

# 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. Jan. 18

獲補助出國年度： 113 學年 <b>上</b> /下 學期	
姓名： 徐子昕	臺師大學號： 40943218S
臺師大系所： 生命科學系	
臺師大學院： 生命科學專業學院	
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. Jan. 18

獲補助出國年度：113 學年 第一/二學期	
中文姓名： 徐子昕	英文姓名（姓，名）： Cynthia, Hsu
臺師大就讀科系所、年級： 生命科學系大五上	臺師大學號： 40943218S
修習國家： 德國	
修習校名： 哥廷根大學	
修習學院： Faculty of Biology and Psychology	
修習科系： Biology	
修習期間： 113 年 10 月 ~ 114 年 3 月	
護照入出境時間： 出境：113年 10 月 01 日 <input checked="" type="checkbox"/> 使用自動通關 入境：114年 03 月 31 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
Language course: Deutschkurs: Deutsch - Grundkurs 1 (A1.1)	Lecture: Basic Virology	6.0	WiSe 2024/25
Lecture: Basic Virology	UnivProf.Dr. Stefan Pöhlmann, PD Dr. Michael Winkler	3.0	WiSe 2024/25
Lecture: Molecular Biology of HIV replication and pathogenesis (旁聽)	UnivProf.Dr. Stefan Pöhlmann	2.0	WiSe 2024/25

(表格不足請自行加頁)

### 三、心得分享

#### 生活

##### 1. 銀行帳戶

我辦了兩個，一個是在國內就辦的 Revolut 網路銀行，優點是轉換幣值很方便適合旅遊使用，但聽說沒那麼安全。另一個是我買 Expatrio 的限制帳戶送的，固定一個月會匯 992 歐出來，我都把金融卡放在 Apple Wallet 方便日常刷卡付款，有人 Expatrio 隔很久才順利開通限制帳號，所以自己身上有帶約一個月生活費的現金以備不時之需。

##### 2. 入籍

強烈建議來的一個月之前寫信到哥廷根市政廳 (Meldeamt@goettingen.de) 預約時間，我的朋友因為後來太多人要入籍然後又沒有 appointment 所以一個月之後才終於弄好。

##### 3. 電話卡

我剛開始用 ALDI Talk 預付卡算方便而且訊號穩定，但後來看到 SIMon Mobile 有更划算的方案所以就轉過去了，可以多多比較之後再購買，不然轉換電信和客服溝通十分麻煩，來來回回弄很久。

##### 4. 住宿

國際學生有保留住宿，要在時間內預約，我抽到的是單人房共用廚房廁所 318 歐元/月 (含水、電、暖氣)，共十一人住一棟，和其他宿舍形成一個滿安靜的社區，舍友們人很好提供我很多廣電費怎麼繳、感冒藥要買哪種等等的協助，非常喜歡我那個小小的有大窗戶的房間。



▲有時候會在公共空間辦派對、一起吃晚餐。

## 5. 飲食

水可以生飲，冬天覺得帶個保溫瓶的話想喝熱水會方便很多，聽說德國的水喝久會掉髮，交換到現在覺得可能是真的。聽德國人說沙威瑪可以判斷當地的物價，這裡的一個大約 5 歐，算在德國比較便宜，平常我大部分都自己煮偶爾吃學餐，超市的蔬果我覺得和台灣差不多，優格、麵包、燕麥奶比台灣便宜很多，學餐只要 2-5 歐，而且比預期好吃，選擇很多，超市選擇很多，ALDI、REWE、Kaufland，我自己最喜歡去 Lidl 以及實驗室旁邊的 Penny。



▲實驗室附近沒什麼選擇，所以後來都自己帶便當。



▲學餐內部，校內有三四間，素食葷食的選擇都滿多。





## 6. 交通

德國的學生證都有附免費的交通票，涵蓋整個德國除了高速列車 ICE、Fast Train 以外所有的大眾交通（詳細情況要看規定），哥廷根市區不大，以腳踏車代步非常方便，不過我買了一台二手的兩個月被偷，朋友們很多都被偷過，要買好的鎖爛的腳踏車。市區內的公車可以下載 App「FahrPlaner」，裡面有即時的公車資訊，如果要搭火車去其他城市旅遊的話務必下載「DB Navigator」德國鐵路很常臨時取消班次、延遲或是換月台，要時時注意裡面的資訊，並且平心靜氣隨遇而安世界真美好。

## 7. 旅遊

「台灣歐洲交換學生」等等的社團可以徵沙發與旅伴，也能看自己的需求辦 ISIC 國際學生證以及 ESN (Erasmus Student Network) 卡，他們在很多交通或是景點都可以打折。而 ESN 會辦很多國際學生的活動，可以在學期初活動期間加入他們的 WhatsApp 認識新朋友，而哥廷根位於德國正中間，其實去哪都算方便，可以把握機會！



▲一些在哥廷根的日常

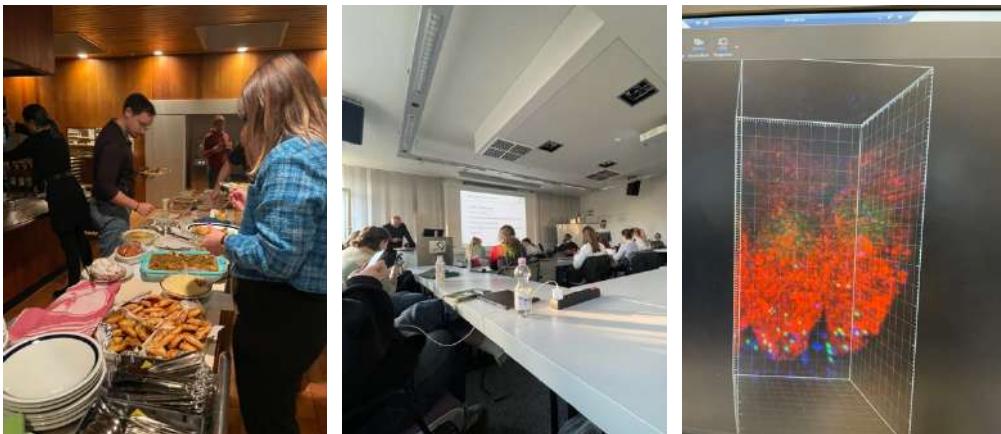
## 學校

### 1. 課業

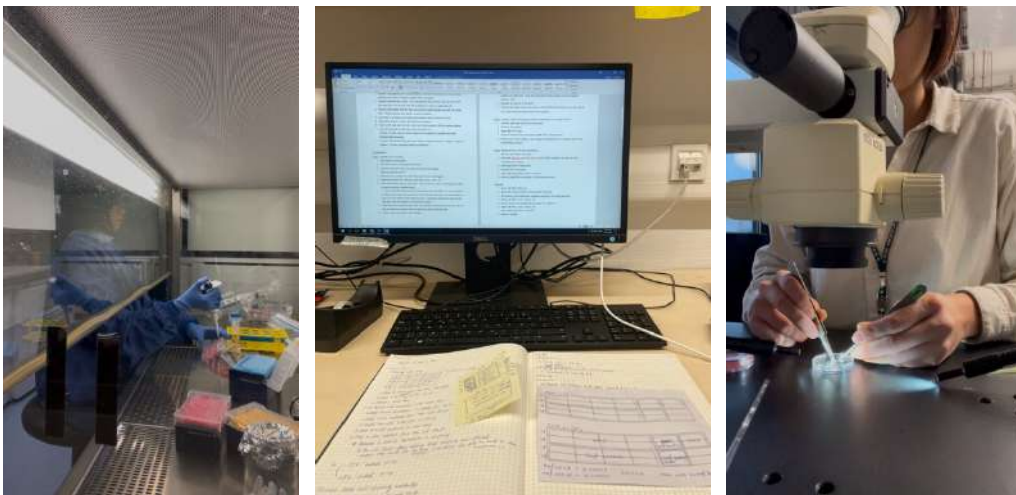
選課系統剛開始使用時覺得有點複雜，學期開始前有一週的線上講座講解所有選課、住宿、生活相關的注意事項，裡面有詳細的解說。我是英文學程，其實選擇不多，不過剛好有我有興趣的病毒學，老師的批批踢做的很好而且上課速度適中，同學們很專心而且會問一些有趣的問題，上的很開心。

### 2. 實習

在當地實習是選擇來德國交換最大目的之一，哥廷根是歷史滿有名的科學搖籃，當地有許多和研究機構 Max-Planck Institute 的合作計劃，來德國前寫信給有興趣的實驗室附上自己的 CV 詢問能不能加入做 Project，後來加入了 Dr. Moser 的聽覺神經實驗室做研究，目前手上有兩個專案，每週二到五的 9:00-15:30 會進實驗室，教授帶領的實驗室很大，約九十人，和從世界各地來的人開會、聊天以及使用很新的實驗器材，看見很多精彩的研究革新，對我來說是十分有趣且開眼界的經驗。



▲參加了實驗室的聖誕「尾牙」，一人帶一道菜分享。





### 3. 其他

推薦申請 Study Buddy 的計畫，學校會安排和你專業相近的人和你一起唸書，不過後來我們都約出來一起玩（去當義工種樹、攀岩之類的）沒有在唸書。哥廷根市區有一些酒吧和夜店適合學生去那裡認識新朋友，我在這裡也有加入 Evangelisch Freikirchlichen Gemeinde 教會的華人基督教團契，是很可愛有趣的地方，獲得很多一樣念哥廷根大學講中文的朋友。



若有任何問題歡迎聯絡信箱：[cynthia.yy.hsu@gmail.com](mailto:cynthia.yy.hsu@gmail.com)