

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： 2025/08/31

英文姓名 (姓, 名): Ku, Jing	臺師大就讀科系所、年級: 地理學系 大四
修習國家: 德國	
修習校名: 漢堡大學	
修習學院: 數學、資訊與自然科學學院	
修習科系: 地理學系	
赴外學期別: <input type="checkbox"/> 113 學年 (民國年) <input type="checkbox"/> 上學期 <input type="checkbox"/> 下學期 <input checked="" type="checkbox"/> 一學年	
修習期間: 113年 09月 ~ 113年 08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
63-029 Seminar in Anthropogeography B (incl. 1 Day Excursion): Material Politics	Prof. Dr. Eray Cayli	4	WiSe 24/25
63-181 Geography and Ecology of Mountains and Uplands (engl.)	Dr. Joel Francisco Mejia Barazarte	5	WiSe 24/25
63-091 Introduction to GIS	Prof. Dr. Olena Dubovyk	3	SuSe 25
05-828 English - "Preparation for TOEFL", Level B2/C1	Prof. Carl Kanowsky	3	SuSe 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）

這趟交換學生旅程來得很突如其來，雖然當初進大學就有出國交換的想法，但是大二、大三經歷低潮的我到後來已經完全沒有熱忱，只忙著為畢業迷茫，因此一直很猶豫到底要不要試試看，連申請都很晚才交，還因為一些很複雜的因素害怕選上，好險後來下定決心出發了！

德國是一個非常給學生獨立行事空間的國家，加上漢堡大學整個地理系只有四位交換生(含兩位台灣交換生)，我們幾乎所有的準備都是自己來。從事前繁瑣又討厭的簽證辦理、宿舍申請、申辦保險等種種準備工作，都必須自己有意識地上網尋找資訊，找不到就得自己摸索(例如辦理入籍的網站、操作方式等等)，雖然一波三折，但都算是圓滿的自己處理完。因此下一批交換生出發前，我提供了他們很多相關資訊、幫他們解答問題。

學術

我總共修了四門課，兩學期分別選一門印象特別深的話，上學期修學士班的物質政治 Seminar，以及下學期的 GIS 操作課，兩門課給我的感覺非常兩極。Seminar 在台灣可以看做碩士班的討論課，課堂中包含老師只有9個人，我們每周在課堂上輪流導讀老師分配的論文，老師會引導我們一起討論我們對論文的看法。期中有一次考察，我們必須在漢堡市區找一個與自己期末小論文相關的點位做簡單解說，期末時上台用8分鐘的時間報告小論文進度，並在學期結束後繳交英文5000字的小論文。雖然課程主題並非我影興趣的，我卻非常喜歡授課教授，儘管我認為自己缺乏能力和經驗，甚至對自己十分沒信心，教授他卻總是在鼓勵我，比起在台灣時感覺自己在焦慮之餘並沒有什麼進步，我在他的引導下漸漸不再對導讀感到害怕，也不再覺得自己的想法太淺太笨。GIS 操作課我在台灣用不同的軟體上過差不多的課程，當時的老師很厲害，但我在這個領域學習能力比較慢，老是得靠班上善良的朋友課後幫我補習，於是決定

在漢堡再上一次。沒想到教授採取的上課方式是，課堂上發給我們操作 PDF，完全沒有示範或解說，全交給我們自己摸索，有問題就問助教，這樣的好處是面對不同的學生，我們可以按照自己的步調學習，但是沒有接觸過 GIS 的學生們就會非常茫然，不知從何開始。而最後一個 Lab 用到我沒操作過的軟體，當然，我卡住了…非常不知所措，感受到教授與助教都很溫和，但是這樣的學習方式似乎也不太適合我。

除了正式的課程，我也額外修習了語言中心的德語課，在這裡的德文課幾乎是全德文上課，因此我很慶幸來德國前的暑假有先修一點初階德文，來到德國再繼續打基礎。老師日常發配地作業、回家後與德文系是有小小練習，加上日常生活會聽到對話、看到超市商品名稱牌，因此感覺累積語感的速度更迅速。

生活

漢堡的天氣和台師大位在的台北一樣，時常陰雨綿綿的。不過漢堡四季分明，且溫度都偏涼爽，非常舒適。我習慣了一個人安安靜靜的發呆、走路、煮飯。本來就有基本煮飯技巧的最喜歡在課餘時間去逛超市，看玲瓏滿目的商品、觀察當地人都買些什麼，回宿舍後研究食譜，嘗試煮出好吃、合胃口的料理，紅燒牛肉麵、台式肉燥飯、鮭魚炒飯…到我離開漢堡前，我已經可以列出菜單供朋友點餐了！

我總愛告訴朋友，漢堡不觀光，是一個適合生活的地方。但也是因為他的日常感，讓我更喜歡這座城市。我最喜歡在出太陽的時候去市立公園的湖游泳，或是躺在草皮上曬太陽、閱讀。

文化體驗

第一學期期末，我和一起來交換的誼真、她的中國室友在物質政治討論課班上和宿舍分別主辦了包水餃和除夕圍爐發紅包的活動，讓朋友們也能憶起感受過年的氣氛。班上同學都覺得很好玩，我們也因此能夠更熟悉彼此，畢竟平時在班上大家幾乎都是就著主題發言討論，沒甚麼機會閒聊。除夕圍爐時，大家都穿上紅色衣服，我們

讓他們自己調火鍋沾醬，我們還特別準備純素、無麩質選項，大家圍在交誼廳大桌子旁吃火鍋、聊天南地北，非常熱鬧，大家也都玩得很開心。

2024年聖誕，我的義大利室友邀請我和她一起回義大利過節、跨年，於是我在2024年末兩個禮拜，住進傳統義大利家庭的房子中，在幾乎沒有人能聽懂英語的環境生活。我在聖誕節那天協助他們招待每年都會來拜訪的家庭成員，並用單眼相機寄戶她們團聚的畫面，他們非常喜輝我拍的照片，於是室友的叔叔每年都會製作家庭聖誕雜誌中，今年滿滿地都是我的作品，真的很榮幸。室友深知我熱愛山，尤其嚮往北義的多洛米的山脈，於是特地安排拜訪住在山谷中小城鎮的外婆，外婆不會說英語，但我和她總是能比手畫腳溝通，她每天都用義大利食物把我和室友撐死，也會在看到我每天往外跑去散步、看山時露出滿意的笑容，問我美不美。很感謝他們一家人讓我在聖誕節也有參與感。

值得一提的是，德國有大約10%的人口是素食主義，我遇到的德國人吃素的比例也很高。也因此，超市有各式各樣的植物性食品，甚至連優格、冰淇淋等等都有，令我嘖嘖稱奇，恨不得都買來試試。到咖啡廳享用餐點時，大多都有純素選擇，飲品也可以免費換植物奶，因此我在2025年4月挑戰自己吃一個月的純素。圍繞著肉食主餐煮飯的我一開始毫無頭緒，而且容易餓。慢慢經過一個月，我發現自己在逛超市選購時更有效率，且會更有意識地尋找純素商品，也會在偶爾外食時發現好吃的純素餐點，很有成就感！

旅行

我在「不影響學校課業」的前提下，利用課餘時間去旅行。若時間上允許，便會在同一個地方待久一點，盡可能拋開觀光客的身分去貼近當地的生活。我利用法國「24歲以下歐盟住民免門票」的優惠走訪多個巴黎的美術館，沐浴在自己最喜歡的印象派畫作中，也看見老師帶著小小朋友走進美術館、席地而坐上課，觀察到了法國從小培養欣賞藝術的教育；寒假一個月的時間，我一個人背著一顆巨大的登山包，在齋戒月的埃及獨旅，一路從古埃及皇室居住地盧克

索，搭著長途巴士到繁忙吵雜的開羅，再穿越西奈半島，從達哈卜附近乘著渡輪入境約旦。比起埃及帝王谷、金字塔，或是約旦的玫瑰古城佩特拉，遇到那些善良的人反而更令我印象深刻，例如凌晨兩點耐心傾聽我的煩惱與崩潰的青旅老闆，邀請我吃開齋飯的路邊餐廳老闆，無數位在客棧相遇、相識、分離的旅人們，他們讓我意識到，將善良傳遞下去，就是對收到的善意最好的回饋。我也在這段旅程變得更堅強更勇敢，學會堅定又直接地為自己發聲，同時還可以保持一顆溫和且柔軟的心。我開始珍惜發生在自己身上的每一件小事，不論好壞。光是街上路人一個的微笑就能讓我開心一整天。我慢慢找到自己旅行的步調和風格，並且在旅途中學會獨立、沉穩、臨危不亂。

自我成長

去德國交換後有感到孤獨過嗎？想家嗎？或許在很多朋友的眼中，我是一個「極度獨立的女性」，但其實我的本質是個很依賴家人朋友的愛哭膽小鬼，不過在上大學後一次次的獨處、累積經驗後，現在已經有了可以一個人飛越半個地球的能力，我都不好意思說自己在台北反而比較想家。因此出發前一直以為會因為不適應而哭哭啼啼的，就結果而言，完全相反！原來在不知不覺中，我變得比以前更獨立堅強了。在出遠門回到漢堡，看到熟悉的市井，聽到德語和打招呼的方言「Moin」都感到心安。我真的把漢堡當成家了，已經可以熟練的背出自己的住址、不用看手機就自由搭乘U-bahn(德國市區的地鐵)在城市裡移動。

整體來說，來漢堡的這一年，我學會尊重自己原有的性格，不再因為「別人覺得」而逼迫自己成為不是自己的人，也更能直接表達自己的想法。我學會更加謙卑和感恩，用更廣闊的視野去看待一切事務，更因為生活、旅行時的所見所聞，漸漸建立信心，思考未來就業的路。如果能再選一次，我還是會來到漢堡交換的！

四、照片（如有，請提供）



德文課/山地地理課



地理系館的景色



漢堡市立公園。



宿舍樓頂美麗的夕陽。



我與誼真帶著班上同學包水餃。



我在漢堡大學地理系舉辦的年末派對上與之前來師大交換的德國朋友相聚。



我與朋友一起在宿舍舉辦圍爐，並為室友們準備裝有寫有他們中文名字與祝福語小卡片的紅包。



我們利用休閒時間在漢堡的運河上划獨木舟。



身為地理人，一定要走訪火山與冰河共存的冰島。



聖誕假期，義大利室友的外婆每天都準備超多食物。



我在約旦街頭與當地小孩玩耍。



語言不通的約旦家庭把我帶回他們家，並準備了豐盛的開齋飯，從椰棗、鹹優格開始，防止一整天沒吃東西傷胃。



我如願在義大利北部的多洛米蒂山區健行。



義大利室友再次回到漢堡探望我，指定要吃我煮的紅燒牛肉麵

五、影音檔（如有，請提供連結）

六、其他