

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：2025/04/19

英文姓名（姓, 名）： Tingchen Kuo	臺師大就讀科系所、年級： 大傳碩三
修習國家： 德國	
修習校名： Goethe-Universität Frankfurt am Main 法蘭克福歌德大學	
修習學院： Modern Languages	
修習科系： English and American Studies (Master)	
赴外學期別： 113學年（民國年） <input checked="" type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 2024年9月 ~ 2025年2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
德語課（暑期密集）	Frau Sebnem Onagaclar	9	暑期密集
德語課（學期間）	Frau Sebnem Onagaclar	9	winter semester
Introduction to Documentary	Melamed Laliv	4	winter semester
From Writing History to Punk: Working with "Found" Footage	Melamed Laliv	4	winter semester

三.心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

法蘭克福交換半年心得分享 | 學習、生活與旅行的豐收旅程

2024 年九月到隔年二月，我有幸到德國法蘭克福的歌德大學（Goethe University Frankfurt）交換一學期。作為媒體相關科系的學生，我之所以選擇這間學校，除了它是法蘭克福學派的發源地、擁有深厚的思想與文化背景外，也因為法蘭克福地處歐洲中心、交通便利，成為探索歐洲的重要據點。

課程與學習：在紀錄片課中看見世界

我在德國的這學期主修的是兩門跟紀錄片相關的課程，分別是：

- Introduction to Documentary
- From Writing History to Punk: Working with “Found” Footage

這兩門課帶我深入理解紀錄片的發展、結構與美學，尤其第二門課特別有趣，老師會帶我們探討「發現素材」如何轉化成影像敘事，包括歷史影片、新聞片段、或是家庭錄影等，怎麼在後製與不同的語境中重新建構意義。這類課在台灣比較少見，也讓我有機會接觸到更多歐洲思維對於影像與歷史記憶的理解。課堂討論常常用英文進行，一開始會有點緊張，但同學和老師都很友善，不要害怕開口！很快就能進入狀況。

德語密集班：用語言交朋友的美好九月

在正式開學前的九月，我參加了學校的德語密集班。那真的是我整個交換生活中最正確的選擇。因為每天上課兩小時，我在那裡遇到一群來自世界各地的朋友，大家每天一起學語言、吃午餐、在城市裡迷路、周末去附近城市玩，參加活動。那段時間我們像家人一樣彼此照顧（畢竟大家都是剛來到這），後來雖然大家各自進入不同科系、時間變忙，但那段友情的基礎真的很深，也讓我覺得在異地不孤單。

每月一次的旅行：讓歐洲變成生活的一部分

十月中正式開學後，我的課表不算太重，除了兩堂主修課外，每週還有兩次德語課。這樣的安排讓我有彈性的時間去安排旅行，我也給自己定了一個小目標：每個月至少去一個新地方。

半年下來，我走訪了：

- 十月巴黎與義大利
- 十一月冰島自駕追極光
- 十二月初哥本哈根與丹麥海邊小鎮
- 十二月初德國各地聖誕市集之旅
- 十二月（週末）法國史特拉斯堡
- 十二月（連假）去巴塞隆納朋友家過聖誕節
- 一月（連假）荷蘭與比利時跨年小旅行
- 二月最後則是去柏林參加影展（Berlinale）

這些旅程不只是觀光，更像是一種生活延伸。我學會怎麼查機票、訂便宜的青年旅館、計劃路線，也體驗到不同文化的日常節奏。每一段旅程都像是給自己的禮物。

生活日常：住在宿舍、自己煮飯、朋友是我的家人

我住在學校安排的學生宿舍，設備簡單但環境很安靜、治安也好。平常大多數時間都自己煮飯，有時候和朋友一起煮、一起分享家鄉菜，是很溫馨的交流時光。除了課程與旅行，我的日常也很充實。大家常常聚在朋友家吃飯、玩桌遊、或是一起策劃週末的短途旅行。這樣的生活雖然簡單，卻充滿連結，讓我覺得自己是「真正地活在歐洲」而不只是「來一趟旅遊」。

開銷概算與實用建議

很多人會關心交換的花費。我這半年下來的平均每月開銷約落在 900~1100 歐元之間，半年下來大約三十萬台幣左右。其中包含：

- 宿舍租金（約 350-450 歐元，視地區與房型）

- 食物與生活用品（自己煮飯真的省很多）
- 交通（有學生票，德國境內交通超便宜）
- 旅行（浮動最大，但善用提早訂票與學生優惠也能控制預算）

建議未來想來交換的人：

1. 想清楚自己會什麼想去，遇到挫折時不要忘記初心。
2. 語言不要怕，德語不好也能活，但學一點會更容易交朋友。
3. 多跟朋友住一起、煮飯，既省錢又增加生活的連結。
4. 安排旅行時保留彈性，有時最美的風景是臨時起意的冒險。

老實說，在出發去法蘭克福前我其實滿焦慮的。畢竟是第一次一個人離開亞洲，還要生活半年呢！人生地不熟、語言不通，還有一堆「如果...怎麼辦」在腦裡打轉。不過還好我有在台灣先上了半年的德語課（在歌德學院，雖然學費真的不便宜，但我覺得超值得），至少一開始不會完全聽不懂，也比較敢開口講。真的有打算交換的話，提前學一點語言是我覺得最實用、也最安心的一步準備！

半年不只是一段旅程，更是一次心境的轉變

回顧這半年的交換生活，從一開始的焦慮、陌生，到後來交到一群超棒的朋友、學到自己最喜歡的課、在歐洲各地亂跑、班機誤點、錯過火車、德鐵取消——好像每件事都不是完美的、但卻都變成我很珍惜的回憶。交換對我來說不是什麼人生重大轉折，也不是什麼「找到了我自己」的偉大旅程。它更像是一段很真實、很混亂、但也很快樂的生活實驗：你會突然變得很獨立，學著處理突發狀況、學著在陌生環境交朋友、學著說出自己的需求，也學著和自己相處。你可能不會因此變成另一個人，但你一定會比出發前更認識自己一點點。

所以如果你問我交換值不值得，我會說——值得，尤其當你願意讓自己出發、願意搞砸一點事情、願意去經歷那些不在預期裡的小插曲。因為那些插曲，最後會變成你最想記住的部分。

四.照片 (如有, 請提供)









五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他