

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：2024/08/30

獲補助出國年度： 112學年 下 學期	
姓名：賴昀婕	臺師大學號：41023220L
臺師大系所：地理系	
臺師大學院：文學院	
基本核銷文件： <input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本 <input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔 <input 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：2024/08/30

獲補助出國年度：	112學年 第二學期		
中文姓名：賴昀婕	英文姓名（姓，名）： Lai, Yun-Jie		
臺師大就讀科系所、年級：地理系 大三	臺師大學號：41023220L		
修習國家：德國			
修習校名：法蘭克福歌德大學			
修習學院：語言文化藝術學院			
修習科系：漢學系			
修習期間：	2024年	3月	～ 2024 年8 月
護照入出境時間：			
出境：	2024年3月12	日	<input type="checkbox"/> 使用自動通關
入境：	2024年8月21	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
G5 Einführung in die chinesische Literatur: "Titel folgt" [G5-V/Ü V1-N-V/Ü1] - Einzelansicht	Yang,Zhiyi,Univ.-Prof in Dr.	3	SoSe 2024
V1 Lektüre chinesischer Texte zu Wissenskulturen: "Museums, archaeology and ideology in 20th and 21st century China" [V1-Ü MEAS S&C MEAS 1c Ch.3] - Einzelansicht	Amelung,Iwo,Univ.-Prof. Dr.	3	SoSe 2024
V1 Chinesische Wissenskulturen: "Museums, archaeology and ideology in 20th and 21st century China" [V1-HS MEAS Elective] - Einzelansicht	Amelung,Iwo,Univ.-Prof. Dr.	6	SoSe 2024
(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）

我在法蘭克福歌德大學的漢學系中，總共修習了三堂課，分別是中國詩、中國的博物館與考古學 1 和 2。因為德文程度沒有很好的關係，所以我選的都是全英授課的課程。課程的部分壓力不算太大，我修了十二學分，這裡和台灣比較不同的地方是每人寫期末報告之前，都需要做一次的上台發表，向老師講解期末報告的大綱以及預計研究的內容，並在撰寫報告之前找一天到老師的辦公室進行報告內容的討論。我將課程都排在禮拜一跟禮拜二，因為是交換學生，我沒有將課排的很滿，因為我想將更多時間花在與當地人交朋友以及走訪更多地區、國家。

一開始到歐洲難免會對當地的物價感到不適應，因此我一開始大多選擇從德國當地超市購買生鮮食品，並回宿舍煮飯。自己煮飯會省下非常多的金錢，因為在法蘭克福外食，基本上是 15 歐起跳，也就是台幣 500 元以上，且當地中式餐廳的選擇不多，以麻辣燙最為多數。法蘭克福有許多土耳其人，因此有許多土耳其餐廳，裡面販售 doner，也就是土耳其的沙威瑪，是當地外食最便宜的選擇，大約 12 歐。

一開始到德國時，有許多瑣事要處理，像是入籍、開銀行帳戶、繳納廣電費、搬入宿舍、選課以及開通學生證等等，對於剛到異地，人生地不熟的我無疑是一個偌大的挑戰。第一天的時候，因為聽聞法蘭克福車站附近非常危險，因此我選擇搭乘計程車從機場回到宿舍。但德國的人工非常昂貴，因此我花了 80 歐，大概是台幣的 2800 元。但在德國生活一陣子之後，我發現，或許是我一開始把德國想得太過可怕，有的時候我們害怕，只是因為對事情的不了解。

在交換的這半年，我最大的收穫是學會了獨處。從一開始的排斥一個人吃飯，擔心其他人會用異樣的眼光看自己，到後來，我發現，其實根本沒有那麼多雙眼睛在盯著自己，一直以來都是自己想像出來的無數雙眼在審視自己，其實世界是很大，很自由的。

我也發現這世界跟我想得很不一樣，歐洲的建築物、藝術品非常漂亮，看得我目不暇給，讚嘆以前人類的鬼斧神工，從米開朗基羅的大衛像到達文西的蒙娜麗莎的微笑，從巴黎的艾非爾鐵塔到維也納的音樂廳，這些是以前只出現在課本或者書籍裡的東西，現在卻活生生的出現在我眼前。

回來之後，那些平時以為時正常的、習以為常的事情突然變得不一樣。像是德國的超市在星期天是不營業的，而且平常大部分的商店也都只營業到下午五點，只有一些亞洲餐廳或者亞洲超市才會營業到五點之後。因為德國人認為星期天是和家人相處的重要日子，因此除了餐廳和博物館、美術館會營業之外，其他的店都是休息的狀態。在交換之前，我不認為商店在星期天營業，或者營業到五點以後是特別的，我一方面感謝台灣人的努力工作，提供所有人的方便；另一方面，也看見了德國人的 **work-life-balance** 以及亞洲人普遍重視工作甚於自己生活的這一面。

雖然在交換期間，遇到的人大多會主動伸出友好的手，但還是有遇到兩、三次不愉快的種族歧視。我認為在歐洲遇到種族歧視，一開始都會是不安、難過，進而感到憤怒、自卑，雖然現在教育教導大家人人平等，但事實上，走在街頭，還是有可能遇到種族歧視的。像是我在義大利佛羅倫斯的街道上，遇到有一名義大利青少

年用手將眼尾望上拉，做出調戲的動作，並喊著：「China, China!」，路上並沒有其他亞洲人臉孔，因此我一下子便意識到了他說的就是我。因為不是第一次遇到種族歧視，我知道不能默不吭聲地離開，因為絕大多數的他們就是看在亞洲人的溫和好欺負，才如此欺凌。我選擇大聲對質回去，問他是不是在種族歧視，因為在歐洲，種族歧視是很嚴重的，因此，最後那名青少年向我道了歉，並自慚形穢地離開。

雖然在過程中還是有挫折，但這半年在全新、全陌生的環境下，我還是成長了許多，學會用更寬廣的心看這個世界，並更加地勇敢，認知到人生視野許多可能性的。在勇敢踏出的剎那，就已經是成長的第一步了。

四、照片 (如有, 請提供)



我與法蘭克福歌德大學的朋友合影



我與授課老師以及學件的見面會

五、影音電子檔 (如有, 請提供)

六、其他