Whatsapp 群組等，也有朋友是直接寫信請學校協助。

● 學校註冊

獲得入學許可前，需要填寫交換申請表，學校會依照學習計畫分配交換的科系，

攸關之後可以選擇的課，建議可以先看看自己有興趣的課程後再填寫，另外，還需要繳交一筆學期費和保險資料，其中包含學期間柏林 ABC 區的交通票，約 282 €，繳交完所有項目後才算註冊成功。柏林自由大學的行政效率蠻好的，學期間所有需要完成的事項也都有明確指示，依照要求按時完成基本上不會有問題。

[初抵柏林]

● 開通銀行帳戶

抵達柏林後必須開通歐元帳戶以獲得每月從限制提領帳戶撥款的生活費，我使用的帳戶是 Revolut 的數位帳戶，帳號開頭 LT 隸屬立陶宛，不同於 N26 和德國實體銀行帳戶，目前不需要居留證和入籍證明就可以申請。Revolut 雖然不支援外幣兌台幣的轉換，但可以事先在台灣開通，落地後馬上使用，帳戶缺點是只能提款不能現金存款，不過功能上針對日常開銷、歐洲其他國家旅遊和朋友間相互轉帳等的電子支付都很方便。

● 開通保險

最初申請學生保險時若使用的是 Expatrio 的優惠組合，Expatrio 會自動將住宿地址提供給 TK 保險公司，只需靜待 TK 的實體信件並依照信件中的步驟回傳基本資料就可以成功開通保險並收到實體健保卡，每月保險費用約為 125 €，金額會依據年齡間距有所不同，若不幸需要在德國就醫，事後可向保險公司申請理賠。

● 入籍、廣電費

德國政府規定入境後一週內需要完成入籍，在柏林辦理入籍必須提早至戶政機關的網頁預約，每天會釋出兩個月後可預約的時段，建議若已確定入境日期和住宿的話，可以在台灣先預約，因為目前柏林要預約的人數太多很可能搶不到時段，身邊很多朋友都是超過一週才完成。完成入籍後約一個月會收到 ZDF 的信，也就是廣電費，是每位居住在德國的人，無論家中有無電視都需要繳的一筆費用，2023 年每月需繳的金額是 18,36 €，以戶為單位，因此有室友的話可以均分。

● 網路和電話費

歐洲境內可以選擇的電信很多，只要確認該電信支援所屬和旅遊的地區即可，不過大多數沒有像台灣那麼方便有網路吃到飽，因此可以依照自己在外使用網路的頻率來選擇。我使用的是每月有提供較多網路流量且支援 eSIM 的 SIMon 德國電

信，申請過程簡易、資費以月計算且隨時可以取消合約，台灣學生社群內有許多好友邀請連結與折扣碼可以使用，是短期交換不錯的選擇。不過實際到德國後會發現學生宿舍及學校都有提供 Wifi，生活中也不會像在台灣那麼頻繁使用手機，因此不需要那麼大的網路流量，可以考慮在台灣先購入足夠月份的網卡即可。

[生活]

食：在柏林除了中午偶爾會去學校食堂外，三餐主要都是自己煮，食材通常都是從 Aldi、Penny、Edeka 等超市購買，有時候也會去亞超，不過單價比較高，可以趁每月的第一個週六有打折的時候去。柏林的 Döner 和 Curry Wurst 也非常有名，有機會可以去試試，聖誕節期間我則是經常在聖誕市集解決晚餐，順便體驗聖誕氛圍，不過受到物價上漲的影響，現在一杯熱紅酒也不便宜。

交通：在柏林生活主要依靠公車、U-Bahn、S-Bahn 可以到達大部分地區，車票已涵蓋在學期費用中，但必須在學期開始後才生效，若提早到達柏林依舊需要自行買票。德國境內旅遊則推薦使用 Bahn Card 結合德鐵近年推出的 49 歐月票，月票可以搭乘境內各地的除了 ICE、IC、EC 三種快車外的各種公共運輸，柏林自由大學的學生會還有提供學生以學期票每月另加 13€ 左右的價格升級月票，可以自行上學校網站申請。不過，德國大眾運輸準點率極低，交換這半年經常碰到德鐵、BVG 或是地勤罷工，會阻礙交通的抗議活動和經常消失的公車都是在德國日常會遇到的情況，也因為柏林城市太大、地理位置偏東，到每個地方都要花很多時間，建議手機裡可以先下載好 DB、Flixbus、Bolt 等其他歐洲旅遊必備的交通工具 app，隨時掌握交通狀況、以備不時之需。

社團：柏林的夜生活十分豐富，除了宿舍樓下就有簡易酒吧經常舉辦 party 外，柏林的 Erasmus 社團也經常辦各式各樣的活動，像是萊比錫半日遊、參觀集中營、三天兩夜的波蘭旅遊等，喜歡夜店、Techno 音樂的朋友每週二也都有 Bar Night 可以參加，是可以快速認識人、增進友誼的地方。

日常：冬天的柏林天氣其實不太好，很少出太陽、經常下雨，所以剛抵達時可以趁著好天氣好好享受柏林的夏天，十月有戶外的柏林燈節、週末也有滿多市集。冬天我最常去的地方是博物館和咖啡廳，每月的第一個週日是博物館日，需要線上預約免費門票，或是購買不限時間的年票，學生有半價優惠，除了博物館日外，

其他開館時間都可以自由進去參觀。柏林非常大，一個學期也探索不完，當你想要出門走走又不知道去哪裡時，推薦參考部落客嗯嗯。莉莉的網誌，裡面有非常詳細的柏林解說，去其他國家旅遊也受用。

[學術]

課程：柏林自由大學的課程在選課系統上只限該科系的學生選課，因此建議在選擇交換的科系時可以仔細思考之後想修的課，避免之後還要另外申請修課的不便。除了一般課程，學校也有提供專門給交換生的課，英文和德文授課都有，內容以德國和柏林相關的社會、政治、歷史和人文為主，性質偏向很好入門的通識課，但也相對比較難認識真正在FU讀書的德國人。

語言：學校有提供開學前的自費德文密集課和學期間的德文課，不同級數每週的上課時數會不太一樣，以 B1.1 來說每週上課兩次，分為每次四小時和兩小時，是可以讓德文進步飛快的方式，推薦我的老師 Yannick，文法解說很仔細，上課也會留很多時間讓學生討論練習口說。

學伴：另一個可以增進德文和了解德國文化的方法是申請語言交換學伴，需要有一定德文基礎才能申請，比較可惜的是柏林自由大學好像沒有太多想學習中文的德國人，我一直到學期的倒數第二週才被分配到學伴，最後一週又是期末考試大家都很忙碌，只有在離開柏林的前一天和我的學伴短暫見了一次面，後續都是使用 Whatsapp 線上聯繫。

四、照片（如有，請提供）

- 學生宿舍房間、廚房



- 柏林聖誕市集



- 柏林大教堂、猶太人紀念碑



- 柏林自由大學

