

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：2024/03/26

獲補助出國年度：112 學年 下 學期	
姓名：簡育柔	臺師大學號：61086007I
臺師大系所：國際人力資源發展所	
臺師大學院：國際社會科學院	
基本核銷文件： <input checked="" type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input checked="" type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input checked="" type="checkbox"/> 核給生活費者，檢附護照入出境章戳頁影本	
學院結案確認（以下由學院承辦人填寫）： <input 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	
<div style="border: 2px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 0 auto;">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</div>	

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： 2024/03/26

獲補助出國年度：112 學年 第二學期	
中文姓名：簡育柔 Chien Yu Jou	英文姓名（姓，名）：
臺師大就讀科系所、年級： 國際人力資源發展所 二年級	臺師大學號： 61086007I
修習國家：德國	
修習校名：符茲堡大學 Julius-Maximilians-Universität Würzburg	
修習學院：商業管理與經濟學院	
修習科系：不分系	
修習期間： 2023年 9月 ~ 2024年2月	
護照入出境時間：	
出境：2023年9月8	日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關
入境：2024年3月20	日 <input checked="" 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
Cross-Cultural Management 1	Philo Holland	ECTs5	2023Winter
Digital Business & Information Systems	Markus Westner	ECTs5	2023Winter

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

1. 修課

- a. **德語課程：**有些人喜歡、有些人不喜歡。我個人完全沒上，也不覺得錯過什麼哈哈，聽一些朋友說聽不懂老師在教什麼，但也有學得很津津有味的。我自己是直接跟德國朋友學一些 slang 很不錯。但由於我知道自己只待半年、且未來使用德文的機會不多，所以大膽放生、花時間投資其他事情。如果你有規劃繼續念碩、或者在德工作、未來有機會多使用德文，那建議還是多修語言課程喔！畢竟免費，很划！
- b. **課程推薦：**CCM-1 (Cross Cultural Management 1)，是一門滿另類的課程，我會說這一門課的實作大於理論，且適合外向者。每一次上課都像工作坊，教授會規定座位要隔開同國籍或已認識的人，討論不同文化之間的互動，並且每一次會有反思時間。考試很輕鬆，moodle上的練習題跟著進度做，基本上小考的題目都一樣。學期末有個大活動 Global Village，分組進行製作異國料理的小組作業，是有趣又能交朋友的作業，我個人喜歡，輕鬆拿學分。

2. 生活

【開學前】

入籍 (Anmeldung)

- 也就是所謂的「居住許可」。切記，在德國，萬事必須先以[網站](#)預約。雖然官方規定落地兩週內要辦好，但我實際上是快四週了才預約到，也順利申辦。流程：網路預約 → 收到 email 確認信 截圖 QRcode & 流水號 → 預約日到 Rathaus 機台輸入流水號 or 掃描 QRcode → 至螢幕公告指定櫃檯辦理。⚠️學生可以退一筆 €49 歐交通票費用 ⚠️我錯過沒申請到，其他人有申請成功，記得問問櫃檯唷

宿舍/行動網路

- 宿舍網路：使用路由器連接宿舍無線網路並以 WIFI 方式分享，可從二手買賣群找路由器。目前我使用、以及大家推薦的是 tplink / 網速 450Mbps，很順暢。
- 行動網路（預付卡）- Vodafone：我的方案是 6G € 14.99，不是最划算，但很直

觀，就每個月去 Media Markt 儲值，可以自己儲值，雖然全德文但不難；不懂德文又嫌麻煩的話，現場有專員可以幫你儲值，又懶又讚。我使用 Vodafone 半年心得是，訊號穩定，歐洲各地基本上暢通，去過捷克、冰島、芬蘭、英國、義大利都可用，⚠️ 瑞士跟土耳其不行 ⚠️。個人建議，如果 Fraenk 有申辦順利，可以放棄這個方案。

- eSIM 月租卡 [Fraenk](#): 10G €10 超誘人啦（7G + 朋友推薦碼額外 3G）不過，我遇到申辦問題所以放棄，【第一關】沒有實體門市，全程使用 app 申辦，IOS 系統還要先把地區設定在德國，或是直接開一個新的 appleID，app store 才找得到。【第二關】目前介面只有德文，但有網頁版 24 小時英文線上客服。【第三關】eSIM 要有永久居留證才能通過 app 數位身份驗證、普通 SIM 卡則沒關係，但由於我的宿舍信箱難找、郵差寄不到，失敗兩次，我直接放棄，回歸 Vodafone 懷抱，通體舒暢。
- 其他：德國三大電信商 - Deutsche Telekom / Vodafone / O2，有需要再自己去爬文做功課囉。好啦知道你懶，直接看這篇：[3大德國電信比較，網速、覆蓋率表現](#)

開通學生證

- 你會收到 International student office email 通知，到他們的辦公室領取，再到圖書館的機台掃描啟用學生證，這些專員都會告訴你，問爆他們準沒錯，他們很親切。（機台長如圖，右下角插入卡片，讓系統轉印資料即可。）



- 學生證的用途及優惠
 - (1) 交通票：烏茲堡市區公車免費（應該是說你的學雜費已包含交通費用）。
 - (2) 學生餐廳 Mensa、使用信用卡/金融卡儲值。⚠️ 儲值機台會在學生餐廳以及

上課大樓，找不到就問一下路人，大家都很友善，機台不收現金喔 ⚠️

交換生社群


- WIN Community (Würzburg International Network)：我是在 2023/24 專屬的 Whatsapp 群組，我忘記當初怎麼被加進去了（只有管理員可以邀請），學生們營運得很好，幾乎每週都有活動可以參加，泳池派對（健康快樂的那種）、健行、烏周邊小鎮一日遊（我去過 Rothernburg / Bamberg / Summerhausen 都很不錯）、品酒 tour、語言交換、Bar Crawing、二手物買賣群。基本上很好認識其他國際生，大家都很好。很適合外向者的社交資源。
- Buddy Program：隸屬經濟學院 (Faculty of Management and Economics) 的交換學生。你會收到 email 通知可以申請 Buddy Program, Buddy 可以為你解答烏茲堡生活大小事、學校的事情等，有點像地陪的角色，幫助你更快適應當地生活生態。我個人的經驗很不錯，也結交到一個很不錯的德國朋友。因為是一對一的計畫，我覺得這很适合內向者熟悉當地 knowhow 以及慢慢交朋友。透過 Buddy 我也被加到經濟學院的國際生群組，大家時不時會在上面揪活動，滿不錯的。
- 小結：我剛開始人生地不熟、有社交能量的時候，就會主動多參加一些自己也感興趣的活動（小鎮一日遊系列我很喜歡！）很容易在旅途上認識各國學生。過一陣子能量不夠時就搞個自閉獨處，或者跟熟的朋友到其他國家旅遊。漸漸地你也會建立自己的小群體，常約的、合拍的就那幾個，或者偶爾也自己獨處一下，都是很好的調整喔，看你自己的能量去決定社交活動。我不確定只有烏或者歐洲都這樣，這邊體驗到的 hangout 的模式就是，你想來就來、想走就走，大家一樣好朋友，也不會情勒叫你留下或怎樣的，我很喜歡也享受這種方式。

【學期間】

a. 交通票卷

- i. 月票：WV app 購買學生月票 €15，適用烏茲堡公車及區域火車 (RE/RB) 省錢：越早買價錢越便宜，我有差一天就漲價 €2 的經驗，划算阿姨氣死。
- ii. 腳踏車：二手買賣社團可以買，價格依照車況 €20-50 不等，實體腳踏車店二手腳踏車隨便也都要 €100 以上，不划。

b. 餐廳選擇

- i. 我很少外食，自煮、外食比例 9:1（省錢去旅遊）
- ii. 學生餐廳：Mensa（Studenthaus 市區 / Hubland 山上）- 兩個校區都有學生餐廳。使用**學生證消費，不收現金**。主菜+沙拉+飲料大多 €10 以內解決，德國食物真的不怎麼樣，但我很喜歡主菜的各種醬，還有總是酸酸的沙拉。可以下載 UniNow app  查看每日菜單、價錢，但是只有德文喔。



（學生餐廳 Mensa 的一些菜色）

【其他 FAQ】

Q: 想問學姊準備出國的時程，大約幾月時開始做什麼準備？

A:

2/04 - 收到師大通知交換申請成功

3月 - 申請相關獎學金

5/09 - 申請 ISIC 國際學生證完成

5/15 - 收到 Würzburg 寄來入學許可

5/15 - 買好來回機票

5/15 - 完成申請宿舍 (日期 01.09.2023 - 31.03.2024)

5/18 - 報名 Würzburg Orientation

6/01 - 完成 Expatrio 限制提領開戶 (還沒匯錢)

6月 - Würzburg 線上註冊申請 (依照學校寄來的email, 按照步驟進行即可。)

6/20 - 團體簽證申請中 (狂刷猛刷)

7/03 - 處理財務 (台新信用卡額度、限制提領匯款)

7/04 - 準備好簽證資料

7/13 - 收到 Würzburg 住宿合約, 簽名回傳

7/17 - 獎學金放榜、上傳相關資料

7/21 - 遞交簽證資料、購買到歐洲首月 SIM 卡 (蝦皮)

7-8月 安排 9/10/11 月歐洲旅遊機票、住宿、交通票、旅伴

8/22 - 收到簽證結果、回傳相關資料

8/25 - 辦好國際駕照

8/26 - 護照已透過物流發貨

8/31 - 收到簽證

9/04 - Würzburg 密集德語課程開始 (我直接錯過報名)

9/08 - 落地德國, Settle down

9/12 - 申辦數位銀行 Revolut (限制提領帳戶入帳)

9-10月 選課規劃

9-10月 準備獎學金初抵文件 (落地後60日內)

10/16 - 秋季正式開學啦, Enjoy!

11/24 - 回傳獎學金初抵報告書

以上僅供參考。建議你排出自己的時間表，視覺化可以減輕不確定感帶來的焦慮喔！

Q: 關於入籍，我有去預約的系統上看，但好像目前都已經沒有可以預約的時段了。

A: 每天早起刷刷看。我當初就是連續刷了大概 3 天才刷到幾個時段，記得每天早上 7:30 刷喔！

Q: 德國超市有哪些推薦好煮便宜食材？

A: 基本上我都是看什麼特價就買什麼哈哈，義大利麵肯定是最便宜好處理的。最基本款就是洋蔥、紅蘿蔔、大白菜、雞胸肉。⚠️高麗菜記得買尖頭的，另一種圓圓的煮不爛。⚠️

Q: 德鐵的月票推薦嗎？

A: 依照你使用的頻率選擇訂閱與否。我的選擇是，如果該月待在德國時間多、想到處走走，當月就會買月票（用 WVV app 學生月票訂閱可以隨時加訂、退訂）如果該月比較專注在唸書、出國，那就不買了。

Q: 怎麼才可以買到比較便宜的車票？

A: 1. 及早規劃，至少提前 3-4 週，有機會便宜 €10 以上。2. 冷門時段（例，10am 過後大家都在上班了、10pm 過後大家都準備要睡了這種。）3. 多刷 ISIC 看交通票卷優惠。


Q: 交通 app 推薦？

A: 當地 Google map 公車到站時間滿準確（有時候反而 DB 的不準），其他常用推薦如下：

Q: 推薦旅遊交通工具？

A:

烏茲堡當地

名稱		功能
WVV		烏茲堡的公車系統。 買學生月票、搭車出示票券。 票券也可以先截圖，以免網路不佳。

DB		買 ICE 票，驗票出示 QRcode 用。 不拿來看公車時刻表，通常不準。
Citymapper		可以規劃公車、電車、火車， 全歐洲適用，穩定而準確， 沒有 googlemap 這麼聰明幫你規劃轉乘，但短程 很準。 目前我在烏最常用也最喜歡。
Omio		類似 Skyscanner 可以幫你規劃交通組合， 但我後來覺得沒很好用，就棄坑刪除了。

歐洲其他

名稱			種 類	功能
Flixbus		歐 洲	巴 士	ISIC 有打折 歐洲全境適用，我最常用， 有即時路況更新可追蹤很棒。 我搭了10幾次吧，只有1次不準時發 車，良率算高。
Alsa		西 班 牙	巴 士	ISIC 有打折
National Express		英 國	巴 士	1. 機場至市區接駁，可提前買票。 2. 也可直接向機場站務員買票，可刷 卡。

VR		芬 蘭	火 車	ISIC 有打折
Klapp		冰 島	公 車	只能用 app 買票，可以綁信用卡，超方便
Air Europa			飛 機	ISIC 有打折
Lufthansa			飛 機	德國最普及，品質也好，但近期罷工多， 他們都會預告，多跟進一下近況， 提前安排備案。
Ryan Air			飛 機	⚠️ IOS 系統地區要設定德國才下載得到，不然就是要直接辦一個新的 appleID。 廉航，機場在法蘭克福漢，很便宜但偏僻。 這家在紐倫堡也有，可以選擇去紐倫堡搭。

Q: 必備的衣物、當地人大概都穿什麼、風格等等?

- A: 春夏基本上都很舒服，春季早晚溫差大，無袖/短袖+外套；秋冬：9月的烏是很舒服的乾熱，短袖短褲 + 薄外套 OK；10月後到認真冬天烏大約 0-10 度，乾冷。
室內溫差通常很大，所以可以不用穿太多層，帶一件厲害的外套就很夠。觀察當地人穿搭：帽T/厚襯衫/高領 + 萬年牛仔褲/刷毛內搭褲 + 長筒靴子（褲子塞進鞋），簡單又好看。

- **頭與脖** - (0-5度) 外套有帽子很夠, 更冷 (-5到0度) 可以配個毛帽&圍巾, 更冷把耳朵罩住。
- **上半身** - 可以穿2-3層 (內衣、保暖、防風), 室內外溫差也大, 可以準備一件扁一點的外套, 到室內脫外套就好, 也不會覺得太熱。
- **下半身** - (0-10度) 刷毛外褲1件; 如果怕冷 (0-5度) 可以發熱褲 + 外褲; -5度以下可以發熱褲 + 外褲 + 防風褲。依照你自己的耐冷程度調整囉。
- **鞋子** - 我當地有買一雙刷毛雪靴, 配一雙厚襪子, 陪我征戰冰島、芬蘭、奧地利雪場。頂實穿!

墨鏡 - 緯度較高、太陽斜射, 不管春夏秋冬都備著, 絕對實用喔!

手套

1. 露指: 不防水, 日常出門戴, 我常常要拿東西或滑手機。
2. 五指: 即使有滑手機功能但也不靈敏, 因此要專心散步或走多一點路才戴。
3. 企鵝手套: 滑雪、零下才戴, 非常保暖。
4. 皮手套: 沒戴過。



3. 開銷

項目	花費 (歐元)	補充
限制提領帳戶	6,722	每個月最低943, 保管費5 (每月), 保證金100。這裡的錢我拿去繳每個月學生宿舍費用以及生活餐費。
公共保險TK	701	保期2023/09/01-2024/03/31
學生宿舍	2,177	311/每月 (女生四人房公寓)
交通費	105	德鐵學生月票15*7

生活費、雜支	2,100	300/每月
--------	-------	--------

四、照片 (如有, 請提供)



11月 Bamberg, 煙燻啤酒很有名。



12月浪漫小鎮 Rothernburg 很可愛, 聖誕市集好逛。

- 五、影音電子檔 (如有, 請提供)
- 六、其他

其他問題可以寫信問我:

Yujou.chien@gmail.com

祝學弟妹們都有美好的交換生活!