

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：_2025.02.27_

英文姓名(姓, 名): Yen-jou, LEE	臺師大就讀科系所、年級: 東亞學系, 四年級
修習國家: 德國	
修習校名: 拜羅伊特大學	
修習學院: Sprachenzentrum	
修習科系: Language Exchange	
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: 113年 10月 ~ 114年 3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 A1.1 (German Course A1.1)	Jelena Mijajlovic	4	Wintersemester2024/25
International Communication in English (B1+/B2)	Patrick Mackenzie Casler	2	Wintersemester2024/25

(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）

（一）學術

我這次選擇的 Language Exchange 並沒有硬性規定修課範圍，在學校的選課系統上能夠選修所有學程架構下的所有課程，但多數課程多僅提供德語授課，在自身不具備德語能力的情況下判斷無法負擔課程負荷。另外，因拜羅伊特大學並無直接對應東亞學系的亞洲研究科系，在簡章上也有明確說明無法選修原校主修不符合的課程，因此我僅選擇了語言中心所開設之德語和外語課程。外語課程除了 A1.1 級無需參加分級考試，其餘多要求必須報名參加學期初舉辦的各語言分級考試，若有需求選擇非初級之語言課程，務必注意分級考試的報名與舉辦時間。在 CMLife 平台上選課後，所選到的課程會自動加入 e-Learning 平台（類似師大的 moodle），平時能夠透過該平台得到老師的通知與課堂教學資料。

出缺席以個人經驗為例，每個老師每堂課都會點名，並且對遲到非常嚴格（會被禁止進入教室）。如因故缺席，4 學分的課有 4 次缺席的額度，無須向系統請假，病假如提供就醫證明則不在此限；一旦超出額度，則該科立刻被當掉，期末成績以最低分 5.0 計算。德國的期末計分方式與台灣之 ABC 等第不同，使用 1~5 的數字表示該科表現，1 即滿分，5 則零分，中間如 1.3、1.7 等則約等於 A+ 與 A，3 為及格線。

上課體驗的部分，包含後來退選的法語課程一共參加了三個不同語言的外語課程，皆非常注重在課堂上的口說練習。基本上課文、文法、單字等書面內容都皆須在該週上課前自行預習完成，課堂上僅供提問以及口說的練習，若沒完成預定的語習內容上課時會非常吃力。三堂課的學生國籍組成非常不同，英語的「International Communication in English」課程幾乎完全以亞洲學生組成，日本籍與韓國籍之學生占了 4/5；法語的「French A1」課程以英語授課，參與

學生國籍則平均分散德國、摩洛哥、西班牙、俄羅斯語中國等國籍。至於針對外國留學生開設的「DaF A1.1」課程則國籍分布範圍更廣，除上述提及之非德國歐、亞洲國家，更有來自迦納、巴基斯坦的同學，一邊學習德語一邊與各國學生交流各國文化是非常難得的經驗。但整體而言與德國本地學生接觸的機會非常稀少，因此如果希望透過交換的機會提升德語會話能力，需要注意自身科系是否只能透過 Language Exchange 的身分進入拜羅伊特大學，抑或是需要在課程之外積極參與當地社團活動，才能提高與當地學生互動的機會。

(二)生活

飲食方面，外食選擇非常少且不容易吃到蔬菜，快餐、簡餐一餐預算約8~15歐，如果要吃一般餐廳一餐預算則約需20歐左右。拜羅伊特的餐廳多集中在市中心，從任何一棟宿舍到市中心無論是等公車或走路前前後後都需花費單程30分鐘左右，因此結束一天疲憊的課程之後自炊是你最好的選擇。拜羅伊特的超市種類齊全，從折扣超市到有機超市都有，更有土耳其、俄羅斯等可以購入稀有食材的進口超市，最棒的是光亞洲超市就有三間，很適合每週找新食譜來挑戰，在交換期間我曾挑戰了牛肉羅宋湯、檸檬香草烤雞和羊肉爐等，非常有成就感。德國的食材非常便宜，一週食材花費約落在20~25歐左右，可以買到一週份的新鮮蔬菜、肉品，以及零食飲料。其中特別要提到乳製品真的十分便宜，一瓶1L的鮮乳只要1歐，其他如起司、優格等也非常便宜，是乳製品愛好者的一大福音。德國的寶特瓶和易拉罐通常包含押金，在飲食結束後不要忘記把空瓶罐帶去超市的回收機換成該超市的購物金，需要注意的是即使是相同品牌超市的不同分店，也不能通用回收購物金，因此回收完請立刻在該超市把購物金用掉，亦或是等回到自己平時採購食材的超市在進行回收。

學校的 Mensa 裡設有三間餐廳，上層一間下層兩間，一律使用

學生證的儲值金支付，需要在校內的儲值機投入現金紙鈔儲值。上層的餐廳固定供應拜仁週特產咖哩香腸和雞塊、薯條等簡餐，營業時間從中午到下午4點，下午茶時段有提供熱飲搭配蛋糕2歐的組合，適合課間簡單吃點東西。下層的大餐廳提供多種主餐與沙拉、薯條、優格等配餐，在流水線餐台上拿取想吃的餐點後在出口的櫃台結算，可以事先透過拜羅伊特大學的 APP 查詢當日提供的餐點內容，通常主餐加上湯品與沙拉價格都落在5~6歐左右，非常經濟實惠。大餐廳僅營業午餐時段，且也會有附近居民前來消費，時常人滿為患，建議錯開12點高峰時間前往用餐。最後一間餐廳一樣位於下層，也是唯一一間供應晚餐的餐廳，採用自助餐自行夾菜的形式，以蔬食與有機食材為主，由於沒在該餐廳用餐過不太清楚價格。

衣著部分，因室內多有暖氣不需要穿得過於厚重，但由於德國冬天時常陰雨綿綿，建議帶一件防水防風的外套解放雙手(德國人都不撐傘)。另外，也建議帶一個透明的包包來拜羅伊特大學當書包，因為圖書館規定僅能背透明包包進入館內，否則必須將包包放在館外置物空間手持電腦、書籍等進入圖書館自修，時常弄得我手忙腳亂。

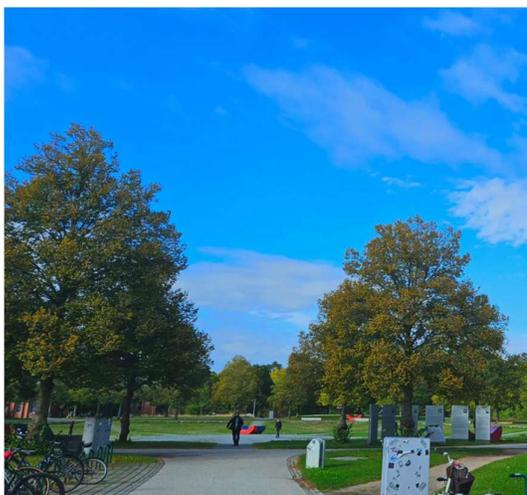
住宿部分，拜羅伊特大學依照價格、位置和房型提供各種宿舍，可依個人預算和需求選擇，並透過佛萊肯學生會系統提出申請。房型主要分為附獨立衛浴、廚房的「單人房」，以及附獨立衛浴但與多人共用廚房的「WG」房型。我選擇的是WG房型，在平常僅修習外語課程的情況下，WG的德國室友們是我唯二交到的德國朋友，因此我非常滿意我當時的選擇。宿舍僅提供家具和床墊，其他如寢具、廚具等則須自行購入或向學生會租用。各宿舍與學校也有Free Take的角落，如果想節省與算也可以去挖寶，學期交替時期常有歸國生留下狀況良好的物品。依照德國法規規定，進入宿舍後須攜帶證件和宿舍相關資料在幾天內到市政廳辦理入籍，同理離開時也要辦理退籍，兩者皆先透過市政廳網站預約，請提早預約以免向隅。

交通方面，在拜羅伊特主要依賴公車移動，平日約每5~10分鐘就有一班連接校園與市區的公車，反之假日班次則非常少，如有假日出遊需求多半需要徒步前往火車站，單程30~40分鐘。德國非常流行騎乘自行車，到處都有停放自行車的空間，若有自行車無論是在校內移動，還是來往火車站、市中心都非常便利，惟須確實上鎖以防遭到偷竊，不介意花時間找車賣車的人可以考慮在交換期間購入。在繳交學雜費包含一項叫做「Semester fee」的費用，支付在學期間拜羅伊特地區以及到庫倫巴赫校區的公車交通票，憑學生證即可無限次乘坐市內所有公車路線。如有在德國境內旅遊的打算，非常建議訂閱適用德國全境由 DB 營運之所有公共交通的

「Deutschland Ticket」，學生票每個月只要25歐(2025年新價格，原本只要16歐)，光是往返一小時車程外的紐倫堡一次就已經回本。

關於預算，我認為法律規定的992歐元約等於實際一個月花費之房租、保險、通信……等費用之加總，如有旅遊需求則約落在每個月1100歐元左右，大部分情況都能刷卡支付，建議可以攜帶海外交易免手續費或回饋金額高的信用卡以備不時之需。

四、照片（如有，請提供）





五、影音檔（如有，請提供連結）

不定期更新於個人 Instagram：982178. _ . zoeella

六、其他