

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：2025/8/30

|                                                                                                                                                                                  |                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 獲補助出國年度：113 學年 上&下學期                                                                                                                                                             |                 |
| 姓名：呂揚                                                                                                                                                                            | 臺師大學號：40922047L |
| 臺師大系所：歷史系                                                                                                                                                                        |                 |
| 臺師大學院：文學院                                                                                                                                                                        |                 |
| 基本核銷文件：<br><input type="checkbox"/> 國外學校之修業成績單影本<br><input type="checkbox"/> 心得報告紙本及電子檔<br><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）：<br><input type="checkbox"/> 無另訂其他結案要求或文件<br><input type="checkbox"/> 有訂學院結案要求或文件，確認學生已完成<br><br><div>院戳</div><br><div>已由國際事務處與學院承辦人確<br/>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：2025/08/29

|                                                                                                          |                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| 獲補助出國年度：113 學年 第一 & 二學期                                                                                  |                     |
| 中文姓名：呂揚                                                                                                  | 英文姓名（姓, 名）：LU, YANG |
| 臺師大就讀科系所、年級：歷史113                                                                                        | 臺師大學號：40922047L     |
| 修習國家：德國                                                                                                  |                     |
| 修習校名：波鴻魯爾大學                                                                                              |                     |
| 修習學院：東亞學院                                                                                                |                     |
| 修習科系：East Asian Studies                                                                                  |                     |
| 修習期間：<br>2024 9月11日～<br>2025年8月28日                                                                       |                     |
| 護照入出境時間：<br>出境：2024 9月11 <input type="checkbox"/> 使用自動通關<br>入境：2025 8月29 <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: General Language Course - Level A1.2                                           | Rike Schuth                   | 5   | 113-1  |
| Exercise: Introduction to Cultural Studies (US), Gruppe C                                       | Dr. Matthias Zucker           | 3   | 113-1  |
| Lecture: V: The Ottoman Empire and Northern Europe – Political, Cultural and Economic Relations | Prof. Dr. phil. Markus Koller | 1   | 113-1  |
| Language Course: General Language Course - Level A2.1 group a                                   | Beate Liebig                  | 5   | 113-2  |
| Lecture: V: The History of African Americans I: From the Colonial Period to the Civil War       | Prof. Dr. M. Michaela Hampf   | 1   | 113-2  |
| The Emergence of the Modern Middle East: History of West Asia and North Africa since 1500       | Prof. Dr. Johann Büssow       | 3   | 113-2  |
|                                                                                                 |                               |     |        |
|                                                                                                 |                               |     |        |

(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）

#### 1. 生活

##### a. 住宿

- i. 提到住宿，許多人會擔心德國找房不容易的問題。首先，自主在德國找房真的不輕鬆，除了需要流利的語言能力之外，也需熟稔當地的申請流程與傳統（行政流程、室友面試等），一半努力一半運氣。再來，部分學長姐學校的宿舍有供不應求的狀況，必須排候補或是自主找房。然而，在波鴻，RUB提供蠻多宿舍的選擇，在學校周邊的地鐵站都可以發現宿舍建築。房型從傳統WG(shared apartment)，到單人小套房，基本上有準時回覆學校都能被分配到心儀的住所。因此，想申請RUB的同學無需過度擔心。另外，房租是月繳，月初從帳戶自動扣款。費用以2025年來說，大致落在310~350歐之間（含水電），房價並非依據人數而增減（貌似與水電的供給價格而調整）。不過，整體來說不算過於昂貴。

##### b. 吃食

- i. 基本上到了德國都需要下廚。學校對面的UNI Center 有兩家指標性德國超市－REWE&NETTO，食材基本上都能在此買好，其他分店分布在城市各處，營業時間不一。REWE的學校分店最晚營業到24點。另外，想念亞洲味的話市中心有亞超 Go Asia。若是對於肉類有些要求，可以前往市中心的土耳其肉舖。實在不太想煮，學校中午都有食堂，部分食堂更有營運至晚上。相較於亞洲國家，外食選擇真的不多又貴，比較好吃的就是大名鼎鼎的土耳其Döner Kebap，波鴻市中心的便宜又大碗，完全是月底救星（有菜有肉）。另外也可以下載Too Good To Go，用極優惠價格領取商家閉店前清倉出來的食物，我曾用4歐換到一大袋的麵包和三明治。而且，歐洲多數城市都可以使用！

##### c. 生活用品

- i. 波鴻與附近城市可以找到：德國寶雅－DM/ROSSMANN，平價

生活百貨－Action（鍋碗瓢盆、個人電器、寢具），德國特力屋－BAUHAUS（離波鴻市中心有點距離，但可達性高），IKEA（兩家店分別位於隔壁城市埃森與多特蒙德，用學生月票搭乘RE/S-BAHN，15分鐘左右可抵達，高級美妝用品可以在DOUGLAS、SEPHORA找到（建議下載APP，很常有優惠，定價也比台灣親民不少！喜好歐美品牌的人可以衝）

#### d. 貨運系統

- i. 強烈建議申辦一個DHL帳號和APP。這樣一來，網購、郵件收發方便許多並且可以大程度確保你的包裹不會被隨便對待。可以在平德國各大區域看到DHL Package station（包裹站），我們可以在帳號設定偏好的寄送模式（宅配或包裹站），網購時填入DHL號碼他就會幫你送到你指定的包裹站，並且24小時都可領取。若網站並未要求DHL號碼時，但只要是確定由DHL寄送，我們都可以輸入註冊的地址與姓名，若你的帳號設定由郵件站收發，那他會自動將貨物導到包裹站。切記，一字不漏才可以，之前多加其他的地址資訊，就無法順利自動送至郵件站，變成宅配。這套流程本人實測Douglas，Sephora，Shop Apotheke等多種德國/歐洲網購都可，幾乎沒有失誤過。

## 2. 學校

#### a. 課程

- i. 學校課程與系所非常多樣，可惜一切建立在具備流利的德語能力上。因此，若德文能力不高，只能選擇有限的英文課程修。許多人文學科，如歷史系／哲學系等，開設的特色課程只用德文授課，因此要抵免學分的同學需要注意能否修到足夠的課程。另外，也可以詢問系所人員該學期的英語授課的表單。因為有些系所不會特地把課程歸類於國際課程（international courses）也就是英語課程的欄位。因此也大家不妨直接到該系所的欄位查找，同時也建議大家花時間熟悉一下網站操作。因為，網站除了是全德文外，個人認為它也設計得非常不直觀。實際體驗下來與師大選課系統差很多，必要時可以禮貌寫信詢問教授或是助理人員選課事宜，通常沒有特別修課限制的話他們會手動幫你加入課程。

- ii. 課程有Vorlesung (Lecture)/ Übung (Exercise)/ Seminar / Intensiv Kurs (intensive course)。Vorlesung (Lecture)是最接近一般師大課程的選擇，進行模式多半是教授授課，學生完成筆記或針對課程提問；Übung (Exercise)則會在每週加入練習或是指定事項完成，課堂也會對此討論或是解說，參與度高；Seminar則是大家所認知的討論課，需要先完成指定閱讀或是課程預習，整理思緒後於課堂與老師與同學分組討論，參與度高；最後Intensiv Kurs (intensive course)，課程時間通常在一週上下，會針對相關事項討論，非常需要學生課前準備。記得朋友選修的哲學課程需要先前完成書籍閱讀並撰寫小文章於課堂上與大家討論分享！因此，密集課程通常具有一些挑戰性。最後小提醒，很多德國課程其實是學士，碩士等混著上的！因此可以互相選課，同一堂課考試的範疇也會根據學位有所調整（學士考試內容通常比碩士少）。學校一般不會阻止學生跨級選修高級課程或是基礎課程。

b. 課外活動

- i. 學校有諸多社團與體育課程的選擇，由於本人沒有體驗過社團，故不多加評論。關於體育，特別說明一下，體育課程多半需要額外付錢且不屬於課程範圍。因此沒有辦法計算學分，請根據自身情況考慮選擇。不過體育的種類繁多，除了一般球類與健體運動外，亦包含瑜伽冥想等靜態選擇，因此不管個人喜好如何都可以參與其中。不過，多半也是德語授課，英語授課的體育課程有限，課程時間選擇也不多。不過，當時我仍是選擇德語授課的進階Hatha 瑜伽，跟著動作操作其實也不至於到完全跟不上，老師也願意放滿速度跟幫忙。此外，學校也有健身房，內部器具不算太多，但足夠滿足大部分的訓練。學生會費非常實惠並且健身房內的組成相對單純，因此很推薦來此健身。其他設施的話，Uni center 的學生社區附近也有游泳池，需另外付費入場！

c. 關於交友（迎新課程、語言咖啡）

- i. 確定於RUB交換之後，請務必留意迎新課程的報名訊息！我認為很容易可以在裡面找到交換期間的朋友，I人也可以在期間與歐洲的同學交流，有部分變成了朋友！再來，其實本校的華語系與淡江的德文系會固定有學生到RUB來協助中文教學（我交換期間只有淡江德文系同學），RUB也有和台大簽約，因此也遇到不少台大人。迎新課程是一個很好串連自己與他人的良好場域，開學之後多半的歐洲學生偏忙（Erasmus交換計畫/全額贊助交換），他們通常被規定需要修到一定的學分數並達成指定成績才算完成交換，因此，後面歐洲同學會變得不好約，把握時機為要！
- ii. 再來學校與ESN在學期間的每週二固定在學校食堂（Mensa）舉辦Sprache Café，簡而言之就是免費的語言咖啡時間。沒有參加費用，沒有固定的指導員。在裡面由各國的人充當起語言的指導員的職責，降低了傳統學習的權威模式，更輕鬆的開口說外語。不過，這裡其實也是一個非常好的社交場所，我與其他台灣朋友在此與其他亞洲學生暢聊並且也認識了當地學生。除了認識朋友不無聊外，也同樣開啟了與德國人交流的機會（很難得^\_^，德國人的個性大家都知道的）。因此有時間的話可以來此聊個天！
- iii. 提醒：亞洲女生需要特別注意前來攀談的男士們的意圖與動機，我的日本同學曾被人尾隨至宿舍。許多人假借語言交流之名靠近東亞女生，並且對東亞女生有奇怪的執著（Yellow Fever）！不過，整體情況沒有到必須隨時提醒弔膽，去過多次體驗還是很好的，也聊得很盡興！一般來說，遇到不對頻或是不喜歡的人，基本上主動漠視他們或是表達意見，都會知道我們沒有意願繼續下去。若行為太超過（如尾隨）是可以告知學校並且禁止該名同學繼續參加的！

### 3. 休閒

- a. 休閒部分則不贅述，期待大家自己挖掘。不過倒是有一點可說！波鴻

位於北萊茵西發里亞州（Nordrhein-Westfalen），可謂是西德人口最為稠密種族最為多元的一州，包含了著名城市杜塞道夫與科隆，並且靠近法，比，荷。因此我們可以達成近乎免費的火車到附近遊走，並且很多機場可以選擇。本州的火車大站也多是跨國列車的必經道路（往比利時、巴黎的歐洲之星），很容易可以找到便宜的陸路方式出國旅行！並且對於歐美流行文化的粉絲來說，大城市多會被選為展場或是演唱會地點，因此可以期待一下！

- b. 電信選擇，網路上也多有比較。以我所經歷來說，同學有用Aldi Talk，Fraenk。前者費用便宜，但需要視訊申辦並且網速在出德國之後品質會略有下降，但仍是不錯的選擇（超市買後直接開通）；後者作為德國電信龍頭Telekom旗下的年輕化電信品牌，近幾年不斷發展並且得益於母公司的電信網路。目前的方案有一個月15歐，40GB的用量。我自己覺得對於一個月來說非常夠用，並且邀請朋友可以增加3GB。整體體驗下來非常棒！但是，我當時只能夠申請實體Sim卡（Esim當時用護照無法驗證）。並且在卡片寄送時有些小問題（遲遲沒收到），不過線上客服能夠幫你快速解決，不過只能請各位用德文翻譯，他們目前貌似沒有英文服務，會德文更好！

## 4. 行李打包建議

- a. 個人用品
  - i. 我認為許多平台皆有幫大家列出必備品，詳細則不一一提出。不過個人衛生用品，例如隱形眼鏡/衛生棉，有需求建議都自己帶。習慣的保養品與美妝品也是可以依照需求帶（雖然這裡一樣買得到，如果你平常用的是歐洲品牌的保養美妝，甚至更優惠）。小提醒一下，這裡幾乎沒在賣條狀洗面乳，都是慕斯與罐裝凝膠。並且旅行裝的洗面乳很少，可以多帶（深刻體會）。牙刷的話也建議自己攜帶，這裡的刷頭偏大且偏硬，很容易受傷（苦主）。
- b. 台灣味特區
  - i. 調味料帶起來（超市的調料粉罐，極強力推薦）、烹大師（炒菜超香，煮湯讚）、沙茶醬可以準備適量。這裡亞超可以買的



到基本醬油與味琳所以不至於太擔心！不過如果非常想念米酒料理的話還是可以小準備！至於台灣米，看大家行李是否有空間裝的下再說。泡麵的話，維力炸醬麵與多數韓國拉麵這裡都買得到因此不用特別帶！可以帶台灣才有賣的拌面之類的。

## 5. 開銷大致估算

- i. 由於沒有詳細記帳，我僅陳列出一個月的必須花費。
  - 1. 房租 330歐左右
  - 2. 保險144 歐左右（不同年齡有價差）
  - 3. 電信15歐（看個人用量）
  - 4. 一週的超市30～50歐之間（看食材多寡與個人食量）
- ii. 限制提領帳戶2024/25：992歐元/月（每年都會上漲）
- iii. 總花費估算：一年大致上65～75萬台幣上下。大概就是限制提領帳戶外再額外多6000—9000歐左右。基本上吃食不需要擔心，大部分合理的購物與旅遊也可以負擔與完整體驗，不太需要刻意省錢（不是浪費）！
- iv. 感想：65～70萬是我的花費模式所估算，不過還是看你的個人花費（物慾/旅遊），要省錢的話，還是可以壓在55～60萬左右（額外多3000歐左右）。以我同學來說，他會需要斟酌放棄許多德國外的旅遊邀約或是必須大窮遊。吃食部分都偏向自己煮，外食會需要估算吃的次數，無法加入多次在外的朋友聚餐。雖然如此，他的交換生活也是很精彩，他參加了許多學校活動，德國國旅他也會加入一起旅行！因此，對於交換體驗來說，我覺得錢只是保證我們生活無虞，並非是決定交換內容的絕對因素。
- v. 綜合建議：待真正開始扣保險費用之後，每個月的可用餘額會急遽減少。大概會剩350歐上下，此餘額不含超市/個人花費/旅費。因此建議仍需準備額外歐元以備不時之需！（不論是額外帶台灣卡或是一起匯到德國戶頭）

#### 四、照片（如有，請提供）





















