

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：2025/09/05

獲補助出國年度： 113學年 上&下 學期	
姓名：吳宜芳	臺師大學號：61121030L
臺師大系所：英語學系	
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: 10px; 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：2025/09/05

獲補助出國年度：113 學年 第一&二學期	
中文姓名：吳宜芳	英文姓名（姓，名）Yifang, Wu
臺師大就讀科系所、年級： 英語所 碩三	臺師大學號：61121030L
修習國家：德國	
修習校名：海德堡大學	
修習學院：Neuphilologische Fakultät	
修習科系：英文系 English Studies/Anglistik	
修習期間：113 年 9月 ~ 114 年 8月	
護照入出境時間：	
出境：113年9月2日	<input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關
入境：114年9月1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
Allgemeinsprachlicher Deutschkurs, GER-Stufe A1.2	Isabelle Gath	8 ECTS	WiSe 24/25
Allgemeinsprachlicher Deutschkurs, GER-Stufe A2.2	Christina Rosenacker/ Cynthia Langendorf	12 ECTS	WiSe 24/25
Multiple Facets of Culture in Second Language Education	Bondarenko, Maria	2 ECTS	WiSe 24/25
Allgemeinsprachlicher Deutschkurs, GER-Stufe B1.1	Karl Fritz/ Halina Janicki-Hack	12 ECTS	SoSe 25
Kreatives Schreiben (B1)	Matin Grzimek	8 ECTS	SoSe 25
Kurzzeitstudium: Konversation in Kleingruppen A  (表格不足請自行加頁)	Kelbach, Emilia	4 ECTS	SoSe 25
Deutsche Geschichte erleben-mit Stadtextkursionen (B1/A2)	Verena Maria Zimmer	4 ECTS	SoSe 25
SK Mittelkurs MCII Trans- und Interkulturelle Kommunikation II	Lin, Chun-Ping	2 ECTS	SoSe 25

### 三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

**學術方面：**海德堡大學提供交換生許多免費的德文課程，非常推薦參加暑假9月的德語密集班，我遇到的老師是我覺得這一年來教的最好最認真的老師，而學期間的德語課則師資品質不一，但我很推薦跟同學組讀書會或是多用德文溝通聊天，都有很大的幫助。另外也可以在Heico上報名參加tandem partner的課程，學校會幫你媒合語言交換夥伴，每周一次的練習也對我的德文有很大的幫助，除了ISZ開給交換生的課程外，也可以參加IDF學院開給國際學生的德語課程(程度為B1-C1為主)，例如:Kurzeitstudium: Konversation in Kleingruppen A這堂課就是以每周主題式的口說課程為主，每個禮拜大家都會輪流報告討論，也會在這堂課學習如何用德文口頭報告和寫學術報告，雖然壓力有點大，但是我學習到最多的時候。

另外，在Deutsche Geschichten的課程中，老師教學很有趣，上課時老師很常會帶我們出去老城區、博物館探索，讓我多認識德國和海德堡的歷史。

要注意德國這邊通常沒有期中考，期末考如果要考試的話一定要註冊，如果逾時註冊會比較麻煩，需要寫申請書、請老師簽章後再回傳給系上秘書，請大家提早註冊。

**生活方面：**我很推薦我住的宿舍Comeniushaus，是兩人的WG，房租一個月278歐，位於新區，機能很方便而且離超市Rewe, Aldi很近，搭公車和輕軌去老城區上學都很方便，就算晚上沒有車，走到火車站和flixbus也只需要20分鐘的距離，宿舍也會舉辦許多文化活動和語言交換的活動，是一個很舒服的生活空間。

**交通方面：**旅遊的方面可以多善用ISIC的學生卡，FLIXBUS有無限制使用的九折優惠，我建議ISIC卡和ESN卡選擇一個辦理就好，ISIC可以在台灣就辦好比較方便，還有手機的APP可以直接出示電子版的。抵達德國前，也可以先買59歐德鐵月票一個月(可以Lufthansa 的網站單買一個月的)，等有手機號碼後，再買一年的年票，365歐比較划算(只有在Baden Württemberg 邦才有)。有時候這邊的交通有點不準時或是會無緣無故取消，可以使用Nextbike，只要透過學校的信箱註冊，就可以享有每次30分鐘免費的優惠。想要搭飛機去旅行的話，推薦去Baden-Baden或是Stuttgart機場或是法蘭克福國際機場，(注意! 廉航的法蘭克福哈恩機場和法蘭克福國際機場不一樣，距離差了2個小時的路程，要小心別買錯了)

**育樂方面：**海德堡有很多的活動，各種日本節、拉丁美洲、煙火節(每年九月和六月第一個禮拜舉辦)等，也可以參加ESN舉辦給國際學生活動，可以關注IG粉專。學校

的德語課或是國際處也會舉辦一日遊或是多日遊的活動提供給國際學生參加，聖誕節也有到德國家庭體驗道地聖誕節的計畫，對國際學生相當的友善。而海德堡的劇院也有提供學生當周一購買票券免費聽歌劇或是表演的優惠，大家可以好好把握這個機會。如果喜歡抱石的朋友，也可以去Rohrbach 附近的抱石場，一次約15歐左右。

**醫療方面：**我是使用TK的保險，一個月是144.24歐，我個人很推薦在海德堡的王醫生看診，因為在醫療上溝通上說中文會比較放心，我也在這邊打了HPV、蟬蟲和破傷風的疫苗，這些疫苗保險都會支付，因為Baden Württemberg 邦是蟬蟲的重災區，總共要打三劑，間隔時間有點長，所以要早點預約做準備，以免回台灣前還打不完（因為台灣也打不到這個疫苗）。也可以利用TK Bonus計畫，填報打疫苗的紀錄，就可以獲得點數再兌換回現金返現，可以補貼一些錢。

**開銷方面：**在德國的花費其實沒有想像中的高，超市的物價其實和台灣的物價差不多每個月的限制提領992歐，扣除旅遊額外支出其實蠻夠用的，一周的超市的花費大概15-20歐左右，建議可以下載超市的APP (REWE, LIDL, PENNY)，或是日用品(DM, ROSSMAN) 他們都有優惠券，一到德國時要買的東西比較多，可以趁機好好使用。亞超Go Asia有賣維利炸醬麵、可樂果、義美小泡芙、沙茶醬，雖然比較貴一點，但可以偶爾懷念台灣口味，也可以利用每個月第一個禮拜六的九折的機會去補一點貨，或是每次出示學生證有95折優惠。學餐的部分也很便宜，每一次吃大概是3-4歐左右，有自助餐、每日菜單、咖啡廳多種的選擇，有時候不想煮飯時，就很適合跟朋友去學餐吃飯。

**提供給未來學弟妹剛到德國時的參考：**

**買生活用品的地方**

1. 生活用品（鍋子刀子之類的）可以去TK Maxx 2樓或是Euro shop 挖寶  
碗盤類的可以去Tedi買，海德堡好像沒有，我們那個時候去別的小鎮買，很便宜  
濾水器的話，可以去Kaufland 買，這是我發現最便宜的地方了，這裡很像大賣場，東西多但有點雜。
2. 檯燈、寢具的話可以去Ikea買，價格便宜！但IKEA有點遠，我們寢具在Galaria買，就貴蠻多的。
3. Amazon購買：可以申請學生Amazon Prime的6個月免費方案，直接送到宿舍或是使用DHL很方便，也可以趁黑五的時候買一些適合冬天的衣服

行政手續上第一周會比較手忙腳亂：

建議文件辦理順序是

1. 先去入籍，拿到稅號

可以現在臺灣預約入籍的資訊，不然可能要排隊，稅號大概要等一個禮拜。

2. 申請電話號碼

Aldi Talk 最容易取得，Simon 我們被退很多次，最好先在台灣準備充足的網路流量避免沒有網路，無法處理任何事情。

※關於台灣的手機門號，我建議可以把實體Sim卡轉成Esim卡，這樣在國外也可以收發到台灣的簡訊，再還沒有買到德國電話卡時，處理一些手續上也會比較方便。

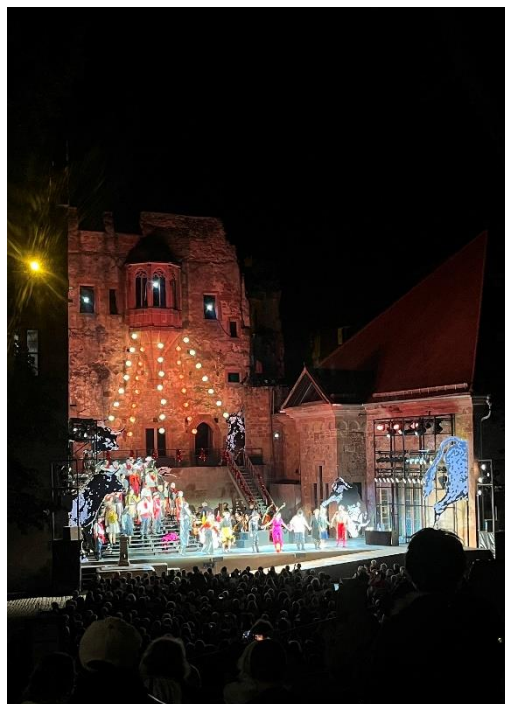
3. 申請銀行

取得你的銀行帳號！網路銀行會方便一點（建議可以多帶一點現金，這邊比我們想像的還更需要現金），我發現朋友辦Revolut現在都需要稅號了，實體卡建議到德國後才辦，可以提款用（但我辦了之後都沒有使用，大家可以斟酌）

**心得：**來海德堡交換是我這一輩子做過最對的決定，一年的時間讓我充分的體驗到德國的春夏秋冬，在這裡我練就了一手好廚藝，訓練了自己對德鐵和交通的耐心，也學會好好生活，照顧自己、獨立在國外生活，這些故事雖然荒謬，但現在想起來真的永生難忘，這一年的交換讓我更認識自己、更認識德國、更清楚知道自己想要甚麼樣的生活和工作，如果未來學弟妹有問題，也歡迎來我的IG畫畫粉專 (@weeeeeefun) 私訊，這裡記錄了我在德國的生活和回憶。

#### 四、照片

(左圖)和烏克蘭同學一起舉辦彩蛋活動 (右圖)參加海德堡城堡節，觀看歌劇卡門



(左圖) 海德堡聖誕市集

(右圖) 海德堡煙火節



