

**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：2025/2/24

獲補助出國年度：113學年 下學期	
姓名：陳宜權	臺師大學號：41075017H
臺師大系所：電機工程學系	
臺師大學院：工程學院	
基本核銷文件： ☐ 國外學校之修業成績單影本 ☐ 心得報告紙本及電子檔 ☐ 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） ☐ 無另訂其他結案要求或文件 ☐ 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成	
院戳	
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	

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：2025/2/24

獲補助出國年度：學年 第一/二學期	
中文姓名：陳宜權	英文姓名 chen i chuan
臺師大就讀科系所、年級：電機114	臺師大學號：41075017H
修習國家：德國	
修習校名：達姆施塔特工業大學	
修習學院：工程	
修習科系：電機	
修習期間：2024 年 9月 ~ 2025 年 2月	
護照入出境時間：	
出境： 2024年8月 31日 ☐ 使用自動通關日	
入境： 2025年2月20 ☐ 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
German Intensive Basic Course I a Studienleistung	Sonja Döll-Schmidt	6 etcs	學期
German Basic Course II/III g Studienleistung	M. A. Priscilla Holpp	6 etcs	學期
(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)

在德國達姆施塔特交換學生的心得

前言

在德國交換學習是一段充滿挑戰與成長的旅程，而達姆施塔特更以其濃厚的科技氛圍與獨特的人文氣息深深吸引著我。這座城市不僅擁有歷史悠久的學術傳統，同時也是現代工業與創新科技的重要基地。作為一名工程與管理相關科系的學生，我在這裡獲得了前所未有的學術啟發，同時也體驗到了德國獨有的生活節奏和濃厚的足球文化。以下從學術體驗、生活開銷與足球興趣三個方面，分享我在達姆施塔特的交換心得。

學術體驗

達姆施塔特以其優秀的高等教育資源而聞名，尤其是達姆施塔特工業大學 (TU Darmstadt)，在工程、計算機科學及管理等领域擁有卓越的教學與研究成就。到達這裡後，我選修了多門專業相關的課程，這些課程結合理論與實踐，既強調基礎知識的紮實積累，也鼓勵學生動手進行實驗與項目研究。

在課堂上，教授們多採取啟發式教學方式，鼓勵學生主動提出疑問、參與討論。這種相對自主且靈活的學習模式，初時讓我感到些許不適應，但很快便領悟到自主學習的重要性。每當面臨專題討論或小組報告時，我們來自不同國家的同學們會積極交流，各自分享對問題的獨特見解，這不僅拓展了我的知識視野，更讓我學會如何在跨文化團隊中合作、溝通。

此外，達姆施塔特大學提供完善的學術資源，如先進的實驗室、豐富的圖書館資源及定期舉辦的學術研討會和講座。這些活動邀請了業界專家和學術大師前來分享最新研究成果，讓我能夠及時了解行業前沿動態，並啟發我在未來研究方向上的思考。透過這段學習歷程，我不僅在專業技能上有所提升，更在獨立思考與問題解決能力上獲得了寶貴的鍛煉。

生活開銷與日常體驗

相比於德國一些大型城市，達姆施塔特的生活成本相對合理，但對於來自國外的學生而言，仍需精打細算。住宿方面，我選擇入住學校提供的學生宿舍，每月租金大約在300到400歐元之間。這樣的安排不僅經濟實惠，同時也促進了與其他國際學生的交流，大家在共同生活中分享學習與生活的點滴。

飲食上，多數時候我選擇自己下廚，購買食材的費用大約每月150至250歐元。達姆施塔特的超市如 Aldi 和 Lidl 物價合理，各類日用品及食品品質也頗有保障。當然，學校的食堂（Mensa）也是一個不錯的選擇，一餐只需3到5歐元，不僅價格親民，還能品嚐到地道的德國美食。偶爾與同學相約，前往當地的小餐館品味傳統佳餚，亦是一種難忘的文化體驗。

交通方面，達姆施塔特的公共交通系統十分便捷且對學生友好。購買月票的費用約在50到70歐元之間，無論是上下課還是周邊短途旅行，都能輕鬆應對。天氣晴朗時，騎自行車出行則是一種既健康又環保的選擇，不僅可以省下交通費，還能享受城市綠意帶來的愉悅心情。其他日常開銷如手機網路、娛樂和零星購物，每月大約需要20到30歐元。綜合各項支出，我的基本生活費大約在800到1200歐元之間，通過精細規劃和合理安排，既能確保學習生活的穩定，也讓我能有餘力參與更多課外活動。

足球文化體驗

作為一名熱愛足球的學生，達姆施塔特的足球文化給我留下了深刻印象。當地代表性的足球隊 SV Darmstadt 98雖未能頻繁出現在德甲頂尖賽事中，但卻擁有一批忠實的球迷。每逢比賽日，整座城市彷彿都沉浸在濃烈的足球氛圍中。街頭巷尾，人們穿著球隊球衣，齊聲為球隊加油打氣，這種獨特的集體情感無疑讓我感受到了足球超越語言與文化界限的魅力。

我有幸前往 SV Darmstadt 98的主場觀賽，親眼見證了球迷們整齊有序的入場儀式和現場震撼的歡呼聲。球場內外，激情與團結相互交織，讓我深刻體會到足球不僅是一項運動，更是一種連結社區、促進友誼的重要紐帶。除了觀看職業比賽，學校內部也經常組織足球友誼賽和課餘活動，使來自世界各地的學生能夠在綠茵場上切磋技藝，互相學習。每次奔跑在場上，我都感受到運動帶來的自由與快樂，也在競技中建立起了珍貴的友誼。

此外，達姆施塔特還經常舉辦各種與足球相關的社區活動，如足球嘉年華、技能表演以及與當地球迷的互動會議，這些活動不僅豐富了我的課餘生活，更讓我對德國人對足球的熱情有了全新的認識。這種融入社區、跨文化交流的經歷，讓我深刻感受到足球作為一種生活方式的魅力，同時也激勵我在學業之餘保持身心健康。

結語

在達姆施塔特的交換學習經歷，無疑豐富了我的人生閱歷。這裡先進且自由的學術環境，讓我學會了如何獨立思考和自主學習；而精心規劃的生活與合理的消費，使我在異國他鄉依然能保持穩定的生活品質；更重要的是，濃厚的足球文化和積極的課外活動，讓我在學業與生活之外，找到了平衡與激情。這段寶貴的經歷不僅提升了我的專業能力，更讓我對未來充滿信心與期待。對於準備赴德交換的同學，我衷心建議：用心體驗每一個環節，勇敢挑戰未知，因為這將是你人生中最難忘的時光。

四、照片（如有，請提供）

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他