

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：113.08.01

英文姓名 (姓, 名) : YANG, YUN-RONG	臺師大就讀科系所、年級 : 健康促進與衛生教育學系 四年級
修習國家：德國	
修習校名：符茲堡大學	
修習學院：	
修習科系： Business Management and Economics	
赴外學期別： 112學年 (民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 113年 03月 ~ 113年 07月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
DaF German A1	Regina Kaiser	8 ECTS	夏季
Cross Cultural Management 1	Philo K. Holland	6 ECTS	夏季
Essentials of German Studies: Folklike Germany: Customs and Traditions	Stark, Luise	3 ECTS	夏季

--	--	--	--

(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)

交換前

交換前要準備的事項很繁瑣，但其實只要把每一件事情的時程都安排好，不太會有太大的問題，建議可以先聯絡正在符茲堡交換的學長姐，除了可以獲得第一手消息以外，也可以跟他們購買二手商品。此外，交換前的大魔王就是簽證，因為德國簽證有規定一定要開學前的前三個月才可以申請簽證 (不包含開學前語言課程的時間)，所以對於想要去上語言課程的同學，簽證申請的時間只有兩個月，所以一定要在搶到可以申請的最早時間才有可能來得及，另外如果有達到團體簽證的要求，我非常建議可以使用團體簽證，因為可以直接寫信預約時間！

選課

● 語言課程

我非常推薦上開學前的德語密集課程，我是在台灣完全沒有學到德文，所以其實一個月的密集課程對我來說有點困難跟吃緊，但只要跟著老師上課的進度複習及完成作業，都是可以通過最後的考試！自己上完 A1 的感受是使用德文的能力還是非常有限，但會變得

比較敢講一些簡單的單詞或是對話，而且因為是每天的課程，所以會跟班上的同學變得很熟，自己的經驗加上其他人的分享，都表示交換的時候都是跟密集語言課程的同學感情最好。

● 選課

符茲堡大學有一個 insight program，裡面的課是開給交換生的，應該會在來符茲堡前收到 email，可以先研究一下自己喜歡哪些課程，我是修 Essentials of German Studies: Folklike Germany: Customs and Traditions，我蠻喜歡這堂課的，教授人很好，課程內容有趣但不會太困難。不過 insight 的課程應該都是小班制，所以一定要在可以選課的時候馬上選，先搶先贏。

交換生活

● 飲食

雖然符茲堡相對其他大城市物價並沒有那麼高，但外食還是蠻貴的，所以我都盡量自己煮，不過在超市幾乎想買什麼就買什麼，不太會在意價格，我每個禮拜花在超市的費用大約是25-35歐元左右，當中包含飲料、零食、甜點。而市中心也有一間亞洲超市，想要的亞洲料理食材幾乎都買得到。

● 服裝

我來到德國時是三月，那時候還蠻冷的，不過我覺得有羽絨衣和發熱衣就非常足夠，至於外衣的部分，我覺得可以帶自己喜歡的和可以重複穿搭的，因為這裡的衣服款式比較簡單，單價相較台灣也貴蠻多的，另外如果有規劃旅遊會去到歌劇院要記得帶較正式的服裝。

● 宿舍

我是住在上山 Am Galgenberg 52的宿舍，是三人房的房型，有獨立可以上鎖的房間，但是廁所、浴室、廚房都是共用的，我自己是蠻推薦多人房的宿舍，因為多人房的很多東西都是共用的，像是衛生紙、廚具、一些醬料.....等等，我的室友剛好都是德國人，所以在生活上如果有遇到什麼問題，他們也非常願意幫助我，不過我也有朋友遇到沒有那麼合的室友，另外因為是多人房的關係，會需要配合室友的作息，像是如果有帶其他朋友來宿舍都需要先提前告知他們。此外我也覺得 Am Galgenberg 52的地理位置還不錯，宿舍外面有公車站可以搭到市區，走路10分鐘可以走到 Hunland Center，那裡有許多間超市，走路15分鐘左右也可以走到語言中心跟圖書館。

● 交通

如果有先來上語言課程的同學會需要自行購買公車票，可以購買單程票，或是直接購買49歐的月票，因為語言課程期間雖然已經拿到學生證了，但是交通票沒有生效，要等到開學那個月才能開始使用學生證免費搭乘福茲堡內的大眾運輸，另外如果有計劃到其他城市旅遊，可以下載 WVVmobil 這個 app，上傳學生證認證後，每個月
的月票只要15歐元左右。

● 娛樂

如果有旅遊計畫的話，可以善用德鐵和 Flixbus，撇除德鐵常常誤點和突發狀況，整體來說還是蠻方便的，搭德鐵可以到達荷蘭、法國、奧地利以及瑞士，飛機的話，我個人覺得沒有那麼方便，因為符茲堡沒有機場，需要到附近的城市搭飛機，而且如果是較便宜的機票，通常機場都比較偏遠。因為學期間各個宿舍都會舉辦蠻多派對的，所以如果有多認識其他人，就可以常常被邀請去不同的宿舍玩，另外有一個 WIN Community 組織，也常常舉辦各種活動，可以多關注他們的消息，他們每一年應該都會創新的 Whatsapp 群組。

綜合上述所說，我非常喜歡交換的生活，它帶給我前所未有得體

驗，很感謝學校給我這麼好的機會，能在大學生涯的最後有這麼美好的旅程。

四、照片 (如有，請提供)



參加 WIN Community 所舉辦的國際晚餐活動，和朋友準備了台灣的零食



參加 wine tasting 的活動，可以品嚐到多種符茲堡產的葡萄酒



修了一堂跨文化的課，需要小組成員完成三道異國料理

五、影音檔 (如有，請提供連結)

六、其他