

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：2025/04/07

獲補助出國年度： 113 學年 上學期	
姓名： 吳婉寧	臺師大學號：41023218L
臺師大系所：地理學系	
臺師大學院：文學院	
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 2025/04/07

獲補助出國年度： 113 學年 第一學期	
中文姓名： 吳婉寧	英文姓名（姓， 名） Wu, Wan-Ning
臺師大就讀科系所、年級： 地理學系大四	臺師大學號：41023218L
修習國家：德國	
修習校名：法蘭克福歌德大學	
修習學院：Faculty of Economics and Business	
修習科系：Economics and Business Administration	
修習期間：113 年 9 月 ～ 114 年 2 月	
護照入出境時間： 出境：113 年 8 月 31 日 ☒ 使用自動通關 入境：114 年 2 月 25 日 ☒ 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
DIA - Deutsch Intensivkurs für Austauschstudierende	Frau Mehrana Moradi	4	WiSe 2024
AkadeMi A (Akademische Mittelstufe)	Frau Djamila Lahèche	9	WiSe 2024

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約 1500 字）

在學術方面，我選修了德文 A1.1 與 A1.2 兩門語言課程，這是我第一次在海外正式學習德文。相較於台灣的語言課，這裡的教學方式更貼近生活情境，不強調死記硬背，而是透過互動與應用幫助學生自然地吸收語言知識。到了學期後期，已經可以在簡單的日常情境中使用德文。

此外，我還旁聽了 *Strategic Marketing Management* 與 *Institution and Organization Economics* 兩門商業類課程。特別是策略管理課，教授邀請了多位來自業界的 CEO 與 COO 進行演講，課堂中也經常結合真實企業案例，讓理論與實務緊密連結，對我日後職涯思考也有很大幫助。值得一提的是，歌德大學的商學院在德國具有相當不錯的聲譽，非常推薦對商業領域有興趣的學生前來修課。不過在經濟學相關課程中，數學成分偏重。

德國大學的課程結構大多分為 lecture（大課）與 seminar（小班討論），而我這學期主要選修的是 lecture 類課程，通常不點名，且期末考占整體成績的百分之百，這樣的評分制度使學生必須具備高度自律能力。此外，我觀察到德國學生非常認真學習，幾乎每次前往圖書館都能看到座無虛席的景象，讓我深受啟發。

語言使用方面，在法蘭克福這樣的大城市，英文普遍通行，大部分情境都能順利溝通。但也偶爾會遇到只會說德文的情況，尤其在超市或街頭時，常有德國人向我問路或詢問商品資訊，因此在日常生活中實際使用德文的機會其實也不少。

在生活方面，我住在學校提供的學生宿舍，位於 Ginnheimer Landstraße 42，屬於單人小公寓，但與其他住戶共用衛浴與廚房。附近生活機能基本，雖然只有一家 Penny 超市，但我習慣搭乘 16 號輕軌兩站，到 Bockenheimer Warte 的 Rewe 採買，那裡商品種類更齊全，生活安排也更加便利。

我將課程安排集中在週三至週五，因此每週有四天假日，平均每個月會安排兩至三次短途旅行。開學前的九月，我積極參加學校 ESN (Erasmus Student Network) 所舉辦的活動，包括城市導覽、文化遊戲、語言交換等，讓我認識了來自西班牙、日本、德國、墨西哥、法國、泰國、瑞典等多個國家的朋友，這段跨文化的交流讓我獲益良多。後來有些人也與我選修相同的德文課，課後我們會一起旅行，這些回憶成為交換生活中最珍貴的部分。

文化差異方面，讓我印象最深刻的是德國星期日所有商店都不營業。這對習慣週末補貨的我來說是個大挑戰，幾次旅遊返家後才發現冰箱空空如也，最後只好靠泡麵度日，也因此培養出我「備糧」的習慣。

在課餘時間，我報名參加學校的運動課程。因為在台灣就有接觸抱石，來德國後也嘗試了上攀課程，後來甚至與朋友們相約一起去攀岩場練習。此外，我還選修了健行課程，每次行程約 20 公里，雖然法蘭克福地區地勢較平，但能夠深入探索不同城市、鄉村風光，是一段非常愉快的經驗。

至於費用方面，我的住宿每月約 240 歐元，因已繳交學生雜費，因此 10 月到 2 月期間擁有德鐵地區月票，可搭乘大範圍的慢車火車。在生活開銷方面，包括日常採

買與飲食，一個月約花費新台幣 15,000 元，另加上公共保險約新台幣 5,000 元。整體而言，我這次的總開銷大約落在 50 萬台幣左右。不過，這是建立在我有頻繁旅遊的情況下，如果選擇較少外出旅行、主要待在德國境內，其實可以省下不少費用。推薦善用德鐵月票，搭乘區間車探索德國其他城市，是省錢又實用的方式。

最後，分享一個簡單的省錢小技巧：自己煮飯！比起外食，自己煮能省下許多開銷，也能在飲食上更自由選擇適合自己的料理方式。

總結來說，這次的交換學習經驗讓我不僅在學術上有所收穫，也在生活與人際互動中成長許多。透過跨文化的學習、語言的磨練與生活的適應，我學會如何更獨立地面對生活挑戰，也更加清楚未來想要發展的方向。這段旅程無疑成為我人生中非常重要的一段篇章。

四、照片（如有，請提供）



和外國朋友們一起去海德堡玩



ESN 活動

五、影音電子檔（如有，請提供）

六、其他